

Dietas detox para el verano: Las consecuencias de los "jugos milagrosos" y cómo eliminar realmente las toxinas

Las dietas detox resurgen cada primavera impulsadas por creencias populares sobre la eliminación de toxinas, pero especialistas advierten que muchas de estas ideas carecen de base científica y pueden poner en riesgo la salud. Desde la UBO proponen cambiar mitos por hábitos sostenibles y conscientes.

Con la llegada de la primavera, se hace habitual el resurgimiento de las dietas detox, promovidas como un “reinicio” del cuerpo tras los meses invernales. Sin embargo, su creciente popularidad no se condice con evidencia científica, y podría incluso implicar riesgos para la salud si se adoptan sin orientación profesional. “La primavera, al estar asociada culturalmente con la renovación, es terreno fértil para el auge de estas estrategias restrictivas que prometen depurar el organismo”, explica Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO). Este tipo de dietas suele incluir ayunos líquidos, jugos “milagrosos” o la eliminación total de ciertos grupos de alimentos. No obstante, según la especialista, ninguna de estas prácticas cuenta con respaldo científico sólido. “El hígado, los riñones, los pulmones y el sistema digestivo trabajan constantemente para filtrar y eliminar toxinas. No existe evidencia concluyente que respalde que ciertos alimentos o bebidas aceleren estos procesos en personas sanas”, aclara Rodríguez. A su juicio, el cuerpo ya posee mecanismos naturales altamente eficientes para realizar estas funciones sin necesidad de intervenciones extremas. La industria del bienestar y el marketing refuerzan en esta época mensajes que vinculan las dietas detox con la idea de “preparar el cuerpo para el verano”, lo que muchas veces se traduce en decisiones apresuradas o mal informadas. De hecho, Rodríguez advierte que el reemplazo de comidas por zumos o los ayunos prolongados pueden tener consecuencias negativas: desde déficits nutricionales y pérdida de masa muscular, hasta desórdenes metabólicos y una relación disfuncional con la comida. A estos efectos se suman creencias erróneas, como pensar que sudar más o ir al baño con mayor frecuencia indica una mejor desintoxicación, o que ciertos alimentos “limpian” órganos como el hígado. Para la experta, estos mitos no solo carecen de base científica, sino que también pueden fomentar prácticas peligrosas si se transforman en hábitos. Rodríguez propone dejar de lado las soluciones rápidas y apuntar hacia un enfoque de salud integral y sostenido. “Una alimentación rica en fibra, basada en productos frescos y de origen vegetal, contribuye de forma efectiva a mejorar la digestión, aumentar la energía y generar una sensación de ligereza real y duradera”, subraya. Entre sus recomendaciones para quienes desean mejorar su bienestar esta primavera, la académica destaca el aumento del consumo de frutas y verduras variadas, la inclusión de legumbres, una correcta hidratación y la disminución de alimentos ultraprocesados. Además, recalca la importancia de hábitos como dormir bien, reducir el estrés, hacer ejercicio con regularidad y consumir probióticos naturales que favorezcan el equilibrio intestinal.