



Flor de Jamaica, ¿por qué está tan de moda y para qué sirve realmente?

## Descripción

Como cada año, aparecen las ideas "milagrosas" para bajar de peso, sobre todo en esta época, de cara al verano y las vacaciones. Sin embargo, con el tiempo hemos aprendido que no todo lo que brilla es oro y que son los especialistas de la salud quienes deben indicar los riesgos y beneficios de, en este caso, el teciito que es tendencia.

La Flor de Jamaica, conocida por su intenso color rojo y su sabor ligeramente ácido, ha ganado popularidad en los últimos años por sus supuestos beneficios para la salud, entre ellos la pérdida de peso. Pero, ¿qué hay de cierto en esto?

La Flor de Jamaica, o hibisco, originario de África, es valorado por sus propiedades antioxidantes que protegen las células del daño y reducen la inflamación, explica el Dr. Alejandro Carvajal, gastroenterólogo de Clínica INDISA. Sin embargo, no existe evidencia científica contundente que demuestre que por sí sola sea capaz de promover la pérdida de peso de forma significativa como muchos creen, advierte.

### ¿Por qué la gente cree que funciona?

La forma más común de consumir la Flor de Jamaica es en infusión, hirviendo las flores secas en agua durante unos minutos y luego colándolas. Algunos estudios han sugerido que esta infusión podría tener un efecto diurético suave y ayudar a reducir ligeramente la presión arterial, pero estos beneficios no se traducen necesariamente en una pérdida de peso sostenida. Entonces, ¿por qué la recomiendan?

- **Efecto placebo:** muchas personas experimentan una sensación de saciedad o una disminución del apetito después de tomar infusiones de Flor de Jamaica, lo que puede llevar a una reducción en la ingesta calórica.
- **Parte de una dieta saludable:** la Flor de Jamaica suele incluirse en dietas bajas en calorías y ricas en frutas y verduras, lo que contribuye a la pérdida de peso.
- **Propiedades diuréticas:** al aumentar la producción de orina, puede ayudar a eliminar el exceso de líquidos del cuerpo y reducir la sensación de hinchazón.

## Nada en exceso es bueno

â??Aunque puede ser beneficioso, su consumo excesivo puede tener efectos secundariosâ?•, alerta el gastroenterÃ³logo de INDISA. Los efectos adversos mÃ¡s comunes incluyen:

- **Problemas digestivos:** el consumo excesivo de Flor de Jamaica puede provocar malestar estomacal, gases, estreÃ±imiento o diarrea.
- **Interacciones con medicamentos:** la Flor de Jamaica puede interactuar con ciertos medicamentos, como los anticoagulantes y los antihipertensivos, alterando su efectividad.
- **Efectos en la presiÃ³n arterial:** debido a sus propiedades hipotensoras, la Flor de Jamaica puede causar una disminuciÃ³n excesiva de la presiÃ³n arterial en personas con hipotensiÃ³n o que estÃ©n tomando medicamentos para reducir la presiÃ³n arterial.
- **Efectos en los niveles de azÃºcar en sangre:** la Flor de Jamaica puede reducir los niveles de azÃºcar en sangre, lo que puede ser peligroso para personas con diabetes o hipoglucemia.
- **Otros efectos:** en algunos casos, se han reportado dolores de cabeza, fatiga, zumbidos en los oÃ±os y molestias al orinar.

## SoluciÃ³n mÃ¡gica: vida equilibrada

Si bien la Flor de Jamaica puede ser una bebida refrescante y saludable, no es una soluciÃ³n mÃ¡gica para perder peso. â??Para lograr resultados duraderos, es fundamental combinar una dieta equilibrada y variada con ejercicio regularâ?•, recomienda el Dr. Carvajal.

En ClÃnica INDISA, contamos con profesionales capacitados y dispuestos a ayudarte en cada una de tus necesidades. Si estÃ¡s buscando un tratamiento integral para mejorar tu calidad de vida, no dudes en visitar INDISA MaipÃ©o o INDISA providencia, donde el profesional de la salud te guiarÃ¡ y brindarte un plan personalizado.

## CategorÃa

1. Salud

## Etiquetas

1. flor de jamaica
2. placebo

## Fecha de creaciÃ³n

jueves, 12 diciembre, 2024 a las 18:02

## Autor

prensa