

Dieta de desintoxicación luego de las festividades: Información y noticias falsas

Documento producido en el arco de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y CHU Rouen-Normandie
[Para cualquier consulta, contactar: nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

El equipo de NUTRIACTIS les desea lo mejor para este nuevo año!

Como cada año, luego de las festividades de fin de año, las dietas de desintoxicación (o dietas detox) son motivo de titulares y artículos en diferentes revistas y medios de comunicación. En general, estos artículos resaltan los beneficios de estas dietas, cuyo objetivo es limpiar al organismo de toxinas y promover su eliminación luego de las fiestas, que suelen poner a prueba y exigir mucho a nuestros cuerpos.

¿Pero qué son estas dietas detox? ¿son realmente efectivas? ¿pueden generar algún riesgo?

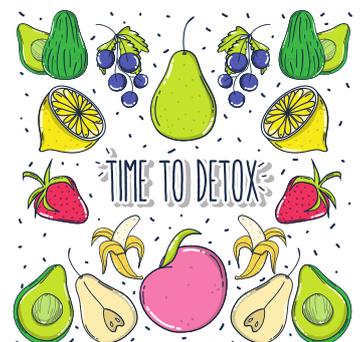


Definición

Las dietas detox se han vuelto muy populares en todo el mundo, particularmente debido a la tendencia del comer saludable y su promoción por varios influencers en la web. El objetivo principal de estas dietas es **eliminar las toxinas en el cuerpo para promover la pérdida de peso y el bienestar.**

Las dietas detox se recomiendan generalmente por un periodo de 3 a 21 días. Existen diferentes tipos de dietas detox basadas principalmente en:

- **Tomar jugo de limón**
- **Tomar solo jugos de frutas y verduras**
- **Rigurosa restricción de alimentos / ayuno intermitente**
- **Vegetales (té de hierbas, etc.)**

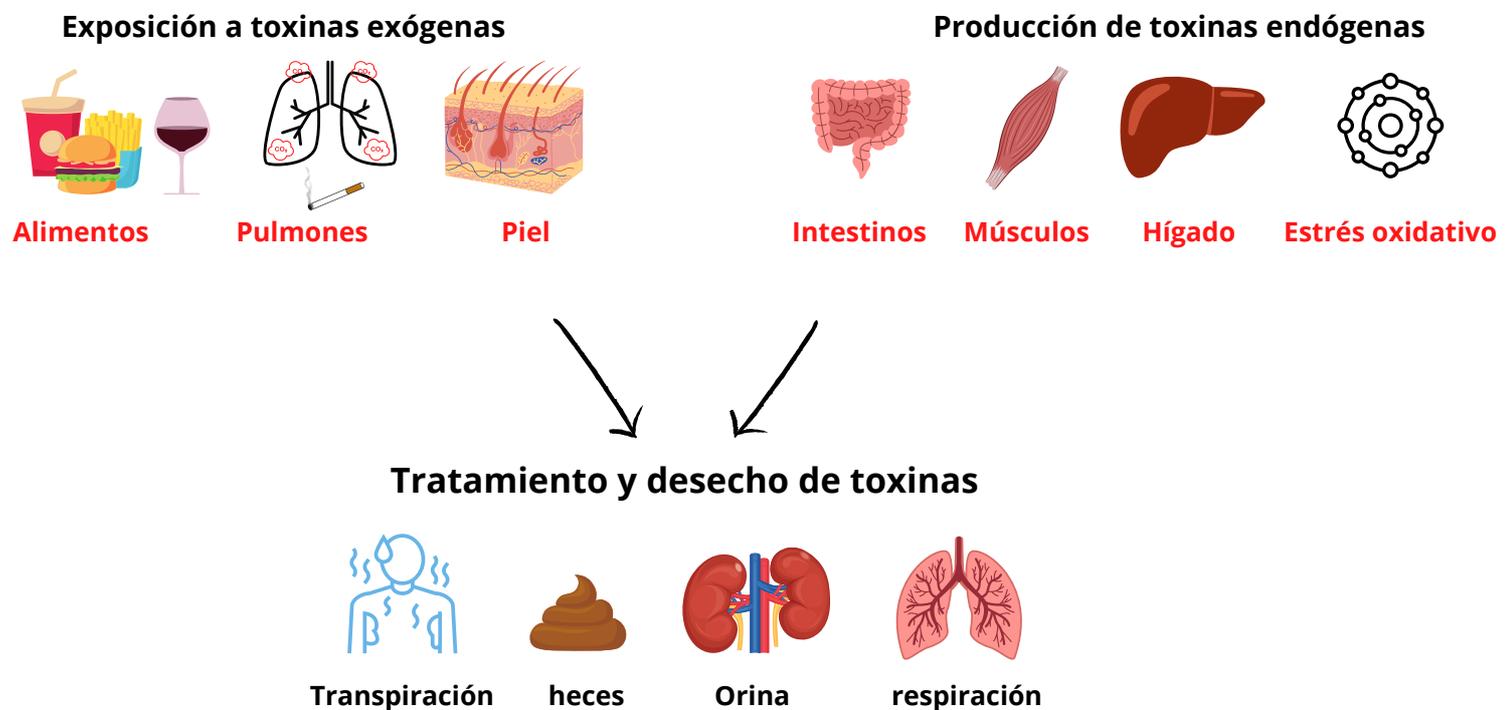


Nuestro cuerpo: un organismo de desintoxicación

Durante su funcionamiento (metabolismo), nuestro cuerpo produce desechos, también llamados toxinas. Estas toxinas pueden venir del medio ambiente (toxinas exógenas) **a través de los alimentos** (pesticidas, alcohol, aditivos, etc.), **a través de la piel** (ej. Cosméticos) o también pueden **venir del aire** (productos de limpieza, perfumes, etc.). Pero algunas toxinas también pueden venir del propio metabolismo de nuestro cuerpo, llamadas toxinas endógenas (dióxido de carbono).

Nuestro cuerpo tiene un **sistema de desintoxicación** que diariamente elimina toxinas. Los dos órganos de desintoxicación más importantes son el **hígado y los riñones**. Ciertamente, la función del hígado es neutralizar, transformar (miles de diferentes sustancias), desactivar y evacuar estas sustancias, que pueden ser dañinas para nuestro organismo. Los riñones filtran la sangre para separar las toxinas y eliminarlas en la orina.

El tracto gastrointestinal, también contribuye a la eliminación de desechos a través de las heces. La piel lo hace a través de la **transpiración** y los pulmones mediante la **respiración**.



Efectividad de las dietas détox

Primero que todo, es importante subrayar que es raro que las dietas détox especifiquen a qué órgano o a qué grupo de toxinas están dirigidas. Por lo tanto, y dado que los parámetros a ser estudiados no suelen ser conocidos, resulta muy difícil evaluar su efectividad.

Un estudio mostró resultados de pérdida de peso y una mejora en algunos parámetros (diabetes, resistencia a la insulina, etc.) luego de una dieta détox basada en el consumo de jugo de limón. Sin embargo, los efectos mostrados son **idénticos a los que se obtienen luego de una dieta de restricción calórica únicamente** (sin jugo de limón).



El ayuno intermitente, esto es, alternar periodos de ayuno (de duración variable) con periodos de ingesta de alimentos, puede llevar a una disminución del peso corporal, pero al mismo tiempo suele generar un **incremento en el Cortisol** (hormona del estrés), lo que podría ser un signo de estrés en el cuerpo.

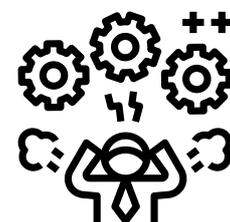
Las dietas détox están usualmente asociadas con varios efectos metabólicos, incluyendo la pérdida de peso. Sin embargo, estas dietas suelen incluir una importante restricción en la ingesta calórica, que es lo que explica la mayoría de la pérdida de peso y la mayoría de los cambios metabólicos que ocurren. Además, estos cambios suelen ser pasajeros y suelen detenerse cuando se detiene la dieta.

→ Actualmente, no hay estudios científicos rigurosos que hayan establecido un vínculo causal entre las dietas détox con la pérdida de peso y la eliminación de toxinas.

Riesgos de las dietas detox

El mayor riesgo de las dietas détox está asociado a la **restricción calórica**. Ciertamente, una restricción energética significativa puede llevar a **deficiencias nutricionales**, por ejemplo en proteínas o vitaminas. Aún más, al seguir una dieta détox, usualmente se ve una disminución del peso, pero generalmente esto corresponde a una **disminución en masa muscular y no a una disminución de grasa**. Esto puede traer diversas consecuencias fisiológicas, como fatiga, que es lo opuesto al efecto esperado.

Adicionalmente, estas dietas de restricción severa de calorías o de ayuno intermitente, están asociadas con una **restricción cognitiva** (una restricción voluntaria y rigidizada de la ingesta para perder peso), lo que puede llevar a fuertes sensaciones de **ansiedad y frustración**, resultando en una perturbación de la salud mental y a una modificación del hábito alimentario con **un alto riesgo de caer en atracones de ingesta**.



En el corto plazo, las consecuencias de una dieta détox, son reversibles al detener la dieta. Sin embargo, si esta práctica continúa por mucho tiempo, estos cambios pueden volverse permanentes y aumentar mucho el riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria, como la obesidad, pero también otros trastornos como la **Ortorexia, que es la obsesión por comer sano**.

→ No dude en consultar el boletín de Julio acerca del comportamiento de las dietas.

Algunas dietas détox también están basadas en el consumo de plantas y vegetales. Sin embargo, **el consumo excesivo de plantas** y vegetales se asocia a **consecuencias dañinas para la salud**. Por ejemplo, un estudio ha mostrado que el alto consumo de la hierba de San Juan puede interactuar con varios tratamientos médicos, disminuyendo su efectividad, incluyendo el de las pastillas anticonceptivas. Muchas mujeres que usan pastillas anticonceptivas que consumen mucho té de hierba de San Juan, han tenido embarazos a pesar del tratamiento anticonceptivo.



En el 2012, la Autoridad Europea de Alimentación Segura examinó y **rechazó las supuestas propiedades desintoxicantes** de alrededor de 60 alimentos popularmente incluidos en dietas détox, dado que los efectos que supuestamente debían generar no **eran claros o no podía establecerse científicamente una relación causa efecto entre su consumo y el efecto deseado**.

Es importante resaltar que algunas poblaciones son particularmente vulnerables a los efectos nocivos de las dietas détox como niños, adolescentes, adultos mayores, personas que sufren de mala nutrición, embarazadas, mujeres en periodo de amamantamiento, personas con diabetes co con trastornos alimentarios.

Conclusiones

Ningún estudio científico muestra beneficios **a largo plazo** de las dietas détox en la disminución del peso corporal o el bienestar. Aún más, los beneficios de estas dietas aún deben ser demostrados, dado que el cuerpo tiene sus propios **mecanismos de desintoxicación**.



Si usted quiere desintoxicar su cuerpo y quitarle presión, especialmente luego de los periodos de las festividades, la solución ideal es **limitar el consumo y exposición a las toxinas** (alcohol, tabaco, comida sobre procesada, dieta alta en grasa, etc.). Una reducción severa en la ingesta de calorías o el ayuno intermitente, no deviene en una reducción del peso corporal a largo plazo. Por el contrario, lleva a un riesgo de una desregulación de sus hábitos alimentarios, incrementando los riesgos de desarrollar un trastorno alimentario como obesidad u ortorexia.

Así, creer que una dieta basada en jugo de limón o en té de San Juan puede llevarle a la pérdida de peso o a una limpieza de su cuerpo es una ilusión. Si desea mantener su cuerpo saludable, lo ideal es mantener una dieta balanceada, ejercicio físico y ritmos regulares en los hábitos del dormir.



→ **No dude en consultar nuestro boletín acerca de “Estilos de vida y Dieta”**



Referencias

Allégations de santé « fonctionnelles génériques » au titre de l'article 13. Disponible sur www.efsa.europa.eu

Cline, J. C. (2015). Nutritional aspects of detoxification in clinical practice. *Alternative Therapies in Health & Medicine*, 21(3).

Ernst, E. (2012). Alternative detox. *British medical bulletin*, 101(1), 33-38.

Johnstone, A. M. (2007). Fasting—the ultimate diet? *obesity reviews*, 8(3), 211-222.

Kim, M. J., Hwang, J. H., Ko, H. J., Na, H. B., & Kim, J. H. (2015). Lemon detox diet reduced body fat, insulin resistance, and serum hs-CRP level without hematological changes in overweight Korean women. *Nutrition research*, 35(5), 409-420.

Klein, A. V., & Kiat, H. (2015). Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence. *Journal of human nutrition and dietetics*, 28(6), 675-686.

Mazurak, N., Günther, A., Grau, F. S., Muth, E. R., Pustovoyt, M., Bischoff, S. C., ... & Enck, P. (2013). Effects of a 48-h fast on heart rate variability and cortisol levels in healthy female subjects. *European journal of clinical nutrition*, 67(4), 401-406.