

“Detox” responsable

Cómo apoyar los procesos normales del cuerpo sin promesas engañosas

Lo que hace el cuerpo

El hígado, los riñones, los pulmones, el aparato digestivo y la piel participan continuamente en la eliminación y procesamiento de sustancias. No existe evidencia sólida de que las dietas comerciales de “detox” eliminen toxinas inespecíficas.

Riesgos de planes extremos

- Deshidratación o alteraciones de electrolitos.
- Baja ingesta de energía, proteína o nutrientes.
- Interacciones con medicamentos y suplementos.
- Problemas especiales en embarazo, diabetes, enfermedad renal, trastornos alimentarios, niños y adultos mayores.

Una alternativa sensata

- Agua según sus necesidades y orientación profesional.
- Comidas regulares con verduras, frutas, legumbres, granos integrales y proteínas adecuadas.
- Sueño, movimiento y reducción de alcohol y tabaco.
- Consultar antes de ayunos, laxantes, enemas, hierbas concentradas o suplementos.

Mensaje clave

Cambie el enfoque de “limpiar toxinas” a apoyar hábitos sostenibles. Los síntomas persistentes no deben atribuirse automáticamente a toxinas.

Fuente

National Center for Complementary and Integrative Health:

<https://www.nccih.nih.gov/health/detoxes-and-cleanses-what-you-need-to-know>

Material educativo. No diagnostica, trata, cura ni previene enfermedades. Consulte a profesionales autorizados para decisiones de salud.