

«ALARGAR ESA DIETA MÁS DE CINCO DÍAS PROVOCA DÉFICITS»

EL RINCÓN

De Marta Robles

-¿Son recomendables las dietas «détox»?

-No, porque tienen muy bajo contenido calórico, a veces extremo. Al ser tan restrictivas la pérdida de peso que se consigue no siempre es sana, porque nos hace perder la masa muscular y no sólo la grasa de depósito. No la debe hacer cualquier persona y se debe individualizar. Además, puede ir seguida de un efecto rebote.

-¿Qué peligros acarrear?

-Aunque los ingredientes que se toman pueden ser muy sanos por sí solos, no cubren las necesidades de todos los nutrientes necesarios, con lo



Domingo Carrera

Centro Médico-
Quirúrgico de
Enfermedades
Digestivas

cual podemos caer en déficits nutricionales que nos provoquen problemas de salud, bajada de las defensas de nuestro sistema inmunitario o que determinados órganos no trabajen bien. Son muy restrictivas en muchos grupos de ali-

mentos que son absolutamente necesarios para estar sanos. Además, al ir mucho en forma de licuados, batidos o zumos, no producen saciedad al no contener la fibra de frutas y verduras y mucha gente pasa hambre.

-¿De qué dependen que se agraven esos daños?

-Estos déficits pueden dañar el riñón, el sistema nervioso e incluso el corazón al afectar a la contractilidad y el impulso eléctrico cardíaco, desembocando en arritmias o insuficiencia cardíaca. Que se produzcan depende del tiempo que se mantenga este plan de alimentación y de lo restrictivo que sea. Mas allá de cinco días con este tipo de dietas nos va a provocar déficits.