

NUEVA YORK (/CATEGORIA/NUEVA-YORK/) NOTICIAS (/CATEGORIA/NOTICIAS/)

(https://eldiariony.com/)

SUSCRÍBETE AHORA
Sólo \$3.5 por mes


JOE BIDEN (HTTPS://ELDIARIONY.COM/TEMA/JOE-BIDEN/) KAMALA HARRIS (HTTPS://ELDIARIONY.COM/TEMA/KAMALA-HARRIS/) (suscripción)


Recibir Notificaciones


DIARIO NY (HTTPS://ELDIARIONY.COM/) ESTILO DE VIDA (HTTPS://ELDIARIONY.COM/CATEGORIA/ESTILO/)

¿El vinagre de manzana ayuda con la presión arterial alta?

Qué tan efectivo es el vinagre de manzana para reducir la presión arterial y cómo consumirlo según los expertos

 (https://eldiariony.com/2021/01/08/el-vinagre-de-manzana-ayuda-con-la-presion-arterial-alta/?share=twitter&nb=1)

 (https://eldiariony.com/2021/01/08/el-vinagre-de-manzana-ayuda-con-la-presion-arterial-alta/?share=facebook&nb=1)

 (https://eldiariony.com/2021/01/08/el-vinagre-de-manzana-ayuda-con-la-presion-arterial-alta/?share=jetpack-whatsapp&nb=1)

16



El vinagre de sidra de manzana ha disminuido la presión arterial de animales en estudio.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Por: **Alba Hernández** | (<https://eldiariony.com/author/imdalbahernandez/>) 08 de Enero 2021

El vinagre de sidra de manzana es en un remedio casero popular para aliviar distintos problemas de salud. Además de sus efectos **antimicrobianos y antioxidantes**, puede ofrecer ayudar a **disminuir los niveles de azúcar en la sangre**. Veremos si el vinagre de sidra de manzana también funciona para la **presión arterial alta**.

La presión arterial es la **presión que empuja la sangre en las paredes de las arterias** en la que se transporta la sangre desde el corazón a otras partes de tu cuerpo. La presión arterial normalmente sube y baja a lo largo del día.

La presión arterial alta o hipertensión es cuando la fuerza de la sangre que fluye a través de los vasos sanguíneos es constantemente demasiado alta, según explica la Asociación Americana del Corazón (AHA). (<https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/the-facts-about-high-blood-pressure>)

pr



Con el tiempo, **la fuerza y la fricción de la presión arterial alta daña los delicados tejidos** dentro de las arterias.

Vinagre de sidra de manzana y la presión arterial

vinagre de sidra de manzana podría ayudar a mantener baja la presión arterial, pero no tiene un papel comprobado, la **evidencia aun es escasa**. Healthline (<https://www.healthline.com/health/high-blood-pressure-hypertension/acv#benefits>) comparte que investigadores han comenzado a averiguar cómo el vinagre puede ayudar a reducir la presión arterial, pero la mayoría de sus **estudios se han realizado en animales**.

PUBLICIDAD

Los estudios en animales y de laboratorio sugieren que el **vinagre induce alteraciones en la actividad de la renina**. La renina es una enzima que aumenta la presión arterial a través del estrechamiento de las arterias.

“Reducir la actividad de la renina en el cuerpo reducirá la presión arterial y es la base de muchos de los medicamentos hipertensivos”, dice a The Healthy, (https://www.thehealthy.com/high-blood-pressure/apple-cider-vinegar-for-high-blood-pressure/?trkid=jeengHLT&utm_source=Jeeng)Carol Johnston profesora de nutrición en la Universidad Estatal de Arizona en Phoenix.

Los efectos del vinagre de sidra de manzana sobre la glucosa también podrían ayudar a reducir la presión arterial.

Si bien es necesario realizar más investigaciones, **el vinagre de sidra de manzana puede ser útil**. Aunque **no sustituye el tratamiento médico** y un estilo de vida saludable.

x
Recibir Notificaciones

“Las personas que deseen incorporar vinagre en sus dietas deben agregar **una cucharada de vinagre a un vaso lleno de agua e ingerirlo con las comidas**”, dice Johnston.

La presión arterial alta es un “asesino silencioso”

La AHA señala que es posible que no sientas que algo anda mal, pero **la presión arterial alta podría estar dañando silenciosamente tu salud**. Para prevenir, conoce tus números y procura un estilo de vida

sa

La presión arterial alta aumenta el **riesgo de ataque al corazón y ataque cerebral**. Es peligrosa, pero se puede controlar.

¿Qué hacer si tengo presión alta?

• **No fumar** ni ser fumador pasivo

• Mantener un **peso saludable**

• **Llevar una dieta saludable**. Comer muchas frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa; y menos grasas saturadas y totales.

• **Consumir poca sal.**

• **Comer alimentos ricos en potasio.**

• **Limitar el consumo de alcohol.** No más de un vaso por día en el caso de las mujeres y dos vasos por día en los hombres.

• **Ser activo físicamente.**

• **Tomar los medicamentos** que indique el médico.

Te puede interesar:

• **5 alimentos que realmente te ayudan a prevenir un infarto** (<https://eldiariiony.com/2020/10/09/5-alimentos-que-realmente-te-ayudan-a-prevenir-un-infarto/>)

• ¿
(h

• **Cacahuates, el “fruto seco” beneficioso para el cerebro y más rico en proteínas** (<https://eldiariony.com/2020/12/19/cacahuates-el-fruto-seco-beneficioso-para-el-cerebro-y-mas-rico-en-proteinas/>)

ARCHIVADO EN:

Hipertensión (<https://eldiariony.com/tema/hipertension/>) · vinagre de manzana (<https://eldiariony.com/tema/vinagre-de-manzana/>) ·

Recibe gratis las noticias más importantes y más leídas diariamente en tu email

× SÍGUENOS
Recibir Notificaciones

(<https://www.facebook.com/EIDiarioNY>)

(<https://www.twitter.com/eldiariony>)

(<https://www.instagram.com/eldiariony>)

(<https://flipboard.com/@EIDiarioNY>)

(<https://news.google.com/publications/CAAqBwgKMLXErAEw9KcR>)

(https://www.youtube.com/channel/UCQLRf_oCuWb84zh-qkDu5Ow)

CONTENIDO PATROCINADO

recomendado por





[Fotografie] 14 productos que no debes comer si tienes más de 50 años

Worlddemand

([https://rfvtgb.worlddemand.com/worldwide/hearta-ob-sp?utm_medium=outbrain&utm_source=outbrainjk&utm_campaign=wd-hearta-des-sp-he-17011&utm_term=\\$section_name\\$&obOrigUrl=true](https://rfvtgb.worlddemand.com/worldwide/hearta-ob-sp?utm_medium=outbrain&utm_source=outbrainjk&utm_campaign=wd-hearta-des-sp-he-17011&utm_term=$section_name$&obOrigUrl=true))

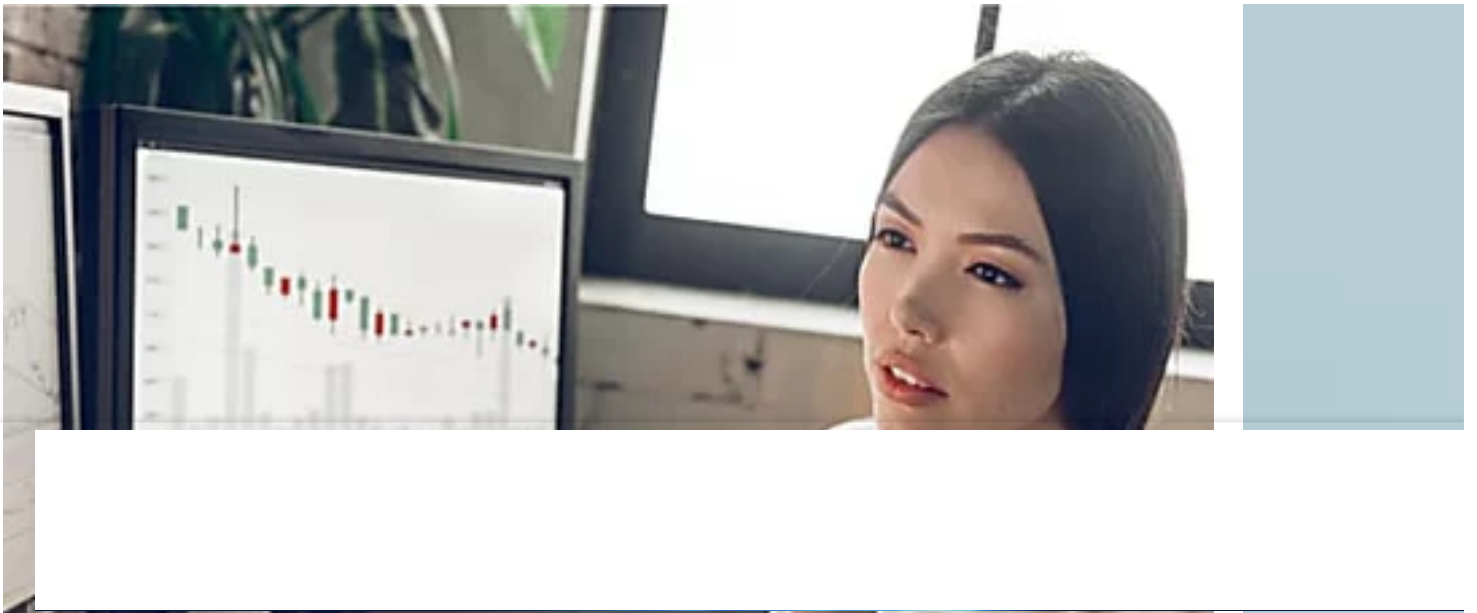
x Recibir Notificaciones

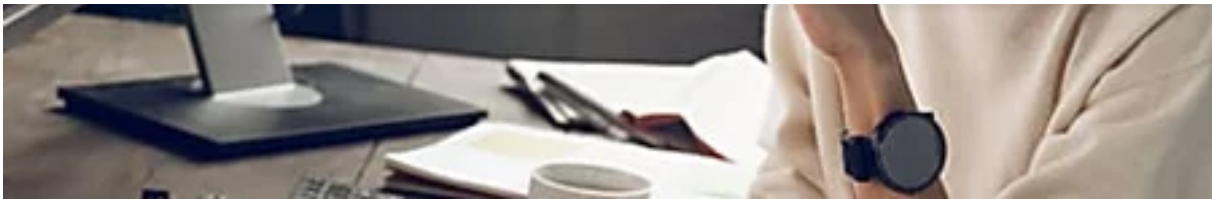


Empresa aleman
Babbel

ob&btp=default&u

x Recibir Notificaciones





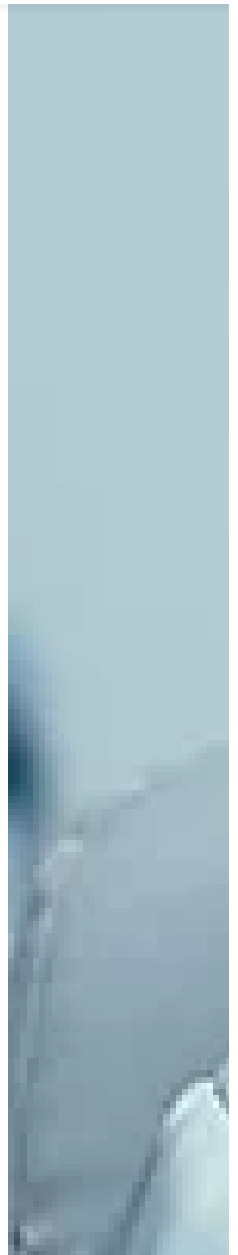
Invertir 250€ en Amazon u otras acciones podría generarle ingresos extra. Vea cómo hacerlo

NextAmzSystem.com

(<https://nextamzsystem.com/pages/es.html/r?>

[hash=_NDFXzj&subcampaign_id=Outbrain_ES_amazon_NB&aff_id=\\$ob_click_id&obOrigUrl=true](https://nextamzsystem.com/pages/es.html/r?hash=_NDFXzj&subcampaign_id=Outbrain_ES_amazon_NB&aff_id=$ob_click_id&obOrigUrl=true))

x Recibir Notificaciones



Próstata: Un exp
saludalnatural.es

x Recibir Notificaciones

TE RECOMENDAMOS



LA OPINIÓN ([HTTPS://LAOPINION.COM/](https://laopinion.com/)) EL DIARIO ([HTTPS://ELDIARIONY.COM/](https://eldiariony.com/)) LA RAZA ([HTTPS://LARA.COM/](https://lara.com/))
SOLO DINERO ([HTTPS://SOLODINERO.COM/](https://solodinero.com/)) SIEMPRE AUTO ([HTTPS://SIEMPREAUTO.COM/](https://siempreauto.com/))
COMEDERA ([HTTPS://WWW.COMEDERA.COM/](https://www.comedera.com/)) LA VIBRA ([HTTPS://LAVIBRA.COM/](https://lavibra.com/))

policy/ Editorial Guidelines (<https://eldiariony.com/editorial-guidelines/>) Advertise with
Us/Anuncios (<mailto:advertise@impremedia.com>) against-fraud-
programcompliant
AdChoices (<https://optout.aboutads.info/?c=2&lang=EN>) Newsletters
(<https://link.eldiariony.com/join/6e0/signup>)

x Recibir Notificaciones