

DILEMMA

Le diete disintossicanti sono utili?

Sostenute da movimenti eco-chic, le pratiche detox non convincono gli esperti di nutrizione accademici di Claudia Bortolato

Sì

Enrica Mari, gastroenterologa, dietologa e responsabile dell'ambulatorio di medicina integrata dell'Ospedale San Raffaele Resnati di Milano.

«Se provato da cure farmacologiche prolungate e alimentazione disordinata, il sistema "detox" dell'organismo, soprattutto con l'avanzare dell'età o in caso di stress prolungato, non riesce a smaltire completamente le tossine che, tra l'altro, aumentano le infiammazioni e accelerano l'aging. Le conseguenze sono dolori articolari, gonfiori, cefalea, stanchezza, fino ad arrivare ad alterazioni immunologiche ed endocrine: è su questi disturbi che una dieta detossinante, che coinvolge soprattutto il fegato, ma anche gli altri organi emuntori (intestino, pelle, reni, polmoni), può intervenire positivamente e diventare una sorta di reset per l'organismo». Studi condotti da università americane pubblicati, tra gli altri, dall'*International Journal of Neuroscience*, hanno confermato che le terapie di purificazione del Pancha Karma, per esempio, se effettuate ai cambi di stagione autunnali e primaverili come previsto dalla medicina ayurvedica (antica medicina indiana), rallentano l'invecchiamento fisiologico e aiutano a mantenere un'età biologica più giovane rispetto a quella anagrafica. E a chi sostiene che tali pratiche siano pericolose e superflue, come replicare? «Se sono personalizzate e seguite da un medico esperto non sono dannose né inutili. Certo, inizialmente fanno perdere liquidi, ma in seguito si eliminano anche le tossine, a patto che il protocollo sia ben strutturato e integrato dall'assunzione di medicine naturali che accelerino e potenzino il processo detox. Fondamentale anche seguirli in condizione di relax, per contenere l'effetto rebound, con senso di spossatezza, cefalee e altri disagi, che i programmi detox possono fisiologicamente comportare i primi giorni».

No

Alessandra Bordoni, specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dipartimento di Scienze degli Alimenti, Università di Bologna

«Chi si sottopone a una dieta di solito lo fa per cercare di dimagrire: gran parte delle diete detossinanti proposte dai "guru" del benessere o dai nutrizionisti delle celebs - soprattutto a Hollywood e dintorni, Beverly Hills, South Beach, dove sono nate le diete sbilanciate più famose del mondo, non sono adatte a questo scopo. Non esiste, infatti, alcuna evidenza scientifica a supporto della teoria che sia un eccesso di tossine a determinare l'aumento di peso o la ritenzione idrica. Oltretutto fanno passare il messaggio distorto che basti una settimana o poco più per eliminare i chili superflui, aumentando così l'esercizio di persone che tendono a flirtare con le diete nell'inutile e dannosa ricerca di soluzioni rapide. È ormai chiaro a tutti, invece, che una corretta gestione del peso corporeo richiede un impegno a lungo termine». Non solo. Una recente indagine inglese, *Food, Body, Mind*, condotta su 2000 donne tra i 18 e i 65 anni di età, ha dimostrato che 4 donne su 10, dopo aver seguito una dieta breve o *do it yourself*, finiscono per aumentare il peso corporeo. E a chi le propone come sistema per eliminare l'eccesso di tossine, causa alimentazione disordinata, stress e smog urbano? «Il nostro organismo ha una notevole capacità di detossificazione. Certo, anche le grandi capacità possono essere insufficienti se il nemico da combattere è troppo numeroso. Ma una settimana di disintossicazione può poco davanti ad uno stile di vita sregolato. È come usare il dolcificante nel caffè dopo aver mangiato un pasto da 3mila kcal! Uno stile di vita sano - non fumare, seguire una dieta corretta ed equilibrata riducendo grassi saturi, alcolici e caffeina; fare movimento; bere molti liquidi -, è un gesto di prevenzione che rende superflua la dieta disintossicante».

ANTIDEPRESSIONE I PUNTI STRATEGICI

L'agopuntura sembra essere efficace nel trattare le depressioni: scienziati della University of New South Wales (Australia), servendosi della risonanza magnetica funzionale, hanno dimostrato che la stimolazione con l'agopuntura laser (evoluzione hi-tech dell'antica medicina) di specifici punti del corpo induce mutamenti positivi nelle aree cerebrali che regolano le emozioni. Lo studio è stato recentemente pubblicato dall'autorevole *PLoS online*. Claudia Bortolato