RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Efeitos nocivos do uso do vinagre de maçã

MAX LIMA

Max Lima

Em meio à popularidade crescente do vinagre de maçã como um remédio natural para a perda de peso, novas evidências científicas recentes lançam dúvidas sobre sua eficácia.

Estudos recentes indicam que, apesar de alegações amplamente divulgadas, o vinagre de maçã não possui efeitos significativos na redução de peso.

Pesquisas recentes revisaram os dados disponíveis e concluíram que a perda de peso associada ao consumo de vinagre de maçã é mínima e pode não justificar o uso contínuo deste produto para tal finalidade.

Além disso, o uso excessivo de vinagre de maçã pode ter consequências prejudiciais para a saúde. Entre os problemas associados estão o aumento do risco de úlceras gástricas, uma vez que o ácido acético presente no vinagre pode irritar a mucosa do estômago. Ademais, a acidez do vinagre pode enfraquecer o esmalte dentário, contribuindo para o desenvolvimento de cáries e outros problemas dentários.

Diante dessas descobertas, é essencial considerar alternativas mais seguras e eficazes para a perda de peso e manutenção da saúde bucal.

Consultar profissionais de saúde e nutricionistas pode proporcionar abordagens baseadas em evidências e adaptadas às necessidades individuais, garantindo assim um tratamento seguro e efetivo.

Max Lima é *especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT – biênio 2016*