

LA FARSA DE LOS PRODUCTOS DETOX

Por Martina Alegría Aravena.

Octubre de 2021

Participación y Argumentación en Democracia



Qué sabemos de los productos Detox?, que te ayudan a adelgazar en poco tiempo solo consumiéndolos. El Detox es un suplemento dietético que se añade en algunos productos con el objetivo de desintoxicar y limpiar el cuerpo de sustancias nocivas, generalmente a través de algún tipo de dieta altamente restrictiva. Algunas limpiezas están dirigidas a órganos específicos, mientras que otras apuntan a purificarlo de la cabeza a los pies. Existen distintos formatos, píldoras, tés y batidos detox; sin embargo, estos no ayudan a eliminar tóxicos o “depurar”, más allá de lo que hace nuestro cuerpo por sí solo.

El cuerpo humano ha desarrollado mecanismos muy sofisticados para la eliminación de toxinas sin la necesidad de zumos o extractos de hierbas. En otras palabras, nuestro cuerpo no necesita la ayuda de estos.

Seamos realistas, la mayoría de la población hoy en día come mal y se engaña preparando a diario batidos desintoxicantes que generalmente giran en torno a las verduras y frutas. Es verdad que se consumen menos calorías, también más vitaminas e incluso otros micronutrientes valiosos para el organismo. Por lo que podría verse como “beneficioso”, pero aun así no sería tan bueno como lo es simplemente comer mejor constantemente.

Por otra parte, el consumo constante de estos productos, puede atrofiar el aparato digestivo, provocando que el cuerpo no encuentre qué digerir, por lo que lo daña y favorece la aparición de problemas como la diarrea y otros síntomas intestinales, pues las paredes del

intestino están cubiertas por vellosidades que absorben nutrientes y los trasladan al flujo sanguíneo para cubrir todas nuestras necesidades. La forma más fácil de tener una dieta saludable es ingiriendo variedades de alimentos que incluyan diversos nutrientes.

Los tés Detox, por su parte, prometen limpiar el organismo y adelgazar a gran velocidad. Hasta aquí los efectos que se supone cumplen, son parecidos a los que se dice provocan los batidos desintoxicantes. Ahora bien, se añadirá otro “beneficio”, eliminar la sensación de hinchazón, sin requerir preparación especial, ni tener un refrigerador abundante de frutas y verduras para realizarlo.

Según Rocio Maraver, nutricionista española, “se componen de plantas, especias o hierbas aromáticas con propiedades depurativas como el té verde, el diente de león, la cola de caballo, el hinojo o la cúrcuma. También pueden llevar jugos de fruta o verduras en su composición”. Por tanto, los ingredientes que incluyen son positivos, pero tampoco desintoxica milagrosamente nuestro cuerpo.

Ahora, pudiendo entender lo que en realidad provocan estos productos, sabemos que es mejor llevar una vida saludable, optimizando nuestra alimentación sin restricciones, para así favorecer a nuestro cuerpo al darle los nutrientes correspondientes, es importante informarse para que de esta forma podamos adquirir conocimiento y aplicar este en nuestro día a día. Así evitaremos las engañosas dietas restrictivas y supuestos productos “desintoxicantes”.