



Photo by Monika Grabkowska

Uma reflexão sobre dietas de desintoxicação

Por *Rosana Farah Lamigueiro Toimil

Publicado em 9 jun 2019

As **dietas de desintoxicação**, também conhecidas como **detox**, tornaram-se altamente populares nos últimos anos. Pudera: elas prometem “limpar” do nosso organismo os principais agentes agressores, favorecendo a prevenção de doenças e também a perda de peso. Normalmente, estão associadas a grandes restrições alimentares e ao consumo de alguns itens específicos – a alegação é que eles seriam capazes de eliminar toxinas.

Mas é importante lembrar que a desintoxicação do nosso corpo acontece dia após dia, e de forma natural. É que o organismo possui mecanismos próprios e altamente sofisticados para realizar a eliminação de toxinas. Entre os sistemas e órgãos envolvidos nesse processo estão fígado, rins, aparelho gastrointestinal, pele e pulmões.

Vale ressaltar ainda que qualquer substância pode ser nociva. Tudo depende da dose e do tempo de exposição a ela. Portanto, é muito questionável a necessidade de limpeza divulgada nas redes sociais e mídia.

O que a ciência diz

Os estudos sobre essas dietas são escassos e discutíveis. Por outro lado, o que é sabidamente seguro e comprovado como benéfico é a mudança de hábitos, com adoção de uma alimentação mais equilibrada.

Priorizar o bom senso não gera os problemas decorrentes de uma dieta restritiva, como déficit de nutrientes e estresse. O nervosismo, aliás, tende a aumentar o hormônio cortisol, que acaba, por sua vez, estimulando o apetite – o que dificultaria a perda de peso.

Sem falar que padrões alimentares rígidos são associados a um aumento no risco de desenvolver um transtorno alimentar importante.

Em resumo, consulte um nutricionista e adote um plano alimentar saudável, capaz de garantir o bom funcionamento dos nossos órgãos e sistemas. Acredite: o corpo faz o restante de forma perfeita!

**Rosana Farah Lamigueiro Toimil é nutricionista e membro da Sociedade Brasileira para Alimentação e Nutrição (SBAN) e professora da Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo.*