

## Dietas detox en primavera: Riesgos y alternativas saludables tras aumento de tendencia

*¿Moda, necesidad o salud? Experta explica los riesgos de las dietas detox y propone alternativas realmente saludables.*

Jugos, ayunos líquidos o planes restrictivos forman parte de las famosas dietas detox. Recordemos que estas son un régimen alimenticio temporal que se enfoca en eliminar toxinas del cuerpo. No obstante, su concepto no está reconocido por la terminología médica y puede tener riesgos si se prolonga como deficiencias nutricionales o problemas renales. Por otro lado, debemos señalar que, tras la llegada de la primavera, muchas personas sienten el impulso de “reiniciar” su organismo. Esto luego de meses marcados por una alimentación más calórica y menor actividad física. Leer también: Sin embargo, detrás de estas promesas de bajar de peso y desintoxicar el cuerpo se esconden riesgos importantes para la salud, sobre todo cuando se adoptan sin orientación profesional. Esto debido a que, en el largo plazo, estas estrategias pueden generar ansiedad, promover el ciclo de restricción y sobrealimentación. Según Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), el cuerpo humano ya posee mecanismos naturales altamente eficaces para eliminar sustancias nocivas, sin necesidad de intervenciones extremas. “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 la especialista. Leer también: Alternativas saludables tras aumento de dietas detox. Además, existen varios mitos comunes que refuerzan estas conductas. Entre ellos creer que el cuerpo está “lleno de toxinas” que deben eliminarse con jugos, que es posible “limpiar” el hígado con determinados alimentos, o que sudar u orinar más equivale a una mejor desintoxicación. Según la académica, estas ideas carecen de respaldo científico y pueden conducir a prácticas perjudiciales si se adoptan como norma. En lugar de seguir modas pasajeras, la especialista de la UBO recomienda optar por un enfoque equilibrado y sostenible. Leer también: Entre sus sugerencias para quienes desean mejorar su bienestar en primavera destaca el consumo abundante de frutas y verduras de distintos colores. Además, apunta a la incorporación de legumbres, la reducción de alimentos ultraprocesados, y una adecuada hidratación. También resalta la importancia de realizar actividad física regular, dormir bien, controlar el estrés e incluir probióticos naturales que favorezcan la salud intestinal. “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. Asimismo, adoptar hábitos como comer con atención plena, evitar pantallas durante las comidas y mantener horarios regulares, puede marcar una gran diferencia sin necesidad de recurrir a soluciones extremas”, enfatiza Rodríguez. Sigue a Radiolmagina.cl en Google Discover

Autor: Javiera Aguilar