

Agua tibia con limón en ayunas: ¿hábito saludable o mito de redes sociales?

Tomar agua tibia con limón en ayunas se ha transformado en una rutina popular, especialmente impulsada por redes sociales, donde se le atribuyen beneficios como “activar” el metabolismo, mejorar la digestión, fortalecer el sistema inmune e incluso ayudar a bajar de peso.

Sin embargo, el inmunólogo clínico Pablo Herrera, académico de la Universidad de Santiago y profesional del Hospital Barros Luco Trudeau y Clínica Las Condes, aclaró que no existe evidencia científica robusta que demuestre beneficios claros por consumir esta mezcla en ayunas.

Anuncio Patrocinado

Según explicó, en algunas personas sensibles incluso podría provocar molestias. “En general, los alimentos ácidos aumentan los síntomas en personas con gastritis o reflujo gastroesofágico”, señaló.

El especialista también descartó que esta práctica tenga un efecto “detox”, ya que el hígado y los riñones cumplen naturalmente esa función en el organismo. Asimismo, precisó que no hay evidencia de que el agua con limón ayude por sí sola a quemar grasa corporal.

Aunque los cítricos contienen vitamina C, folato y polifenoles, Herrera indicó que la cantidad presente en un jugo de limón diluido en agua es muy inferior a las dosis que han demostrado algún efecto beneficioso sobre el sistema inmune.

El académico reconoció que el jugo de limón puede influir en ciertos procesos digestivos y ayudar a reducir el alza de azúcar después de algunas comidas, debido a que su acidez puede interferir en la digestión de almidones. Sin embargo, esto no convierte al hábito matutino en una solución milagrosa.

Respecto a los riesgos, advirtió que el jugo de limón es altamente erosivo para el esmalte dental, aunque para generar daño debería consumirse de forma frecuente y prolongada, especialmente si se mantiene en la boca.

En resumen, beber agua tibia con limón no es necesariamente dañino para todos, pero tampoco tiene los efectos extraordinarios que suelen difundirse en redes sociales.

y tú, ¿qué opinas?