



## ¿SON NECESARIAS LAS DIETAS DETOX?

La nutrición es un tema muy controversial. La gente cada vez se preocupa más por bajar de peso y entre más rápido, mejor. Algunas dietas aseguran una pérdida de peso inmediata pero ¿son dietas saludables a largo plazo?

La dieta de detoxificación o DETOX, es una dieta basada en el consumo de zumos y licuados de frutas y verduras durante 1 semana y hasta 1 mes. Se llama así porque tiene el objetivo de ser desintoxicante [“ayuda” a eliminar las toxinas acumuladas en nuestro cuerpo] y antioxidante [“ayuda” a evitar el envejecimiento]. Sin embargo, es importante recordar que nuestro cuerpo tiene su propio sistema de desintoxicación, ya que el hígado y los riñones se encargan de esta tarea sin necesidad de cambiar la dieta. Pero, ¿qué es lo que realmente sucede con nuestro organismo al hacer esta dieta?

La gente baja muy rápido de peso por varias razones:

**1.** Es una dieta muy baja en energía. La reserva de glucógeno que existe en músculos e hígado, se va agotando conforme pasa el tiempo, sobre todo si haces ejercicio.

**2.** Al consumir solamente frutas y verduras, dos de los grupos más ricos en agua y fibra, se estimula tu sistema digestivo provocando diarreas, lo cual te lleva a una deshidratación.

**3.** El aporte de proteína de alta calidad es bajo ya que restringe el consumo de alimentos de origen animal.

**4.** Debido a que la mayor parte del día solamente tomas jugos y licuados, tu consumo de líquido es alto, lo que favorece la producción de orina, que, a su vez, también te deshidrata.





Por lo tanto, la pérdida de peso que logras es a expensas de agua y de masa muscular, no de grasa como muchos piensan. Lo anterior puede afectar tu rendimiento deportivo al perder músculo y deshidratarte, además de ser dietas muy bajas en energía que no te permitirán tener el combustible suficiente para ejercitarte.

Aunque las frutas y verduras son fuente de fibra y varias vitaminas y minerales, al omitir grupos de alimentos, la dieta sigue siendo baja en el resto de nutrimentos (carbohidratos, proteína, grasa y otros minerales), provocando desnutrición, por lo que podría ser necesaria la suplementación con otros productos.

Finalmente, puede provocar efectos secundarios como fatiga, mareos, dolor de cabeza, irritabilidad, falta de concentración, entre otros.

En efecto, con esta dieta puedes bajar muy rápido de peso, pero en cuanto la dejes de hacer y retomes tus hábitos de alimentación, tendrás el famoso "rebote". Ganarás el mismo peso que bajaste o más, afectando tu composición corporal, ya que pierdes músculo y ganas grasa, y lo peor, puedes poner en riesgo tu salud.

Si quieres bajar de peso, cambiar tu composición corporal, y estar sano, no hay nada mejor como una dieta variada, equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos y que vaya de acuerdo a tus actividades diarias y al ejercicio que realizas.