



DIETA DETOX DOPO LE FESTE: VERO O FALSO?

Documento realizzato nell'ambito della partnership tra

BNP Paribas Cardif e l'Ospedale Universitario di Rouen-Normandia

[Per qualsiasi domanda, contattare nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

**Il team NutriActis vi fa i migliori auguri per
il nuovo anno!**



Come ogni anno, le diete detox occupano le prime pagine di molte riviste sulla scia dei lauti pasti festivi. In genere questi articoli esaltano i benefici di tali diete, il cui scopo è disintossicare l'organismo e migliorare l'eliminazione dopo le festività, che solitamente mettono a dura prova il corpo.

Ma cosa sono queste diete detox? Sono efficaci? Possono rappresentare un rischio per la salute?

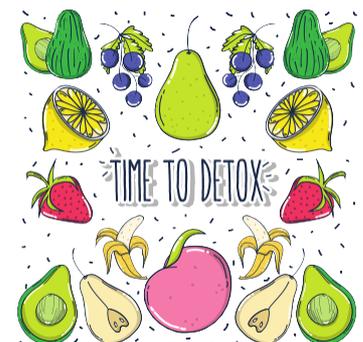


Definizione

Le diete detox o "disintossicanti" stanno diventando sempre più popolari in tutto il mondo, grazie soprattutto alla tendenza a mangiare "sano" e alla loro diffusione e promozione da parte di vari influencer del web. L'obiettivo principale di queste diete è **eliminare le tossine dall'organismo per favorire la perdita di peso e il benessere.**

Le diete detox sono generalmente consigliate per un periodo che va dai 3 ai 21 giorni ed esistono diversi tipi di diete detox basate principalmente su:

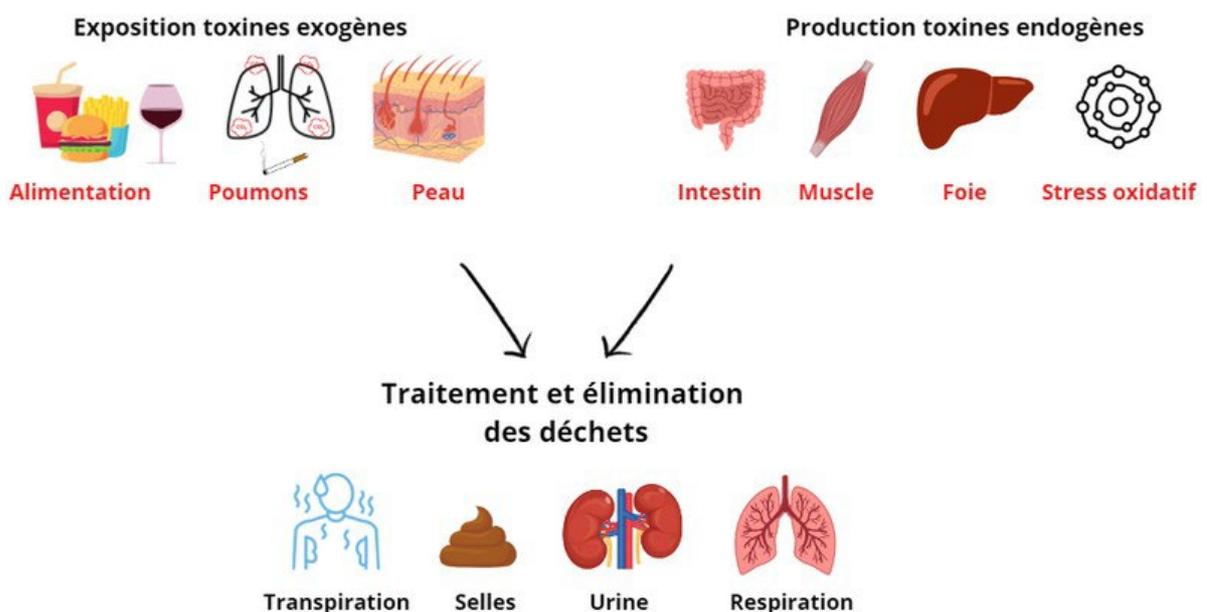
- Consumo di succo di limone
- Consumo esclusivo di frutta e verdura
- Grave restrizione alimentare
- Digiuno intermittente
- Piante (tisane, ecc.)



Il nostro corpo è un organismo detox a tutti gli effetti

Nel corso del suo funzionamento (metabolismo), il nostro corpo produce costantemente rifiuti, noti anche come tossine. Queste tossine possono provenire dall'ambiente (tossine esogene), **dagli alimenti** (alcol, pesticidi, additivi, ecc.) o dalla **pelle** (cosmetici), ma anche dalle **vie respiratorie** (prodotti per la pulizia, profumi, ecc.). I prodotti di scarto sono prodotti anche dal metabolismo del nostro corpo (respirazione, digestione, ecc.): si tratta di tossine endogene (anidride carbonica).

Il nostro corpo **ha un sistema di disintossicazione** che inattiva ed elimina le tossine su base giornaliera. I due organi di disintossicazione più importanti sono il **fegato e i reni**. Il fegato ha il compito di neutralizzare, trasformare (migliaia di sostanze estranee diverse), inattivare ed evacuare queste sostanze dannose per il nostro organismo. I reni filtrano il sangue, selezionano le tossine e le eliminano con l'urina. Anche il tratto gastrointestinale contribuisce all'eliminazione dei rifiuti attraverso le feci, la pelle attraverso il **sudore** e i polmoni attraverso la **respirazione**.



Efficacia delle diete detox

Innanzitutto, è importante sottolineare che le diete disintossicanti molto raramente specificano l'organo bersaglio, o la tossina o le tossine coinvolte, per cui non sapere quale/i parametro/i studiare rende molto complicato valutarne l'efficacia.

Uno studio ha dimostrato una riduzione del peso e un miglioramento di alcuni parametri (diabete, insulino-resistenza, CRP, ecc.) in seguito a una dieta detox basata sul consumo di succo di limone. Tuttavia, è importante notare che gli effetti osservati erano **identici a quelli osservati in seguito alla sola restrizione calorica** (senza succo di limone).



Il digiuno intermittente, cioè l'alternanza di periodi di digiuno di durata variabile con periodi di assunzione di cibo, può portare alla perdita di peso, ma anche a un **aumento del cortisolo** (ormone dello stress), che può riflettere lo stress nell'organismo.

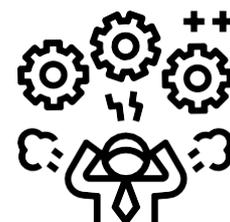
Le diete detox sono spesso associate a vari effetti sul metabolismo, tra cui la perdita di peso. Tuttavia, queste diete sono generalmente associate a una restrizione calorica, che spiega la maggior parte della perdita di peso e i principali cambiamenti metabolici osservati. Questi effetti sono generalmente **di breve durata e cessano quando si interrompe la dieta detox**.

→ Al momento, nessuno studio scientifico rigoroso ha stabilito un nesso causale tra le diete detox e la perdita di peso o l'eliminazione delle tossine.

Rischi delle diete detox

I rischi principali delle diete detox derivano dalla **restrizione calorica** associata. Infatti, una forte restrizione energetica può portare a **carenze nutrizionali**, ad esempio di proteine o vitamine. Inoltre, in seguito a una dieta detox si osserva spesso una perdita di peso, che però in genere corrisponde a una **riduzione della massa muscolare piuttosto che di quella grassa, il che** può avere diverse conseguenze fisiologiche, tra cui la **stanchezza**, ovvero l'opposto dell'effetto desiderato.

Inoltre, queste restrizioni caloriche intense o il digiuno intermittente sono associati alla **restrizione cognitiva** (riduzione volontaria e controllata dell'assunzione di cibo per perdere peso), che può portare a **frustrazione e ansia**, con conseguenti problemi di salute mentale e cambiamenti nel comportamento alimentare, con un **alto rischio di alimentazione compulsiva**.



A breve termine, i cambiamenti indotti dalle diete detox sono reversibili quando la dieta viene interrotta. Tuttavia, se la pratica continua, questi cambiamenti possono diventare permanenti e aumentare notevolmente il **rischio di disturbi alimentari, obesità e ortoressia** (ossessione per un'alimentazione sana).

→ Non esitate a consultare la Newsletter di luglio sulle diete dimagranti.

Alcune diete detox si basano anche sul consumo di piante. **Un consumo eccessivo di piante** può avere **conseguenze dannose per la salute**. Ad esempio, alcuni studi hanno dimostrato che un consumo elevato di iperico può interagire con molti trattamenti e ridurre l'efficacia, compresa la pillola contraccettiva; molte donne che assumono la pillola contraccettiva e bevono grandi quantità di tè di iperico sono rimaste incinte.



Nel 2012, l'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha esaminato e **respinto le presunte virtù** disintossicanti di una sessantina di alimenti popolari inclusi nelle diete detox, perché gli effetti dichiarati erano **imprecisi e non era possibile stabilire scientificamente un rapporto di causa-effetto**.

È importante sottolineare che alcune popolazioni sono particolarmente a rischio e vulnerabili alle diete detox, come i bambini, gli adolescenti, gli anziani, le persone che soffrono di malnutrizione, le donne in gravidanza o in allattamento, le persone che soffrono di diabete o di disturbi alimentari.

Conclusione

I pochi studi scientifici sulle diete detox **non mostrano benefici** a lungo termine sulla perdita di peso o il benessere generale. Inoltre, l'utilità di queste diete non è ancora stata dimostrata, poiché l'organismo ha un proprio sistema di disintossicazione.



Quindi, se volete "disintossicarvi" e dare sollievo al vostro corpo, soprattutto dopo le feste, la cosa migliore da fare è **limitare l'esposizione alle tossine ambientali** (alcol, tabacco, cibi ultra-trasformati e ricchi di grassi, ecc.). Inoltre, una forte riduzione calorica o il digiuno intermittente non portano a una perdita di peso a lungo termine, ma al contrario comportano un aumento del rischio di deregolamentazione del comportamento alimentare, favorendo il rischio di disturbi alimentari, obesità e ortoressia.

Quindi credere che una dieta a base di succo di limone o di tisane possa far perdere peso e depurare l'organismo è illusorio. Se si vuole mantenere il proprio corpo in buona salute, la cosa migliore da fare è riprendere un'alimentazione adeguata (che contenga tutte le famiglie di alimenti nelle giuste quantità) e uno stile di vita equilibrato, in particolare iniziando o mantenendo l'attività fisica e un sonno regolare.



→ Non esitate a consultare la nostra Newsletter sullo stile di vita e l'alimentazione:

<https://nutriactis.org/files/documents/2022/08/Newsletter-Aout-FR-Hygiene-de-vie-et-alimentation.pdf>



Riferimenti

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.