

DIETE DETOX DEPURATIVE | FUNZIONANO? ESEMPI, COSA MANGIARE



Category: [X115](#)

Tags: [Dieta e Salute](#), [Salute del Fegato](#)

Cosa Sono

Le diete detox (o **diete** detossinanti o detossificanti) sono particolari regimi alimentari nati con l'obiettivo di "**depurare l'organismo**".

In genere, le diete detox si basano su interventi dietetici a breve termine, progettati per facilitare l'eliminazione delle tossine attraverso:

- il consumo di grandi quantità di liquidi;
- il consumo prevalente di frutta e verdura, anche sotto forma di estratti, frullati e centrifugati;
- l'apporto moderato di calorie, talvolta con periodi di digiuno più o meno lunghi;
- l'apporto scarso o nullo di alimenti di origine animale;
- il consumo di tisane, tè e macerati, come acqua e limone;
- l'allontanamento dalla dieta di alcolici, caffè, alimenti ricchi di sodio e sale aggiunto, alimenti trasformati e alimenti ricchi di zuccheri addizionati.

Negli ultimi anni, **le diete detox sono divenute estremamente popolari**, complice uno stile alimentare sempre più disordinato e il bisogno fisico e psicologico di depurarsi, quasi a voler allontanare gli eccessi alimentari e gli stress della vita quotidiana.

L'industria dei prodotti salutistici, captando questa esigenza, propone sempre più spesso integratori detox (drenanti, depurativi, lassativi, epatoprotettivi, detossinanti), con addirittura "kit depurativi" contenenti pasti pronti e altri supplementi da assumere nell'arco di alcuni giorni di "depurazione intensiva".

A volte il programma di disintossicazione include anche l'uso di:

- lassativi e detergenti del colon o clisteri,
- tute sauna, fasce addominali e pantaloncini anticellulite,
- attività fisica.

Tossine e Depurazione

Cosa sono le Tossine

Nell'immaginario comune e nel contesto delle diete detox, il termine "tossine" è definito in modo approssimativo.

In genere, con questo termine si indicano sostanze inquinanti, sostanze chimiche sintetiche, metalli pesanti e additivi alimentari che influiscono negativamente sulla salute.

Anche se il termine tossine è piuttosto generico, è indubbio che alcuni fattori possano determinare

un accumulo di **xenobiotici** nocivi per l'organismo umano.

Tra questi fattori ricordiamo:

- consumo intensivo di farmaci e/o integratori alimentari,
- inquinamento,
- fumo,
- alimentazione poco equilibrata e ricca di cibi spazzatura e/o povera di vegetali freschi,
- abuso di alcolici,
- ridotta funzionalità epatica o renale.

Il termine xenobiotici identifica qualsiasi sostanza di origine naturale o sintetica, estranea a un organismo. A seconda dei casi, uno xenobiotico può esplicare un effetto benefico, neutro o nocivo sull'organismo.

Sintomi

I suddetti fattori, unitamente all'accumulo di tossine, possono riflettersi negativamente sulle funzionalità digestive e sull'aspetto di pelle e capelli, provocando ad esempio:

- Pelle Grassa
- Pelle Opaca
- Capelli E Unghie Fragili
- Alitosi
- Stipsi
- Sofferenza epatica (ad es. lieve rialzo delle transaminasi)
- Cattiva Digestione e Gonfiori Addominali
- Lentezza digestiva (digestione lenta e difficile)
- Pigrizia intestinale
- Stanchezza fisica e psicologica.

Come si Eliminano le Tossine

La depurazione dell'organismo dall'eccesso di tossine è legata all'attività dei cosiddetti **organi emuntori**.

Questi organi sono naturalmente preposti all'allontanamento dei prodotti di rifiuto interni ed esterni all'organismo e comprendono soprattutto:

- il fegato,
- l'intestino,
- i reni,
- la pelle (attraverso il sudore).

Nelle persone sane, i processi di disintossicazione sono in equilibrio e il più delle volte funzionano bene.

Tuttavia, alcune malattie, la carenza di vitamine, l'esposizione al fumo di tabacco, alcol e droghe possono alterare l'equilibrio tra gli enzimi di disintossicazione

Come Funziona la Dieta Detox?

Diversi estratti vegetali sono capaci di stimolare in maniera mirata l'azione degli organi emuntori, e anche alcuni alimenti possono agire positivamente in tal senso.

La dieta detox può agire:

- facendo riposare gli organi digestivi attraverso il digiuno o il semidigiuno;
- stimolando il fegato a liberarsi delle tossine, attraverso alimenti specifici o integratori ad azione coleretica, colagoga ed epatoprotettiva;
- promuovendo l'eliminazione delle tossine attraverso le feci e l'urina (con alimenti o integratori ad azione diuretica e lassativa);
- promuovendo la sudorazione, ad esempio attraverso "tute sauna" o "pantaloncini snellenti".

Cosa Dicono gli Studi

Nell'immaginario comune, le diete detox sono utili per eliminare le tossine dal corpo, migliorare la salute e favorire la perdita di peso.

In realtà, dal punto di vista scientifico, i concetti di tossine e detossificazione sono piuttosto "fumosi".

Un organismo sano è perfettamente in grado di purificarsi attraverso il fegato, le feci, l'urina e il sudore. Il fegato, in particolare, rende innocue le sostanze tossiche, facilitandone l'allontanamento dall'organismo ^{1, 2, 3, 4, 5}.

Le diete disintossicanti raramente identificano le tossine specifiche che mirano a rimuovere e

anche i meccanismi con cui agiscono non sono chiari e generalmente aspecifici.

Funzionano?

In effetti, non vi è alcuna evidenza scientifica che le diete detox rimuovano le tossine dal corpo. La ricerca umana sulle diete detox risulta carente e i pochi studi esistenti sono significativamente imperfetti ^{6,7}.

Sebbene alcune persone riferiscano di sentirsi più concentrate ed energiche durante e dopo diete disintossicanti, questo miglioramento del benessere generale potrebbe essere dovuto alla migliore qualità dietetica, ad esempio:

- all'eliminazione di alimenti trasformati, alcol e altre sostanze malsane;
- al maggior apporto di certe vitamine, antiossidanti e minerali che prima erano carenti.

Fortunatamente, il corpo umano è ben attrezzato per eliminare le tossine e non richiede diete speciali o supplementi costosi per riuscirci.

Mentre il termine detox può suonare allettante, i benefici percepiti di queste diete probabilmente non hanno nulla a che fare con le tossine che eliminano, ma dipendono verosimilmente dall'eliminazione di vari alimenti malsani.

Alimenti Detox

Anziché seguire una specifica dieta detox per qualche giorno, le persone dovrebbero concentrarsi nell'adottare stabilmente una dieta ricca di frutta e verdure, crude e cotte.

Molti alimenti vegetali hanno infatti dimostrato di favorire la funzionalità del fegato e dell'intestino.

Alimenti ricchi di zolfo

Alimenti ricchi di zolfo, come cipolle, broccoli e aglio, sembrano aumentare l'escrezione di metalli pesanti come il cadmio ⁸.

Mangiare cibi ricchi di zolfo come uova, broccoli e aglio aiuta anche a migliorare la funzione del glutatione, un antiossidante importante coinvolto nella disintossicazione dei radicali liberi in eccesso ⁹.

Alghe

La clorella è un tipo di alga che ha molti benefici nutrizionali e può migliorare l'eliminazione delle tossine come i metalli pesanti, secondo studi sugli animali ¹⁰.

Pompelmo

Il pompelmo contiene antiossidanti che proteggono naturalmente il fegato. I due principali antiossidanti presenti nel pompelmo sono la naringenina e la naringina.

Diversi studi sugli animali hanno scoperto che entrambi aiutano a proteggere il fegato dalle lesioni da sostanze tossiche ^{11, 12}.

Gli studi hanno anche dimostrato che questi antiossidanti possono ridurre lo sviluppo della fibrosi epatica, una condizione dannosa in cui del tessuto connettivo si accumula in eccesso nel fegato, spesso a causa dell'infiammazione cronica ^{13, 14}.

Tuttavia, il succo di pompelmo rallenta il metabolismo epatico di vari farmaci, aumentando la possibilità di sovradosaggio e intossicazione.

Frutti di bosco

I mirtilli e i frutti di bosco di colore blu-scuro sono ricchi di antociani, antiossidanti che conferiscono alle bacche i loro caratteristici colori.

Diversi studi su animali hanno dimostrato che questi frutti, così come i loro estratti o succhi, possono aiutare a mantenere il fegato sano ^{15, 16, 17}.

Un altro esperimento ha scoperto che i tipi di antiossidanti che si ritrovano comunemente nei frutti di bosco rallentano lo sviluppo di lesioni e fibrosi epatica nel fegato dei ratti ¹⁸.

Uva

Molti studi sugli animali hanno dimostrato che l'uva e il succo d'uva possono essere utili al fegato.

Gli studi hanno scoperto che possono avere vari benefici, tra cui l'abbassamento dell'infiammazione, la prevenzione dei danni epatici e l'aumento dei livelli di antiossidanti ^{19, 20, 21}.

Un piccolo studio sull'uomo ha dimostrato che l'integrazione con estratto di semi d'uva per tre mesi ha migliorato la funzionalità epatica ²².

Succo di Barbabietola

Il succo di barbabietola è una fonte di nitrati e antiossidanti chiamati betalaine, che possono favorire la salute del cuore e ridurre il danno ossidativo e l'infiammazione ²³.

Diversi studi sui ratti hanno dimostrato che il succo di barbabietola riduce il danno ossidativo e l'infiammazione nel fegato, oltre ad aumentare gli enzimi naturali di disintossicazione ^{24, 25, 26, 27}.

Brassicacee

Studi su animali hanno dimostrato che i cavolini di Bruxelles e l'estratto di germogli di broccoli aumentano i livelli degli enzimi di disintossicazione e proteggono il fegato dai danni ^{28, 29, 30}.

Frutta secca

Uno studio osservazionale di sei mesi su 106 persone con malattia del fegato grasso non alcolica ha riscontrato che mangiare noci era associato a livelli migliorati di enzimi epatici ³¹.

Mangiare una quantità sufficiente di frutta secca (56 grammi al giorno) per almeno 8 settimane, porta a un aumento di *Bifidobacterium* e *Lactobacillus* (entrambi probiotici molto importanti per la salute intestinale) ⁸⁹.

Carciofo

Fin dall'antichità, le foglie di carciofo sono state usate come rimedio per trattare i disturbi del fegato come l'ittero ⁵.

Con la sua azione antiossidante, antinfiammatoria ed epatoprotettiva, l'estratto di foglie di carciofo può proteggere il fegato dai danni delle tossine e favorire la rigenerazione dell'organo ^{23, 24, 25}.

Integratori Detox

- **Integratori drenanti e diuretici** (stimolano la funzionalità renale e l'eliminazione dei liquidi in eccesso): ananas, carciofo, equiseto, tarassaco, ortica, pilosella, betulla, ortosiphon, rabarbaro;
- **Integratori coleretici, epatoprotettivi e colagoghi** (stimolano l'attività del fegato): carciofo, boldo, cardo mariano, cicoria, tarassaco, silimarina, rosmarino;
- **Integratori lassativi** (stimolano la peristalsi intestinale): aloe succo, senna, rabarbaro, frangula, semi di psillio.

Digiuno e Depurazione

Diverse tipologie di diete detox limitano fortemente l'apporto calorico; pertanto, possono avere effetti simili a quelli del digiuno a breve termine o intermittente.

Il digiuno a breve termine può migliorare vari indicatori di malattia metabolica in alcune persone, tra cui miglioramento della leptina e della sensibilità all'insulina ^{32, 33}.

Alcuni studi hanno anche scoperto che il digiuno può aiutare a **ridurre i livelli di infiammazione** e contribuire a promuovere una salute migliore.

Ad esempio, uno studio su 50 adulti sani ha dimostrato che il digiuno intermittente per un mese ha diminuito significativamente i livelli di marcatori infiammatori ³⁴. Un altro piccolo studio ha scoperto lo stesso effetto quando le persone digiunavano per 12 ore al giorno per un mese ³⁵.

È stato dimostrato che **il digiuno intermittente aiuta anche a dimagrire**. Ad esempio, uno studio di 16 settimane su uomini obesi ha rilevato che coloro che praticavano il digiuno intermittente hanno perso il 47% di peso in più rispetto a coloro che hanno ridotto le calorie in maniera costante ³⁶.

[Dieta Digiuno Intermittente | Come Funziona | Esempio, Benefici](#)

Avvertenze

Tuttavia il digiuno, anche se parziale o intermittente, è una pratica delicata. Non va bene per tutti e in certi casi potrebbe essere pericoloso, soprattutto in condizioni particolari, come bambini, donne in gravidanza o allattamento, anziani e persone che assumono farmaci o affette da disturbi e malattie.

Se si soffre di diabete o di ipoglicemia, il digiuno può portare a picchi e cali severi nei livelli di zucchero nel sangue, che potrebbero essere pericolosi.

Prima di iniziare una dieta detox basata sul digiuno parziale o intermittente, è meglio parlare con il medico, specie se si hanno condizioni di salute di base o se si prevede di digiunare per più di 24 ore.

Esempio Dieta Detox

Spesso, le diete detox sono **fortemente squilibrate dal punto di vista nutrizionale**, poiché non soddisfano il principio cardine di una sana alimentazione, che è quello di **consumare tutte le categorie di alimenti nelle giuste proporzioni**.

Escludendo i latticini, ad esempio, si sviluppano carenze di calcio, fosforo e vitamina D, mentre escludendo la carne si riduce troppo il ferro, la vitamina B12 e altre vitamine del gruppo B.

Per questo motivo, **le diete detox andrebbero seguite solo per brevi periodi** e preferibilmente sotto la supervisione di un medico o di un nutrizionista.

Dopo queste doverose precisazioni, proponiamo un esempio generico di dieta detox.

Al risveglio

- Bicchiere di acqua purificata con succo di limone appena spremuto

Prima colazione

- Frullato a base di latte vegetale, noci e frutta biologica come fragole, mirtilli e banane

Pranzo

- Verdure al vapore
- Tofu con sedano
- Patate bollite
- Olio extravergine di oliva
- Farro

Cena

- Insalata con verdure miste e condita con salsa vinaigrette
- Zuppa di lenticchie
- Brodo vegetale
- Semi di chia

Spuntini

A metà mattina e a metà pomeriggio, a scelta tra

- Mele
- Banane
- Arance
- Salsa di mele
- Bastoncini di carote
- Hummus

- Porridge di avena o di quinoa e latte di mandorle
- Frutta secca a guscio
- Semi di lino, di girasole, di zucca ecc.

Fanno Dimagrire?

Nel nostro articolo su come dimagrire velocemente abbiamo analizzato bene la differenza tra perdere peso e dimagrire, spiegando come periodi di digiuno o diete particolarmente restrittive portino soltanto a un dimagrimento fittizio.

La perdita di peso repentina che si può apprezzare nei primi giorni di queste diete è dovuta soprattutto alla perdita di acqua corporea e dei depositi di glicogeno muscolare.

Nelle diete detox, si aggiunge anche il contributo importante dello svuotamento intestinale e dell'azione diuretica dei preparati assunti, che favorisce ulteriormente la perdita di acqua corporea.

Di solito, questo peso perso viene riacquistato rapidamente al termine della dieta detox.

Pochissimi studi scientifici hanno studiato l'impatto delle diete detox sulla perdita di peso.

Uno studio su donne coreane in sovrappeso, ha esaminato la dieta detox al limone, che si limita a una miscela di aceto organico o sciroppi di palma e succo di limone per sette giorni ³⁷.

Questa dieta ha ridotto significativamente il peso corporeo, l'indice di massa corporea, la percentuale di grasso corporeo, il rapporto vita-fianchi, la circonferenza della vita, i marcatori di infiammazione, la resistenza all'insulina e i livelli di leptina circolanti.

Acqua per Dimagrire

Nel nostro articolo dedicato all'azione dimagrante dell'acqua abbiamo spiegato nel dettaglio, con studi scientifici alla mano, come l'acqua aiuti a dimagrire.

La dieta detox è spesso estremamente ricca di acqua, sia alimentare, sia da bevande specifiche (si veda il nostro articolo sulle acque detox).

Di seguito proponiamo un riassunto degli aspetti più interessanti.

Indipendente da cosa si decide di mangiare per dimagrire, l'acqua può aiutare a raggiungere l'obiettivo:

- bere acqua prima dei pasti aiuta a sentirsi sazi più velocemente, aiutando a mangiare meno;
- bere acqua aumenta temporaneamente il tasso metabolico, in modo da bruciare più calorie.

Ecco cosa dicono gli studi più interessanti in merito:

- Gli studi hanno dimostrato che bere mezzo litro di acqua può aumentare il tasso metabolico,

innalzando il dispendio energetico del 24-30% per circa un'ora ^{38, 39}.

Bevendo 0,5 litri di acqua si bruciano indicativamente 23 chilocalorie in più.

- Uno studio ha rilevato che gli adulti in sovrappeso che hanno bevuto mezzo litro di acqua prima dei pasti, per un periodo di 12 settimane, hanno perso il 44% di peso in più rispetto a quelli che non lo hanno fatto ⁴⁰.
- L'acqua può anche promuovere il senso di sazietà e pienezza.

Uno studio ⁴¹ ha rilevato che bere mezzo litro di acqua prima di colazione diminuiva il numero di calorie consumate nel pasto del 13%.

- Un altro studio ⁴² ha rilevato che l'acqua potabile assunta in concomitanza di un pasto diminuiva la fame e aumentava la sazietà durante il pasto.

Questo effetto brucia calorie può essere anche maggiore se si beve acqua fredda, poiché il corpo utilizza energia per riscaldarla fino alla temperatura corporea ^{43, 44}.

Controindicazioni

Alcune persone non dovrebbero iniziare una dieta detox o di riduzione delle calorie senza prima consultare un medico.

Le popolazioni più a rischio comprendono bambini, adolescenti, adulti anziani, persone malnutrite, donne in gravidanza o in allattamento e persone con problemi di diabete o disturbi alimentari.