

# Garcinia Cambogia - emagrecedor natural que virou febre entre as famosas

Garcinia cambogia, suplemento alimentar que ajuda a controlar a sensação de fome, a reduzir o acúmulo de gordura corporal e favorece a regulação do peso ideal. O ácido hidroxicítrico (HCA), presente na fruta, tem sido apontado como o componente chave da Garcinia Cambogia para a perda de peso.

**16/08/2016 10:53:05**

## GARCINIA CAMBOGIA

Em qualquer período do ano, todos nós queremos ter um corpo esbelto. Mas não é questão de começar dietas milagrosas ou utilizar remédios para emagrecer, que são prejudiciais para a saúde. O ideal é emagrecer naturalmente, com o uso de suplementos naturais como, por exemplo, a garcinia cambogia. Trata-se de uma planta (normalmente localizada na zona sul da Índia, e, entre os seus benefícios está o seu efeito saciante. Junto a ele se une a sua propriedade de "queimar gorduras", pois diminui a conversão dos carboidratos em gordura, eliminando, por sua vez, o "mau colesterol". O extrato de garcinia cambogia contém ácido hidroxicítrico, uma substância que permite equilibrar a concentração de açúcar no corpo, diminuir o apetite e evitar a formação e deposição de gordura. Os frutos da garcinia cambogia, são de cor amarelo-vermelho ou vermelho e têm um sabor agridoce. Além disso, de acordo com a ayurveda, o sabor amargo do fruto garcinia estimula a digestão e é recomendado para o tratamento de muitas doenças. No ocidente, a garcinia cambogia tem ganhado popularidade recentemente. No entanto, no Oriente é usado há milhares de anos como suplemento alimentar, já que inibe a síntese de gordura e ajuda a manter os níveis de colesterol e de triglicerídeos. Além disso, a garcinia cambogia é rica em vitamina C e tem efeitos benéficos sobre o estômago e o sistema imunológico. Tendo em conta todos estes efeitos positivos, não é de se admirar que, recentemente, milhares de pessoas que procuram, diariamente, informações sobre este fruto.

Como funciona a garcinia cambogia?

A garcinia cambogia é um fruto pequeno, parecido com uma abóbora cresce normalmente no Sudeste Asiático. Contém um ingrediente muito peculiar, que se chama HCA (ácido hidroxicítrico), que é extraído da casca. É esta substância que, de acordo com inúmeros estudos, ajuda a absorver os carboidratos e limita o aumento da gordura corporal.

Existem no comércio vários produtos, que estão focados neste objetivo; no entanto, mais recentemente, a garcinia cambogia se tornou muito famosa e passou a ser utilizada a nível mundial devido ao seu poder de limitar a absorção da gordura corporal, e também aumentar a sensação de saciedade e diminuir o apetite. De fato, a gordura que se acumula em nossos corpos é devido à ingestão de um excesso de calorias: essas calorias quando não são queimadas com atividades físicas são convertidas em gordura. O HCA presente na garcinia cambogia limita a conversão dessas calorias em excesso em gordura. E como resultado a gordura não se acumula nos quadris, pernas, glúteos e em geral em todo o corpo. É como se o HCA ajudar o nosso metabolismo a transformar a gordura em energia.

Quais os benefícios da garcinia cambogia?

O principal benefício do extrato de garcinia cambogia é a ajuda a perder peso, graças à sua atuação a nível de metabolismo. No entanto, existem alguns benefícios adicionais como:

- Ajuda a limitar o apetite
- Ajuda a reduzir a ingestão de calorias
- Ajuda a reduzir o estresse e ansiedade
- Melhora a qualidade do sono
- Ajuda a estabilizar os níveis de colesterol

A garcinia cambogia é uma forma comprovada para perder peso. É provável que já tenha experimentado diferentes métodos para a perda de peso. Porém, provavelmente o que conseguiu foi perder líquidos e massa muscular. A garcinia cambogia, no entanto, permite eliminar a gordura corporal e, ao mesmo tempo, manter a massa muscular.

No entanto, como em qualquer plano alimentar, é necessário utilizar a garcinia cambogia, com exercício anaeróbico ou aeróbico e claro, uma alimentação equilibrada. No entanto, a diferença dos suplementos baseados em cafeína e outros estimulantes é que a garcinia não provoca ansiedade ou excesso de estímulo.

Um dos grandes benefícios da garcinia cambogia é o controle da sua sensação de apetite. Desta forma, será mais fácil queimar naturalmente a gordura de seu corpo. Ao mesmo tempo você vai se sentir bem, com altos níveis de energia e não terá os tradicionais ataques de fome de muitas dietas (ataques que são a causa principal de falhas durante as dietas para a perda de peso).

Como tomar a garcinia cambogia?

Não existe um tempo específico para o uso do produto, uma vez que os resultados variam de acordo com pessoas. Para alguns os resultados podem ser visíveis a partir de uma semana; já para outros,

pode ser necessário esperar até um mês.

No entanto, é importante esclarecer que a garcinia é um suplemento natural, e não de um medicamento, assim os efeitos secundários sobre o nosso organismo são muito reduzidos.

A garcinia cambogia deve ser tomada de forma constante, pelo menos durante 3 ou 4 semanas e antes das principais refeições para que se possam notar seus efeitos. E como em todos os casos de suplementos para a sustentação do controle de peso, os seus efeitos são visíveis no momento em que é ingerido como parte de um programa para a manutenção da saúde, que inclui uma dieta adequada e exercício físico moderado.

Quais são os efeitos secundários da garcinia cambogia?

Embora a garcinia cambogia seja famosa por seus efeitos no processo de emagrecimento, sempre é necessário falar com um médico antes de usar qualquer tipo de suplemento nutricional, especialmente em caso de gravidez, aleitamento ou tratamentos específicos com algum tipo de medicamento. A garcinia cambogia é completamente natural.

Ao contrário de outras substâncias que são usadas para emagrecer, o extrato de garcinia cambogia não causa insônia, nervosismo ou desequilíbrio na pressão arterial.