

¿Haces dieta Detox? beber en exceso jugo de frutas y verduras podría dañar tu salud



Es común que muchos queramos vernos y sentirnos bien. Ya sea para llegar a nuestro peso ideal, hoy en día existe una variedad de dietas que prometen esa baja milagrosa de peso, entre ellas, la **dieta Detox**.

Alabada por varios famosos y celebridades como **Heidi Klum, Demi Moore y Salma Hayek**, la promesa del **método Detox** es sencilla, bajar la mayor cantidad de peso a través de la ingesta de un batido que puede tener origen vegetal, de frutos secos o semillas. El solo consumo de estas bebidas, dicen sus promotores, podría ayudar a un proceso de depuración o detoxificación (de ahí su nombre) para poder obtener una figura delgada.

Sin embargo, expertos nacionales confirman en conversación con **BioBioChile** que la evidencia es escasa sobre su eficacia, pudiendo ocasionar problemas de salud a largo plazo.

La dieta Detox es la alimentación que se basa en la preparación de **jugos y batidos**. También hay otras versiones que promueven el **ayuno** y el **consumo de agua o fruta** de manera exclusiva.

Pese a que la dieta funciona mediante la **elaboración de jugos naturales (con zanahoria, manzanas y hasta verduras verdes)** ellas pueden ofrecer una sensación de bienestar generado por la baja de peso, pero hay pocos estudios que avalen su eficacia.

A grandes rasgos, supuestamente mejoran las defensas del sistema inmune, el cuidado de la piel, restablecen la función hepática y disminuyen la inflamación del organismo. **Pero, ¿las dietas Detox son tan beneficiosas como dicen las redes sociales?**

La escasa evidencia de la dieta Detox

En concreto, menciona Miguel Del Valle, académico de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, la dieta Detox puede generar más problemas que beneficios a largo plazo, dado su impacto en la alimentación. **“Genera deficiencias nutricionales de índole calórica, de proteínas, de micronutrientes y por lo tanto, puede llevar a todas las complicaciones asociadas a lo que es una malnutrición”**, ejemplifica.

El especialista señala que en los últimos 5 años, no hay estudios exhaustivos sobre el tema, en estas dietas que pueden tener una duración de 7 o 10 días, dependiendo de las instrucciones que se sigan.

Por otra parte, el docente explica que en estos días surge una manera de completar este tratamiento de depuración, con suplementos dietéticos que pueden causar daño al propio organismo. **“Hay riesgos de utilizar enemas o laxantes sin supervisión y de manera reiterativa”**, acota.

En cuanto a la elaboración de estos jugos utilizados en **“limpiezas”**, muchos de ellos no han sido pasteurizados para matar bacterias dañinas que pueden enfermar a las personas, detalla Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC en sus siglas en inglés).

La entidad estadounidense aclara en su [sitio web](#) que el consumo de jugos Detox pueden acarrear enfermedades graves en niños, personas mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados si no mantienen los estándares adecuados de elaboración.

El mito de la detoxificación

Entonces si se trata de una dieta que obliga un alto consumo de frutas y verduras, ¿por qué los nutricionistas descartan sus supuestos beneficios? Por ejemplo, el efecto **“Detox”** de ciertos planes invita a eliminar el gluten y la lactosa, sin embargo, no hay una necesidad de hacerlo, pues ambas ofrecen nutrientes indispensables al organismo.

Desde el [Colegio de Nutricionistas de Chile](#), sostienen que **“no hay ningún estudio científico que diga que las personas que no tienen intolerancia al gluten o la lactosa, las saquen de la alimentación”**, expresa su presidenta, Cecilia Sepúlveda, a BioBioChile.

Sepúlveda aclara que las personas que suprimen el gluten, sin padecer la afección autoinmune de la celiacía, podrían sufrir una serie de efectos negativos, lo mismo ocurre con las personas con tolerancia a la lactosa, que eliminan la leche de su menú.

“Una persona con dieta Detox, va a tener una alteración del consumo de las proteínas. Hay algunas grasas que son buenas ... También los productos Detox pueden generar deficiencia en la vitamina D, de Calcio y de Hierro”, agrega la experta a nuestro medio.

A la par, los estudios realizados en Estados Unidos, advierten que algunos jugos elaborados a partir del oxalato, una sustancia natural, que se encuentran en las espinacas y la remolacha son perniciosas para la salud. La CDC informó que las verduras verdes podrían provocar problemas renales. Al respecto, la nutricionista recalca que una dosis frecuente acarrea posibles problemas de salud. **“La dieta Detox, no se puede mantener en el tiempo, porque es restrictiva y puede generar efectos secundarios”**, afirma Sepúlveda.

¿Es necesaria la dieta Detox?

El cuerpo humano por sí solo, tiene un mecanismo natural para deshacerse de las toxinas a través de las **funciones del hígado, riñones y el sistema digestivo**. En esencia, repiten desde la comunidad de nutricionistas, el cuerpo es capaz de autorregularse, pues libera las sustancias nocivas a través de las funciones corporales a través del sudor, la orina y la excreción.

Por este contexto, Miguel del Valle, afirma que las dietas Detox podrían no ser la aliada perfecta para fomentar una baja de peso.

“Nuestro organismo no necesita potenciar la eliminación. Por lo tanto, el recurrir a este tipo de situaciones es básicamente estrés para nuestro organismo. Vamos a tener un estrés digestivo y una deficiencia de micronutrientes, que puede llevar a debilitar el sistema inmune y afectar la concentración”, expresa el académico a La Radio.

Asimismo las depuraciones a base de frutas y verduras, tienen cierta utilidad al promover beber más agua y consumir menos azúcar añadida y grasas. No obstante, en caso de seguir una **dieta Detox**, los especialistas recomiendan que dure cerca de tres días. Si la depuración con jugos es constante, menciona Beth Czerwony, dietista del Centro de Nutrición Humana de la Clínica Cleveland a [The New York Times](#), provocaría una carencia de nutrientes y desequilibrio en los niveles de electrolito.

A pesar de los resultados **“milagrosos”** de este verdadero elixir, los expertos en nutrición recomiendan que no hay un camino fácil para bajar de peso, por lo que remarcan que una mejora sostenible en el tiempo, es dejar los **alimentos procesados**, y asegurarse de ingerir al menos **cinco raciones de frutas y verduras al día**.

Además de seguir con una dieta de **cereales integrales**, en reemplazo de la **harina procesada**, y comer alimentos con fibra, como los frutos secos, porotos y manzanas.