

# IVG

## Le diete “detox” come panacea di tutti i mali

di Sara Paleologo

10 Febbraio 2018 - 10:41



**ALIMENTAR-MENTE 360**

**CIBO, BENESSERE E SCIENZA**

**IVG.it**  
**RUBRICA A CURA DI**  
**SARA PALEOLOGO**

*“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell'alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.*

Con l'articolo di oggi la mia intenzione è quella di raggiungere il maggior numero di persone possibile e parlare di uno degli argomenti più in voga del momento, quello delle diete (o programmi) detox. Alzi la mano chi non si è mai imbattuto in questo tipo strategia nutrizionale (sempre se di strategia si può parlare)! Oggigiorno il web e i social sono stracolmi di persone che propongono rimedi a dir poco miracolosi. Le domande più frequenti: sei appena uscito da una brutta influenza? Hai esagerato durante le festività natalizie? Vuoi affrontare al meglio il cambio di stagione? Prova il seguente “programma” o dieta detox. Diete detossificanti, disintossicanti, depurative. Le possiamo chiamare come ci pare ma il punto non cambia e non utilizzerò mezzi termini in quanto la nutrizione obbedisce a poche regole dettate esclusivamente dalla scienza.

Tutte le diete detox hanno un comune denominatore: rigidità e restrizione. In casi estremi vengono propinati succhi e integratori di vario tipo tuttavia, se sei fortunato, puoi

concederti una manciata di verdura, frutta e poco più. Limone, zenzero, cannella ed estratti di bacche non mancano mai. Così come litri e litri di tisane. I sostenitori di questi tipi di diete ritengono che seguendo un determinato schema il corpo umano si libererà di ogni tossina accumulata, si perderà peso, la pelle diventerà lucida e morbida, saranno sconfitte tutte le malattie. Non tutti sanno che l'organismo umano, fortunatamente, ha diversi organi che lavorano incessantemente per rimuovere i composti tossici provenienti dalle reazioni metaboliche e dal mondo esterno (fegato, polmoni, reni, intestino ecc).

Inoltre ci sono i cosiddetti enzimi di fase I e di fase II, vere macchine biologiche che hanno lo scopo primario di detossificare il corpo umano. Gli studi scientifici che sostengono gli effetti benefici degli integratori sono pochissimi, fatti su gruppi talmente ristretti di persone da non essere rappresentativi, o su parametri singoli che, contrariamente, andrebbero valutati all'interno dell'enorme complessità del corpo umano. E per quanto riguarda la perdita di peso? La perdita di peso può avvenire ma è solo ed esclusivamente attribuibile alla restrizione calorica e non al tipo di composto miracoloso.

Altra faccia della medaglia è l'effetto yo-yo: non mangiando nel modo adeguato si rischia, purtroppo, di riprendere tutti i kg persi e pure con gli interessi! La biologia è crudele? In realtà no. Per mantenersi in forma e in salute bastano pochi e semplici accorgimenti: bere tanto, mangiare alimenti freschi, ricchi di acqua e fibre (verdura e frutta), utilizzare spezie in modeste quantità, consumare di tutto e un po' e, ovviamente, fare attività fisica. Lascia da parte i rimedi miracolosi che promettono salute e un corpo leggero... l'unica cosa di leggero sarà il tuo portafoglio. Buon weekend.

*"Alimentar-Mente 360" è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)*