Boletim Institucional São Cristóvão saúde

Nº 1.124 • FEVEREIREIO / 2025

Mitos e verdades sobre o vinagre de maçã

Especialista esclarece dúvidas sobre o queridinho das redes sociais

Nos últimos tempos, o vinagre de maçã ganhou mais importância nas redes sociais, promovido como uma alternativa natural para emagrecimento, controle de glicemia e até como anti-inflamatório. Mas será que o produto realmente é tão milagroso quanto parece? Para esclarecer os principais mitos e verdades sobre o vinagre de maçã, Cintya Bassi, Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, compartilha *insights* baseados na ciência sobre os efeitos reais desse ingrediente popular.

1. Vinagre de maçã ajuda no emagrecimento?

Segundo Cintya Bassi, ainda não há evidências científicas suficientes para afirmar que o vinagre de maçã auxilia na perda de peso de forma significativa. “Algumas pesquisas associam o consumo diário de até duas colheres de vinagre de maçã diluído em água com a perda de peso, mas esses resultados ainda são inconclusivos. Não se sabe ao certo se ele aumenta o tempo de saciedade retardando a digestão ou se influencia a secreção de hormônios de saciedade. Mais estudos são necessários para confirmarmos esses efeitos", explica.

2. Benefícios reais do vinagre de maçã: mito ou verdade?

Embora o vinagre de maçã não seja uma fórmula mágica, ele possui benefícios potenciais quando consumido de forma moderada. “O vinagre de maçã pode ajudar a reduzir picos de glicose no sangue se ingerido antes das refeições e conta com propriedades anti-inflamatórias. Estudos em animais sugerem que o produto pode auxiliar na redução de gordura em tecidos específicos, mas esses resultados precisam ser comprovados em humanos”, ressalta Cintya. Para quem deseja consumir, a especialista recomenda a versão orgânica, que melhor mantém a qualidade dos nutrientes.

3. Existe algum risco ao ingerir o vinagre de maçã?

A nutricionista orienta que o consumo seja feito com moderação e sempre diluído em água. “Para pessoas saudáveis, não há contraindicações. No entanto, é importante não ultrapassar a recomendação de até quatro colheres ao dia e evitar o consumo direto, pois a acidez pode causar irritação no esôfago e, a longo prazo, danificar o esmalte dos dentes”, alerta.

4. O consumo contínuo pode ser prejudicial à saúde?

Para aqueles que apreciam o sabor do vinagre de maçã nas refeições, Cintya recomenda usar o produto de forma cautelosa e em pequenas quantidades. “Se utilizado dentro da recomendação e, preferencialmente, em preparações culinárias, o vinagre de maçã pode ser incorporado à alimentação sem riscos. O consumo contínuo, desde que moderado, é seguro”, finaliza Cintya.