



Seguir a @muyinteresante 3.0M seguidores

Me gusta 952 242



Info Registro

Inicio Innovaciones Ciencia Naturaleza Tecno Historia Salud Cultura Revista Muy Vídeos

[Inicio](#) | [Salud](#) | La piel de la manzana ayuda a quemar calorías

Todos Artículos PYR Fotos Vídeos

La piel de la manzana ayuda a quemar calorías

VOTAR 11 VOTOS

Artículo visto: 36006 veces

Caída del cabello

www.doctordalmiro.com
Dr Dalmiro.La mejor solución contra la caída del cabello.100% natural.



Me gusta 245

Twitter 2,566

175

Comunidad

Lo último de Muy Interesante en tu mail.

Enviar

Al hacer click en Enviar, aceptas expresamente las [Condiciones de Uso](#) y la [Cláusula de Privacidad](#)

Inicia tu sesión



Un compuesto presente en la piel de la manzana, el **ácido ursólico**, reduce la obesidad y los problemas de salud asociados gracias a su capacidad para **aumentar la cantidad de músculo y de grasa parda**, dos tejidos con una alta capacidad para **quemar calorías**. A esa conclusión han llegado Christopher Adams y sus colegas de la Universidad de Iowa (EE UU), especializados en estudios sobre diabetes. Poniendo a prueba los efectos del compuesto en ratones con una **dieta** rica en grasas, los investigadores comprobaron que a la vez que aumentaba el músculo esquelético y cambiaba la grasa blanca de los "michelines" por grasa parda, el ácido

ursólico consiguió **reducir la incidencia de obesidad, de diabetes y de hígado graso**. Esta última patología no tiene tratamiento, está asociada al exceso de peso y afecta a uno de cada cinco adultos en Estados Unidos.

A esto se suma que la piel de manzana también consiguió aumentar **la fuerza y la resistencia de los animales**, y les hizo quemar más calorías a diario que otros roedores con el mismo peso y la misma actividad que no ingerían ácido ursólico. Las conclusiones se han publicado en la revista *PLoS ONE*.

Y además?

Comer manzanas alarga la vida

¿Cuál es la fruta "mágica"?

Comiendo frutas y verduras nos bronceamos

Así se mide la obesidad sin usar la báscula

Elena Sanz 21/06/2012 Etiquetas: [obesidad](#), [grasa](#), [calorías](#), [músculo](#)

Utilizamos cookies propias y de terceros para facilitar y mejorar la navegación, mostrarte contenido relacionado con tus preferencias y recopilar información estadística. Si continúas navegando, consideramos que aceptas su uso. Más información.

✓ Aceptar

Vídeo Muy



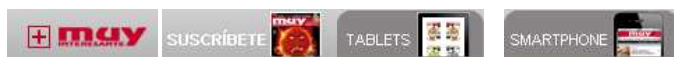
Muy Interesante recomienda



Los Sims 3
Consigue 5 juegos junto 5 lámparas de lava



Forté Pharma
Un complemento nutricional para cada persona



Con iPhone nuevo por 170€



Experto en compras desvela cómo los españoles consiguen gangas aprovechando un vacío legal

Más información »

tarjeta de Crédito Cit



Cuota gratis, sin cambiar de banco y respuesta en menos de 24 horas. Ahora 25€ gratis.

Más información »

tu pareja en eBay



El Amor aflora aún más en Verano. ¡Te Presentamos al tuyo Ahora!

Más información »



Nuevo Hyundai ix35

¿Puede un coche nacer de la inspiración?



Participa y gana
Sorteamos 50 vestidos de Barbarella.



Participa
Podrás ganar un montón de premios

[Ver todos los artículos de salud](#)

Comentarios

[Añadir nuevo](#)

Vamos a probarloRon Damón - .

21 de junio de 2012 09:43

#1
Tres manzanas serán ahora sumadas a mi dieta para musculación, veamos que pasa en un mes :D

Nuevo JuegoPlato - .

22 de junio de 2012 00:13

#2
Te invito a jugar este excelente juego de estrategia on-line en tiempo real. Podes ser presidente de nuestro país, congresista, ser héroe de las grandes batallas argentinas, ser un magnate de los medios de comunicación. Unetenos a la comunidad argentina, somos más de 20000argentinos <http://goo.gl/IfCsU>

Interesanteluma - .

22 de junio de 2012 13:14

#3
Entonces...cuantas manzanas habria que comer al dia para que hicieran efecto?

No sé no sé...Mª Luisa - .

23 de junio de 2012 23:38

#4
Buf, estas noticias de alimentos milagro suelen ser mucho ruido y pocas nueces. Recomendando algo más de rigor y ciencia, por ejemplo, como aquí: <http://loquedidelacienciaparadelgazar.blogspot.com/>

Peret - .

14 de agosto de 2012 16:27

#5
menuda mierda de noticia

Se habla de lo contrario!!!!Toni - .

23 de agosto de 2012 09:23

#6
Expertos y profesionales de la tecnología de los alimentos hablan precisamente de lo contrario. No se debe comer la piel de las manzanas debido al alto grado de contaminación por pesticidas, insecticidas, fungicidas, etc., al que se ven sometidas este tipo de frutas. Toda esa exposición a agentes químicos no logra traspasar al interior de las manzanas, y aunque logra eliminar las plagas, todos esos compuestos químicos altamente cancerígenos quedan en la piel de estas frutas. Adjunto artículo: <http://cl.mujer.yahoo.com/blogs/pasionaria/7-alimentos-que-ni-los-expertos-comer%C3%ADan-164105541.html>

Andriu - .

27 de agosto de 2012 14:58

#7
Bueno eso no tiene nada que ver con nada puesto que la manzana de por si no tiene nada de eso, son cosas que le echan las personas. No se dice que te comas la piel de la manzana, se dice que la piel de la manzana al natural es buena por blablabla

Contenidos relacionados

Las bacterias digestivas de personas delgadas pueden usarse como adelgazantes

¿Cómo funciona el balón intragástrico?

¿Existe relación entre el tamaño del cerebro y la cantidad de grasa corporal?

¿Qué nos aporta más energía, el azúcar o la grasa?

¿Los animales padecen obesidad?



De Ropa.

www.lidl.es

Siéntete Cómodo con Lidl!
Ofertas en Chandals Para Tu
Familia

Caída del cabello

Lo Esencial

RSS
Contacto
Sitemap
Política de privacidad
Síguenos en Twitter
Síguenos en Facebook

Secciones

Innovaciones

Automoción
Salud
Medio
Ambiente
Alimentación
Sociedad
Tecnología
Ocio

Ciencia

Naturaleza
Tecnología
Historia
Salud

Cultura

Arte y cultura
Muy
recomendable

Revista Muy

Noticias
Participa

Videos

Otros artículos

La Tierra vista desde el espacio
10 preguntas básicas sobre el Sida
Fotos: Las entrañas de Google
Espectaculares imágenes del espacio
Fotogalería: Naturaleza Salvaje

Ver todos los artículos



COSMOPOLITAN

marie claire

mia

GEO

muy
INTERESANTE

serPadres.es

SOY MANTAS

G+J España C/ Albasanz, 15. Edificio A. 28037 Madrid. España

[Política de privacidad](#) | [Aviso Legal](#) | [Cookies](#) | [Garantías de usuario](#) | [Publicidad](#)



BOUTIQUE SECRET

familyandBonus

monazen