

Las dietas detox ¿son saludables?



Todos los años ocurre lo mismo: Llega la cuesta de enero y esos momentos de risas en familia, comidas pantagruélicas y alguna copita se convierten en centímetros de más que nos impiden abrochar el botón de los pantalones , en algunos casos aumento del colesterol (Según la Fundación Española del Corazón, el periodo de Navidad supone un incremento medio del 10% de los niveles) y en general, sentirnos saturados, hinchados y con la mala conciencia de habernos excedido. El día después de las fiestas se convierte en el de la búsqueda de la dieta perfecta para quitarnos esos kilitos de malestar. Y en esa , mucha gente queda prendada de la moda de las dietas “detox”.

El argumento es perfecto: con unos días de zumos y bebidas realizadas a base de frutas y verduras “naturales” y usados por tal o cual celebrity, eliminas las toxinas que acumula tu cuerpo y ya de paso, te quitas unos kilos. Pero nada más lejos de la realidad: los expertos en nutrición incluyen las dietas “detox” dentro del grupo de las llamadas “dietas milagro”: excesivamente restrictivas en calorías y grupos de alimentos, que ocasionan carencias nutricionales, estrés, despersonalizadas y encima, tras abandonarla generan el tan temido “efecto rebote”, volviendo a coger el

peso inicial.

El gancho principal de esta dieta de batidos es la necesidad de depurarnos por dentro, que los filtros naturales de nuestro cuerpo, el hígado y los riñones, necesitan una ayudita extra para eliminar las toxinas que se acumulan en su interior. Sin embargo, como cuentan en Maldita Ciencia, nuestros órganos llevan miles de años de evolución desarrollando reacciones químicas que eliminan esos “restos” de forma natural, no son filtros que necesiten limpiarse, e investigaciones como la publicada por el Journal of Human Dietetics and Nutrition afirma que no hay estudios rigurosos sobre la efectividad de las dietas detox que confirmen las bondades de este tipo de dietas.

Así que, amigo, amiga, tres días de zumos no son la solución. Si uno de tus buenos propósitos del año es bajar de peso y sentirte mejor necesitas cambiar tus hábitos alimentarios por otros más saludables e incluir un poco de ejercicio. No hay soluciones mágicas. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Fuente: vida-estilo.