

Primavera y dietas detox: ¿Moda o necesidad? Especialista entrega claves para una alimentación consciente



Durante esta estación reaparecen las dietas de este tipo, pero su efectividad no está científicamente probada. Una experta de la UBO explica los riesgos y propone alternativas realmente saludables.

Con la llegada de la primavera, muchas personas sienten el impulso de “reiniciar” su organismo luego de meses marcados por una alimentación más calórica y menor actividad física. En este contexto resurgen con fuerza las llamadas dietas detox, que prometen limpiar el cuerpo a través de jugos, ayunos líquidos o planes restrictivos. Sin embargo, desde el punto de vista científico, estos métodos no cuentan con una base sólida. 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. La popularidad de estas dietas suele intensificarse en primavera, estación asociada culturalmente con renovación y limpieza. Además, el marketing en esta época juega un rol importante, al vincular estos productos con una idea de preparación física y estética para el verano. Sin embargo, detrás de estas promesas se esconden riesgos importantes para la salud, sobre todo cuando se adoptan sin orientación profesional. Rodríguez advierte que prácticas como los ayunos líquidos o el reemplazo de comidas por zumos, si bien pueden aportar ciertos micronutrientes, no están exentas de efectos negativos. Entre ellos menciona déficits nutricionales, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas e incluso una relación poco saludable con la comida. En el largo plazo, estas estrategias pueden generar ansiedad, promover el ciclo de restricción y sobrealimentación, y favorecer el aumento de peso posterior. Además, existen varios mitos comunes que refuerzan estas conductas, como 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. Entre sus sugerencias para quienes desean mejorar su bienestar en primavera destaca el consumo abundante de frutas y verduras de distintos colores, 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, quien añade que más allá de las promesas de resultados rápidos, lo verdaderamente saludable es construir una relación consciente con la comida y con el propio cuerpo, entendiendo que no existen atajos mágicos, pero sí decisiones informadas que pueden transformar el bienestar día a día.