

¿Realmente es saludable tomar vinagre?

Por Gabriela Ramos Clamont Monfort

En los últimos años, el consumo de vinagre, en especial el de manzana, se ha popularizado en redes sociales como un “remedio natural” con múltiples beneficios para la salud. Comunidades dedicadas a la vida saludable lo promueven como una sustancia casi milagrosa. Sin embargo, ¿qué tan fundamentadas están estas afirmaciones?

¿Qué es el vinagre y cómo se elabora?

El vinagre se obtiene cuando los azúcares de una fruta o de cereales germinados o cocidos se transforman primero en alcohol y después en ácido acético. Las levaduras, especialmente las de la especie *Saccharomyces cerevisiae*, fermentan el azúcar en alcohol, transformándolo en vino. Luego, bacterias del género *Acetobacter* sp convierten ese alcohol en ácido acético, que es el componente principal del vinagre. Este ácido es responsable tanto de su sabor y olor característicos como de muchas de las propiedades saludables que se le atribuyen. Existen distintos tipos de vinagre dependiendo de la fuente de donde se obtienen, como el de arroz, el balsámico y el de manzana; este último el más difundido en tendencias de salud.

¿Qué es el vinagre “con madre”?

En el ámbito natural y artesanal, se habla del vinagre “con madre”; esto se refiere a una masa gelatinosa y flotante que se encuentra en el

vinagre artesanal o poco filtrado. Está compuesta principalmente por bacterias acéticas vivas que transforman el alcohol en ácido acético y celulosa, una fibra natural producida por estas bacterias, así como restos de levaduras y nutrientes. Se le llama así porque es el pie de fermento o semilla biológica que permite que el vinagre se siga produciendo. Si añadimos este fermento a una sidra de manzana, por ejemplo, se convierte en vinagre de manzana.

Aunque no existe evidencia científica contundente que pruebe beneficios adicionales frente al vinagre filtrado, muchas personas prefieren consumir vinagre “con madre” porque lo perciben como más “puro” o saludable, similar a la preferencia por alimentos fermentados sin pasteurizar.

Razones populares que defienden la práctica de consumir vinagre

En plataformas digitales se dice que el vinagre de manzana tiene beneficios como facilitar la pérdida de peso, al supuestamente incrementar el metabolismo y reducir el apetito. Además, se afirma que ayuda a regular la glucosa en sangre, mejorando la sensibilidad a la insulina y previniendo picos elevados de glucosa en la sangre después de comer.

Otras propiedades atribuidas al vinagre incluyen su uso como un potente desintoxicante del organismo, ya que se manifiesta que mejora la digestión, fortaleciendo el sistema inmunológico. Aunque estas creencias fomentan su consumo, no están respaldadas por

evidencias científicas sólidas.

Lo que dice la ciencia

Varios estudios han investigado el efecto del consumo de vinagre en la salud. Una revisión en *Frontiers Nutrition* (2023) indica que el ácido acético puede mejorar de manera moderada la respuesta glucémica después de consumir alimentos ricos en carbohidratos. Además, investigaciones publicadas en *Diabetes Care* (2004) sugieren que tomar pequeñas cantidades de vinagre antes de dormir, podría ayudar a disminuir la glucosa en ayunas en personas con resistencia a la insulina.

En relación con la pérdida de peso, un estudio clínico en Japón (Kondo et al., 2009) encontró una ligera disminución en el índice de masa corporal tras 12 semanas de consumo diario de vinagre. Sin embargo, los resultados fueron modestos y no sustituyen una dieta equilibrada ni la práctica regular de ejercicio. Otros estudios reportan reducciones pequeñas en colesterol y triglicéridos, aunque la evidencia no es uniforme y la reducción es muy pequeña.

La evidencia científica indica efectos muy moderados en la salud sin que exista evidencia de efectos de que desintoxica al organismo. Es importante señalar que también existen riesgos en el consumo de vinagre, ya que su ingesta excesiva puede dañar el esmalte dental, irritar el esófago y afectar la absorción de ciertos medicamentos, como los diuréticos o la insulina; en casos muy raros puede disminuir los niveles de potasio, problemas renales y pérdida de masa

ósea.

Recomendaciones para quienes lo consumen

Quienes deseen continuar con esta práctica deben hacerlo con precaución, atendiendo las siguientes recomendaciones:

Moderación: limitar el consumo a una o dos cucharadas al día, diluidas en un vaso de agua.

Evitar el consumo directo: nunca beberlo puro, ya que su acidez puede dañar dientes y mucosas.

Integrarlo a la alimentación: usarlo como aderezo en ensaladas o como parte de recetas.

Consultar a un profesional de la salud: especialmente personas embarazadas o si se padece diabetes, hipertensión o se toman medicamentos de control crónico.

No sustituir tratamientos médicos: el vinagre puede ser un complemento, pero nunca reemplaza la atención profesional ni una dieta balanceada.

En conclusión, el vinagre, especialmente el de manzana, puede aportar beneficios moderados en el control de la glucosa y, en menor medida, en la pérdida de peso. La variedad “con madre” añade un interés especial para quienes buscan productos fermentados naturales, aunque sus ventajas adicionales aún no están plenamente comprobadas. En cualquier caso, no es un remedio milagroso ni debe considerarse una cura universal.

*** Investigadora de la Coordinación de Ciencia de los Alimentos del CIAD.**