La dieta detox? Poco sensata, come tutte le diete

Meglio la sana alimentazione.

Il Dr. Filippo Ongaro ci aiuta a smascherare le diete detossificanti.

Spinti dalla sensazione di essere esposti a tossine di ogni genere, sempre più persone in questi anni si sono interessate alla **dieta detossificante**. Alcuni principi sono corretti: alimenti genuini, molte verdure, una riduzione complessiva dell'introito di cibo e molti liquidi. Altri meno, come il digiuno in particolare se protratto nel tempo. Ma nel complesso **non ha molto senso affrontare una dieta di purificazione una o due volte l'anno pensando di arginare così le tossine che ci assalgono invece quotidianamente**.

Facciamo un'analogia forse banale ma efficace. Se si mettesse per tutto l'anno sabbia nel serbatoio della macchina, basterebbero uno o due pieni di benzina buona per risolvere il problema? O ancora avrebbe senso pensare di risolvere il danno creato evitando del tutto di riempire il serbatoio con una sorta di digiuno da carburante?

Si certo, sappiamo tutti che il corpo è più complesso di un motore, ma pensare di risolvere un problema che ci accompagna per tutta la vita con qualche intervento qua e là è piuttosto ingenuo. Tanto più che l'organismo non deve solo smaltire le tossine che provengono dall'ambiente esterno ma anche quelle prodotte dalle nostre stesse cellule.

La **detossificazione** è appunto il processo che, tramite una serie di reazioni biochimiche, **elabora le tossine che vengono dall'esterno e quelle prodotte dal corpo stesso** fino a renderle tali da poter essere espulse con le urine o le feci.

I processi di detossificazione sono processi metabolici attivi, cioè **il corpo**, e in particolare il fegato, per portarli a termine, **necessita di molti nutrienti**, vitamine, antiossidanti e aminoacidi che possono essere forniti solo da un'alimentazione corretta e regolare e non da interventi estemporanei e tanto meno dal digiuno.

Nella detossificazione esistono due tappe, la prima crea composti potenzialmente ancora più dannosi delle tossine stesse, composti che solo attraverso la seconda tappa vengono resi innocui ed espulsi. Per la funzionalità della prima fase **sono molto importanti le vitamine e gli antiossidanti** mentre per la seconda sono indispensabili gli **aminoacidi apportati dalle proteine**.

Questo conferma la **necessità di un'alimentazione equilibrata per mantenere le funzioni metaboliche integre e sane**. La detossificazione non è una cosa a cui pensare un paio di volte l'anno ma al contrario è un processo che è fondamentale garantire durante la propria intera vita attraverso un'alimentazione genuina e equilibrata.