

Primavera y dietas detox: especialista advierte sobre sus riesgos y entrega claves para una alimentación realmente saludable

La práctica, que promete eliminar toxinas a través de ayunos, jugos o planes alimentarios restrictivos, volvió a ser tendencia esta temporada

| Con la llegada de la primavera, muchas personas buscan “reiniciar” su cuerpo tras meses de hábitos más sedentarios y comidas calóricas. En este contexto, vuelven a popularizarse las dietas detox, que prometen eliminar toxinas a través de ayunos, jugos o planes alimentarios restrictivos. Sin embargo, los expertos advierten que no existe evidencia científica que respalde su efectividad. A continuación, te contamos todos los detalles al respecto. Las recomendaciones para la primavera Según Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), el organismo ya cuenta con mecanismos naturales muy eficientes para eliminar desechos y sustancias nocivas. “El hígado, los riñones, los pulmones y el sistema digestivo realizan esta función de manera constante. No hay alimentos milagrosos que aceleren estos procesos en personas sanas”, explica la especialista. Rodríguez agrega que el auge de las dietas detox se relaciona con el imaginario de “renovación” propio de la primavera y con estrategias de marketing que las asocian a la preparación física para el verano. No obstante, estas prácticas pueden generar más perjuicios que beneficios, sobre todo si se realizan sin supervisión profesional. “Sustituir comidas por jugos o mantener ayunos prolongados puede causar deficiencias nutricionales, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas y ansiedad. Además, fomentan una relación poco saludable con la comida”, advierte. La académica también desmonta algunos mitos frecuentes, como creer que el cuerpo “acumula toxinas” que deben eliminarse con jugos o que sudar más equivale a desintoxicarse. “Son creencias sin sustento científico que pueden conducir a conductas alimentarias extremas”, señala. En lugar de seguir modas pasajeras, Rodríguez recomienda apostar por un enfoque equilibrado y sostenible: incluir frutas y verduras de distintos colores, legumbres, alimentos frescos y probióticos naturales; reducir ultraprocesados; mantenerse bien hidratado; dormir lo suficiente y practicar actividad física con regularidad. “Una alimentación rica en fibra y basada en productos vegetales mejora la digestión, aporta energía y genera bienestar real y duradero. Lo importante es escuchar al cuerpo, comer con atención y evitar soluciones milagrosas”, concluye la especialista. Sigue a Concierto.cl en Google Discover Recibe nuestros contenidos directamente en tu feed. Contenido patrocinado

Autor: Benjamín Carrasco