

SALUD/ALIMENTACIÓN

Marta Vallejo

Dietista-nutricionista de la Clínica Opción Médica

«Hay que comer más verduras y frutas en crudo»



-Después de un tiempo de excesos, ¿conviene hacer una depuración?

-Deberíamos haber mantenido pautas de moderación durante las fiestas, pero es cierto que solemos tener comidas más copiosas y el cuerpo debe descansar y recuperarse.

-¿Qué es exactamente un «détox»?

-Nuestro cuerpo ya dispone de sistemas depurativos: riñones, hígado, piel... Pero ayudarle a esta tarea nos capacitará para estar más sanos y renovados.

-¿Es bueno para el organismo?

-Siempre y cuando se sepa cuándo y cómo hacerlo. Hay ciertas limitaciones y hay que ver el conjunto de la persona: medicación, situación emocional...

-¿Es más recomendable hacerlo con alimentos naturales que incorporar suplementos?

-Con alimentos como té, infusiones y actividad física. Suplementos y productos naturales no tienen por qué ser incompatible; por ejemplo, se puede seguir una alimentación «détox» y, a la vez, suplementarse dosis de alcachofa o cúrcuma.

-¿Cuáles son los más efectivos?

-La pauta sería aumentar el consumo de vegetales y frutas y que la mayoría sean en crudo e incluir grasas saludables como frutos secos. Resulta muy importante para que sea efectivo dos cuestiones: ayunar al menos 12 horas desde la cena hasta el desayuno y no hacer más de tres ingestas al día para dejar descansar al sistema digestivo.

-¿Pueden tener algún perjuicio?

-Existen muchos tipos de «détox» que no podrían mantenerse a largo plazo por la falta de calorías, vitaminas, minerales y nutrientes. Se pueden hacer en días puntuales, pero no alargarlos ni confiar en hacerlos cíclicamente como medida compensatoria y para bajar de peso. Debemos acudir siempre a un dietista-nutricionista.

Dieta depurativa

Hacer un plan «détox» es peligroso para enfermos de riñón y corazón

Combatir los excesos navideños con un estricto régimen y complementos alimenticios sin supervisión médica modifica la microbiota intestinal y puede provocar cálculos renales y alteraciones metabólicas

RAQUEL BONILLA • MADRID

Oficialmente, la Navidad ya ha echado el cierre, aunque lo normal es que todavía quede por casa alguna bandeja salpicada de turrón y polvorones que pone bajo las cuerdas los deseos de hacer borrón y cuenta nueva. Lo que sí han quedado atrás son las copiosas celebraciones en torno a la mesa, a pesar de que sus secuelas permanecerán un largo periodo de tiempo en el organismo, ya que durante las fiestas los españoles comen un 30% más de las calorías recomendadas y siete de cada diez ciudadanos reconoce excederse con la comida y el alcohol, según una encuesta elaborada por el Centro de Investigación sobre Fito-terapia, Infito. De hecho, la mayoría engorda, de media, entre dos y cinco kilos, mientras que la cifra del llamado colesterol «malo» puede llegar a incrementarse un 10%, como confirma la Fundación Española del Corazón, FEC.

Con este telón de fondo, la intención de bajar de peso se convierte en uno de los primeros propósitos del año en el que piensan los españoles, hasta el punto de que el número de matriculaciones en los gimnasios se dispara un 30% durante el mes de enero. Y eso suele ir acompañado de la intención de realizar un plan «détox» rápido y eficaz para depurar el organismo. Craso error, pues, según los expertos, puede resultar peligroso para la salud: «En múltiples casos llega a convertirse en un riesgo para el organismo: personas con rasgos o con trastorno de conducta alimentaria; individuos con enfermedades del aparato digestivo, del riñón; con diabetes... Y puede haber gente que desarrolle patologías, como por ejemplo urolitiasis (piedras en riñón y vía urinaria) por el consumo excesivo de vitamina C», advierte Francisco Pita, miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, SEEN.

En esa misma línea se posiciona Alba Santaliestra, presidenta del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Aragón y miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, quien asegura que realizar una dieta

depurativa «resulta peligroso en personas que tienen principalmente problemas cardíacos y a nivel del riñón, debido a los desequilibrios y a las alteraciones metabólicas que pueden desencadenar al proporcionar una mínima ingesta energética, así como a un exceso de eliminación de líquidos». Por ello, Santaliestra se muestra tajante a la hora de afirmar que «nunca es adecuado hacer este tipo de planes depurativos, ya que el cuerpo humano está preparado para eliminar todo aquello que resulta tóxico en cualquier circunstancia, no siendo necesario recurrir a estos planes, en ninguna ocasión».

Varios motivos sugieren que hacer una depuración tras los excesos navideños se convierte en un error. «Por una parte, en la salud lo ideal es la prevención para evitar la enfermedad y, por otro lado, un plan «détox» no significa una goma de borrar que ayude a desdibujar el exceso. En muchos casos, resulta muy restrictivo, desequilibrado y monótono», recuerda Pita, quien destaca que «si una persona que deba comer con poca sal, poco azúcar o que tenga niveles altos de colesterol, de ácido úrico o pro-



blemas de riñón o del aparato digestivo realiza excesos, no hay ningún plan depurativo que revierta el efecto que ha producido, sin olvidar que el abuso de alcohol tampoco se puede depurar».

PLANTAS MEDICINALES

Puestos a perseguir el deseo de perder los excesos navideños, un informe de Ipsos para Arkopharma España confirma que la mitad de los españoles ha utilizado complementos nutricionales con fines nutricosméticos en algún momento, mientras que el 30% los ha empleado durante el último año, siendo el 55% de sus usuarias mujeres. «A la hora de regular el exceso de toxinas y grasas en el organismo existen complementos alimenticios que pueden resultar de utilidad como acompañamiento de una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio», afirma Antonio García, director técnico farmacéutico de Laboratorios Marnys.

De entre las opciones que existen en el mercado para lograr un efecto depurativo en el organismo, hay dos plantas que destacan: el cardo mariano y la alcachofa. «El fruto del cardo mariano favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo y la protección del hígado. Esto se debe a su

alto contenido en silimarina, un antioxidante natural y hepatoprotector, que ayuda a compensar la toxicidad generada, entre otras cosas, por el abuso de alcohol», asegura la farmacéutica Luz García Toro, quien matiza que «la Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba el uso de los frutos de esta planta para el alivio sintomático de trastornos digestivos, sensación de plenitud e indigestión y para mantener el buen funcionamiento del hígado».

Otra planta interesante es la alcachofa, cuyos frutos son ampliamente consumidos, «aunque son las hojas las que esconden sus propiedades medicinales al estimular la secreción biliar y facilita la digestión. Por otro lado, ayuda a perder peso y, gracias a su actividad depurativa, resulta muy interesante como detoxificante», según García Toro. Sin embargo, los dietistas-nutricionistas ponen en entredicho estos beneficios: «Cuidado con planes donde se exceda de fármacos o plantas diuréticos y laxantes que pueden hacernos más daño que beneficio, pues sobre todo nos pueden afectar a la microbiota intestinal, provocando hinchazón abdominal y gases, además de posibles cambios de humor, cansancio o, a largo plazo, tener un mayor riesgo de sufrir enfermedades», apunta María José Gómez Angulo, fundadora de Kilos Out.

Y a esas contraindicaciones se suma, además, la aparición del efecto rebote, ya que, tal y como asegura Santaliestra, «el reclamo de muchos de estos productos es la “rápida pérdida de peso”, pero esto se convierte en el principal inconveniente, dado que esa merma de kilos llega a través de la elevada restricción energética y se produce por la degradación de la masa muscular. Este hecho hace que no se logren los efectos buscados, de manera que la pérdida de peso debería ser a partir del detrimento de masa grasa, que es la realmente perjudicial. En ese sentido, a posteriori se produce el temido efecto “yo-yo” volviéndose a alcanzar el peso de partida o incluso uno mayor».

ALIMENTOS DRENANTES

Para evitar ese indeseado rebote de kilos lo más aconsejable es iniciar un buen plan de alimentación que sea saludable y, sobre todo, duradero: «Resulta fundamental eliminar los alimentos ultraprocesados, no consumir azúcar ni grasas saturadas, así como aumentar el consumo de fibra de fuentes naturales, como frutas y verduras, que deben ocupar gran parte de nuestro plato. Evitar alcohol, beber mucha agua e incrementar el ejercicio físico son también parte de la estrategia para hacer un magni-

fico y económico plan “détox” que nos acompañe durante toda la vida», recomiendan desde Kilos Out, que aconsejan aumentar la ingesta de alimentos drenantes y diuréticos como las alcachofas y el apio, con un alto contenido en fibra; los espárragos; los puerros, la cebolla, los berros o el hinojo, por su efecto depurativo, o la granada y la piña».

De esta manera, para no errar en la forma de eliminar los excesos navideños, «siempre es recomendable acudir al especialista si se está pensando en iniciar una dieta, acompañada o no de complementos alimenticios, para que nos asesore, puesto que hay diferencias según el perfil del individuo, necesidades nutricionales y ritmos metabólicos, especialmente en los que se refiere a niños, ancianos, mujeres embarazadas o personas con necesidades especiales», aconseja el director técnico farmacéutico de Laboratorios Marnys, quien recuerda que «estos productos están diseñados para proporcionar un aporte extra de nutrientes al organismo, pero siempre planteados como un complemento de una dieta sana y equilibrada y no como un sustitutivo. Por ello, resulta fundamental no exceder las dosis diarias recomendadas por el fabricante en el etiquetado».

ALIMENTOS CLAVE



Cardo mariano

¿Qué es?
Es el fruto de una planta medicinal cuyas propiedades se deben a un complejo compuesto por silibina, silicristina y silidianina, que es capaz de hacer frente a las sustancias hepatóxicas como el alcohol u otros tóxicos alimentarios protegiendo al hígado

¿Cómo actúa?
Permite también activar la producción y secreción de la bilis, mejorando así la función del hígado y la vesícula biliar y facilitando la digestión de las sustancias grasas





Papaya

contiene una sustancia llamada papaína, capaz de digerir tanto las proteínas animales como las vegetales. Ayuda a digerir mejor los alimentos y a sentirse deshinchado



Frambuesa

es el fruto rojo con más fibra y minerales. Favorece la desintoxicación del hígado y tiene un alto poder drenante y antiinflamatorio. Es preferible tomarlas enteras que en zumo



Alcachofa

gran aliada en la digestión de grasas, favorece la secreción de bilis. Su contenido natural en inulina, ayuda a mantener una flora intestinal saludable



Hinojo

favorece la digestión y tiene gran poder diurético, por lo que ayuda a la eliminación de líquidos



Espárrago

tiene un alto efecto diurético que lo convierte en un alimento esencial para la eliminación de toxinas y reducción de la sensación de hinchazón



Limón

ayuda a mantener el pH adecuado. Puede incluirse como aderezo en las ensaladas o exprimido en una taza de agua caliente en ayunas



Calabacín

contiene unas sustancias llamadas mucílagos, que le confieren propiedades emolientes (suavizantes) para el sistema digestivo



Piña

posee una gran capacidad diurética y gracias a su alto contenido en cobre y manganeso, minerales clave en la circulación linfática



Ajo

estimula al hígado en la producción de enzimas desintoxicantes que ayudan a filtrar los residuos tóxicos del sistema digestivo



Alimentos integrales

para el buen estado de la flora intestinal



Apio

contiene sustancias diuréticas muy eficaces que ayuda a limpiar la sangre. Puede incluirse en sopas, infusiones o ensaladas