

# ¿Cuáles son los beneficios de tomar agua con limón cada mañana?

Paulina Rubio, lo sentimos, con esto no adelgazas



ANA GARCÍA MORENO  
13 NOV 2018 - 09:41 CET

Llevamos años escuchando el mismo mensaje: tomar un **vaso de agua** caliente o templada, en ayunas, con un **limón exprimido**, depura, adelgaza, revitaliza. Paulina Rubio o Miranda Kerr son algunas de las famosas que han hecho suyo este hábito, que ha resurgido en las últimas semanas al abrigo de una de esas **modas estético-saludables** que tan a menudo se alejan de la realidad.

**Francisco José García Fernández**, especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo (**FEAD**) en el Hospital Universitario Virgen del Rocío (Sevilla), explica: "**No está demostrado que el zumo de limón tenga propiedades adelgazantes intrínsecas**, y su contenido en fibra no es mayor que el de otras muchas frutas u hortalizas. Quizá su eficacia para perder peso venga condicionada por la sustitución de la toma de un desayuno estándar por el zumo de limón, que tiene un bajo aporte calórico. Pero no es algo que recomendemos, puesto que un **desayuno completo y nutritivo** es necesario para afrontar el día adecuadamente".

"La toma de agua tibia con limón en ayunas es uno de los remedios medicinales caseros más difundidos en las recomendaciones populares", afirma García Fernández, quien **enumera estos como algunos de los beneficios que se le atribuyen:**

- Refuerzo del sistema inmunológico.
- Propiedades antibacterianas y antivirales.
- Control de la presión sanguínea.
- Equilibrio el pH del cuerpo.
- Ayuda a bajar de peso.
- Ayuda a la digestión.
- Depuración del hígado.
- Efectos diuréticos.
- Limpieza de la piel.
- Frescor del aliento.
- Alivio de los problemas respiratorios.
- Control el estado anímico y efecto energizante.
- Ayuda a dejar el hábito del café.
- Prevención del cáncer de colon.
- Alivio de náuseas matutinas.
- Propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes.
- Disminución de dolores menstruales y migrañas.

"Lamentablemente, debemos indicar que casi ninguno de estos beneficios tiene una base científica que los acredite. Nacen de webs pseudocientíficas y blogs de particulares francamente sorprendentes", zanja García Fernández.

Por mencionar algún efecto real, el médico Fermín Mearin, director del Servicio de Aparato Digestivo de **Centro Médico Teknon** en Barcelona, acude al **estreñimiento, que sí puede combatirse con esta mezcla, ya que ayuda a que el intestino se mueva**. "Es el llamado efecto gastro-cólico, que consiste en que al entrar algún alimento o bebida en el estómago, especialmente si está caliente, el colon se mueve y favorece la defecación. Por el contrario, si se sufre de ardores, como ocurre en el reflujo gastroesofágico, la acidez del limón puede producir molestias", detalla. Para los demás, este mejunje es ligeramente ventajoso ("promoción de inmunidad y prevención de infecciones", según Mearin), pero decepcionante en cuanto a sus súper propiedades esperadas.

## Una alternativa poderosa

Amén de a las declaraciones de las bellas famosas de turno, ¿a qué se debe el endiosamiento de esta curiosa mezcla? "Probablemente, se trata de **una confusión con los efectos que produce la carencia de la vitamina C**, que es el principal compuesto beneficioso que contiene el limón. Su falta en el organismo provocaba escorbuto, una enfermedad de graves consecuencias pero que ya pertenece al pasado.

Por supuesto que la vitamina C es fundamental para la vida, pero su aporte necesario diario queda garantizado con una dieta variada que contenga verduras y fruta fresca", responde Francisco José García Fernández. El médico del aparato digestivo recuerda que un exceso de vitamina C (más de 2.000 miligramos por día) puede causar dolencias estomacales y diarrea. Añade que si aceptamos que con este ritual matutino no vamos a perder peso y, aun así, nos sigue tentado por su aporte vitamínico, existen alternativas más saludables y sabrosas, "como tomar cada mañana un zumo de naranja recién exprimida".