

Rubrica Nutricional



A Dieta Detox

Quando o Verão se começa a aproximar, o desespero de perder em algumas semanas os quilos que não se perderam em meses, leva à procura de soluções de último recurso, importando neste sentido, saber defender-se das notícias e dietas divulgadas nesta época por muitos “especialistas”.

Alimentação na Comunicação Social

Com a divulgação do avanço da ciência pelos meios de comunicação em massa e pelo uso das tecnologias de informação, a área da saúde encontra mecanismos para colocar à disposição da população informações básicas sobre saúde.

A nutrição é uma área da ciência que, cada vez mais, desperta interesse na sociedade,

não sendo de estranhar, por isso, que seja também uma das áreas mais noticiadas.

Quando os dias frios vão embora, chega a hora de apostar numa **dieta mais saudável** para mandar embora os quilos extras. As altas temperaturas favorecem a divulgação de dietas, que muitos se encontram dispostos a realizar.

As dietas cada vez são mais diversificadas, mas todas possuem uma base comum: a procura do emagrecimento.

Importa, antes de desconstruir todas as inverdades relativas a essas várias abordagens dietéticas que, nos são todos os dias sugeridas pelos meios de comunicação social, averiguar a sua fundamentação científica.

As dietas alcalinas terão sido das primeiras dietas a surgir, mas rapidamente delas surgiram algumas derivações, como as famosas dietas de desintoxicação, vulgarmente designadas de dietas detox (detox é um nome apelativo para desintoxicação do organismo), que serão o alvo de discussão deste artigo.

Estudos têm vindo a apontar para o facto de a nossa pele ser capaz de absorver centenas de compostos através dos cremes, da maquilhagem e dos perfumes, que comumentemente utilizamos.

Acrescendo a este facto, os pesticidas e diferentes aditivos não nutricionais contidos nos alimentos, os medicamentos, e a poluição ambiental, podem justificar de que forma os problemas de toxicidade poderão surgir.

Alguns desses químicos ambientais alteram a expressão genética de enzimas de desintoxicação, provocam deficiências nutricionais e comprometem a nossa capacidade de desintoxicação, pelo que, surge a necessidade de desintoxicar o nosso organismo, mas de que forma?

Bebendo muita água, cozinhando com especiarias, evitando gorduras, evitando fumar ou ingerir bebidas alcoólicas e tendo um sono de qualidade.

O nosso organismo tem mecanismos de desintoxicação?

Sim. No nosso organismo os rins, os pulmões, a pele, o sistema gastrointestinal e o fígado (sobretudo este), desempenham um importante papel na eliminação de substâncias indesejáveis, através da urina, fezes e bÍlis. Depois, existem variantes de tornar a nossa alimentação mais detox, através da ingestão de nutrientes fundamentais (vitaminas do grupo B, vitamina E, zinco, selénio e aminoácidos) que permitem que as enzimas responsáveis pelas ações de desintoxicação, atuem.

A Dieta Detox

Visão geral do tÓpico

A desintoxicação tem vindo a ser estimulada a fim de melhorar a nossa saúde, desintoxicar determinados Órgãos específicos do nosso organismo (como o

fígado, o rim, a vesícula biliar), recuperar do consumo excessivo de alimentos ou álcool, ou permitir um controlo do peso.

Dependendo de quem as aplica, as dietas detox podem consistir na restrição da ingestão de determinadas fontes de alimentos e/ou bebidas ou podem promover o consumo específico de determinados géneros alimentícios como batidos de fruta e vegetais, laxantes e/ou produtos à base de plantas.

As reivindicações associadas às dietas detox na maioria das vezes não são fundamentadas e, em muitos dos casos, não são verdadeiras. A evidência que comprova este tipo de dietas é muito limitada e as alegações de que os referidos géneros alimentícios, desintoxicam e ajudam na perda de peso ou na redução da inflamação, não é cientificamente testada.

Estudos revelam que a desintoxicação não é suscetível de facilitar a perda de gordura e pode resultar em efeitos negativos sobre a saúde.

À partida desconfie de todas as dietas que proponham a eliminação completa de um

grupo de alimentos, como carne, peixe ou ovos – todos fontes de proteína.

Para pessoas saudáveis, a desintoxicação pode acarretar potenciais riscos graves, incluindo diarreia, desconforto abdominal e desidratação, podendo levar a desequilíbrios eletrolíticos.

Indivíduos em maior risco de consequências negativas associadas às dietas detox, incluem aqueles com diabetes; com problemas a nível renal, cardíaco ou hepático e mulheres grávidas ou a amamentar.

Em alguns casos, as dietas detox podem provocar interações graves com a medicação, podendo, de igual forma, acarretar sérios problemas de saúde.

Análise de evidências

Batidos de fruta e vegetais

Os batidos de fruta e legumes são promovidos como uma forma de limpar e desintoxicar o fígado, bem como os rins e outros órgãos. Esta promoção baseia-se tipicamente em evidências preliminares de que vários vegetais, frutos, e plantas

melhoram, e reduzem, a função do metabolismo de drogas e toxinas.

Os alimentos indicados para o efeito incluem o repolho, o brócolo, a couve-flor, as cenouras, a salsa, os espargos, o aipo, a beringela, a batata, a toranja, a laranja, a maçã, entre outros.

Laxantes e/ou produtos à base de plantas

O público em geral tende a considerar os produtos "naturais" como mais seguros ou superiores às suas contrapartes sintéticas.

No entanto, as plantas por vezes utilizadas apresentam ações farmacológicas e composições variáveis, sendo que os componentes farmacologicamente ativos variam de amostra para amostra.

Existem efeitos colaterais associados à ingestão deste tipo de produtos que incluem ataque cardíaco, choque anafilático, diarreia, dor abdominal, hipertensão, angina, taquicardia, dermatite, dor de cabeça e tontura.

O uso de produtos à base de plantas tem sido associado a nefrotoxicidade, em alguns casos devido a toxicidade, contaminação ou interação com

medicamentos ou outros produtos à base de plantas que os indivíduos ingerem.

Assim, em vez de uma dieta, tenha um estilo de vida detox, mas evitando ao máximo a utilização de fármacos detox.

Se a moda detox servir para aumentar a ingestão de fibra, nomeadamente frutas e legumes em batidos e/ou sopas, não tem problema, desde que sejam complementares a uma alimentação saudável.

Se quer mesmo pôr o seu corpo a funcionar em equilíbrio: beba muita água ou chá sem açúcar, use e abuse dos legumes e das saladas, cozinhe com especiarias, evite gorduras, evite fumar ou ingerir bebidas alcoólicas, pratique exercício físico ao ar livre em zonas verdes e com menor poluição do que as áreas urbanas e tenha um sono de qualidade.



- Apesar de muitas as dietas divulgadas, note-se que, a melhor dieta é aquela com a qual se sente mais confortável e, conseqüentemente, consegue incorporar mais facilmente no seu estilo de vida.
- O remédio para a desintoxicação passa pela prática de uma alimentação saudável com os devidos cuidados alimentares e pela pratica regular de exercício físico.
- Note-se que as vias de desintoxicação foram criadas para eliminar os restos do metabolismo, e não as dezenas largas ou mesmo centenas de compostos estranhos ao nosso metabolismo que diariamente absorvemos.