

## GACETILLA DE PRENSA

ABRIL 2018

### *EL ÚNICO DETOX NECESARIO EN 2018*

Pasaron las fiestas y las vacaciones y estamos listos para volver a la rutina. A todos aquellos que deseamos comenzar de cero luego de los excesos de fin de año, la palabra detox se nos presenta como la solución perfecta. Pero, antes de ponernos en marcha, deberíamos responder estas preguntas: ¿qué es el detox?, y ¿por qué creemos que es necesario?

El término detox está relacionado a la desintoxicación y aunque anteriormente hacía referencia simplemente al proceso biológico por el cual nuestro cuerpo naturalmente elimina toxinas, en la actualidad se aplica a un sinnúmero de opciones, desde dietas de 3 días hasta productos para la piel. Si googleamos "dieta detox", nos encontraremos con infinidad de alternativas distintas, pero estos "planes de desintoxicación" suelen tener varios aspectos en común: son de corta duración (entre 1 día y 1 mes), incluyen el consumo exclusivo de frutas y verduras; períodos de ayuno; eliminación de harinas y/o lácteos de la alimentación diaria; restringen la cafeína y/o el alcohol, y promueven el uso de té o batidos en reemplazo de comidas. Está científicamente comprobado que el cuerpo humano cuenta con un excelente sistema de desintoxicación. Nuestros órganos trabajan en conjunto en la eliminación de desechos: el hígado remueve residuos del torrente sanguíneo mientras que los riñones los excretan a través de la orina. El intestino no necesita una limpieza interna ya que naturalmente selecciona los nutrientes necesarios para su absorción, dejando de lado aquello que no necesita para ser eliminado posteriormente. Se podría decir que el cuerpo es esencialmente una máquina de auto-limpieza. Entonces, el enfoque debe estar puesto en una correcta alimentación que favorezca el proceso natural de desintoxicación, brindándole los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo trabaje de acuerdo a su capacidad. Para esto no hay una solución universal, se logra con un plan de alimentación saludable realizado por un licenciado en Nutrición, que evalúe los requerimientos individuales y adapte la alimentación a cada persona.

Algunas de las razones por las cuales las personas se embarcan en planes detox que prometen una especie de "limpieza" es por los beneficios que predicen: eliminación de toxinas, descenso rápido de peso, aumento en los niveles de energía, mejoras en el aspecto de la piel y el pelo, en la digestión, y

la lista podría continuar. Algunas personas afirman que logran el descenso de peso y que se sienten mejor luego de seguir un plan detox y lo asocian a determinados alimentos ingeridos durante el mismo. Sin embargo, el hecho de reducir las calorías ingeridas, dejar de beber alcohol, dormir suficientes horas, hacer ejercicio físico y mantenerse hidratado es probablemente la causa de esa sensación de bienestar, mucho más que cualquier ingrediente al cual se le quiera atribuir propiedades mágicas. En ese sentido, es necesario entender la importancia de lo que consumimos, no sólo en términos de alimentación sino también en cuanto a la información que buscamos, leemos y compartimos. Uno podría pensar por ejemplo, ¿qué daño puede ocasionar una alimentación estrictamente natural, sin harinas y a base de frutas y verduras? El hecho es que estas dietas de moda no sólo atentan contra grupos de alimentos que son fuentes de nutrientes necesarios, sino que pueden impactar seriamente en la relación de las personas con la comida, generando actitudes alarmantes que dan lugar a la culpa, el miedo y la obsesión por la comida.

Las palabras importan tanto como quien las dice. El detox puede ser una excelente manera de impulsar cambios positivos, el problema es la desinformación sobre cómo hacerlo correctamente. La connotación positiva del término detox puede inspirar a las personas a presionar el botón para resetear el sistema e iniciar cambios saludables. Si la vuelta a la rutina marca el momento de enfocarnos en las metas y objetivos propuestos, ¿porqué no comenzar haciendo detox de aquellos hábitos no saludables? El concepto detox puede ser sumamente beneficioso si nos ayuda a prestarle más atención a lo que comemos, pero lo que se haga por pocos días nunca podrá revertir aquello que hacemos durante el resto del año. Lo mejor es avanzar a paso lento pero firme hacia una alimentación saludable que nos permita vivir plenamente, libres de culpas y obsesiones.

La buena noticia es que no tenemos que esperar a volver a la rutina para comenzar a hacer detox, nuestro cuerpo ya lo estuvo haciendo todo este tiempo sin pedirnos permiso. En cuanto al detox voluntario, que tiene por objetivo aprender a alimentarnos saludablemente, no es una carrera corta sino más bien una maratón, pero afortunadamente contamos con los profesionales de la salud para acompañarnos.