

¿Funcionan las dietas rápidas o detox? Esto dicen los expertos sobre este método para bajar de peso octubre 19, 2025 - 7:45 pm

Aunque son tendencia, no siempre son la mejor opción para cuidar tu salud. Te contamos lo que debes saber antes de seguir una.

Con la llegada de la primavera, reaparecen con fuerza las llamadas dietas detox o dietas rápidas , que prometen eliminar toxinas y bajar de peso rápidamente. Esto a través de jugos, ayunos líquidos o planes alimenticios altamente restrictivos. Aunque son populares , es importante saber que el concepto de “desintoxicación” no está respaldado por la comunidad médica. De hecho, estas dietas suelen ser temporales y, si se prolongan sin supervisión, pueden derivar en deficiencias nutricionales, problemas renales u otros desequilibrios en el organismo. Leer también: "Estamos muy cerca de este terremoto terrible": Predicción revela fecha clave en la que podría ocurrir un mega sismo "Destacada tarotista internacional anuncia posibilidades de terremoto en la zona norte de Chile. Revisa los detalles." Según Ximena Rodríguez, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (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: Muere destacado periodista de espículo: Figuras de la farándula lo despiden en redes sociales "Revisa todos los detalles en torno a la muerte que remeció al mundo del espectáculo durante los últimos días." ¿Funcionan las dietas rápidas o detox? Esto dicen los expertos sobre este método para bajar de peso. 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: Concierto Miguel Bosé en Chile 2026: ¿Cuándo, dónde y cómo comprar entradas para show en el Movistar Arena? "Durante los próximos días comienza la venta de entradas. Revisa AQUÍ cómo conseguir tus tickets para el show." 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. También puedes leer en Radio Pudahuel Rauw Alejandro sorprende en su último show en Chile con Paloma Mami y Mon Laferte como invitadas especiales. Sigue a Pudahuel.cl en Google Discover. Contenido patrocinado.

Autor: Javiera Aguilar