

«Detox»

Hacer una dieta depurativa pone en riesgo la salud renal y metabólica

Los expertos alertan de que compensar los excesos de Navidad con un régimen muy estricto provoca daño hepático, renal, pérdida de masa muscular y efecto rebote P.4-5





► Daño renal y coronario, descompensación metabólica o interacción con fármacos son algunas secuelas de un plan «detox»

El peligro de las dietas exprés tras la Navidad

Raquel Bonilla. MADRID

Resulta inevitable. En Navidad comemos más de la cuenta y, en la mayoría de ocasiones, alimentos ricos en calorías y azúcares añadidos. No es de extrañar, por tanto, que la báscula se dispare en los primeros días de enero y entren las prisas por recuperar la silueta a contra reloj.

Según una revisión sistemática publicada en la revista «Nutrients» sobre el impacto de las vacaciones de invierno en los hábitos alimentarios, la ganancia de peso supone de media entre 0,4 y un kilo, y en personas que presentan sobrepeso u obesidad previa puede ser de hasta dos, siendo relevante que con frecuencia esa suma no se logre perder tras el periodo festivo.

Para depurar esos excesos de forma rápida no todo vale, pues las dietas «detox» que estos días copan las redes sociales a base de batidos verdes, pócimas mágicas o ayunos descontrolados ponen en riesgo la salud al provocar un desequilibrio metabólico agudo, pérdida de masa muscular grave e incluso desencadenar patologías, como por ejemplo urolitiasis (piedras en riñón y vía urinaria) por el consumo excesivo de vitamina C o cítricos. «Está demostrado que este tipo de dietas estrictas fracasan y nos llevan al efecto rebote. Hay que huir del concepto de dieta y optar por un plan nutricional», advierte Cristóbal Morales, especialista en Endocrinología y Nutrición y miembro de la Sociedad Española de Obesidad (Seedo).

A pesar de ello, la realidad es que en esta época del año «aumenta la demanda de personas que quieren perder el peso ganado o “compensar” los excesos. En muchos casos, esta preocupación viene acompañada de sentimientos de culpa o de

2026: clave para los fármacos antiobesidad

► Los nuevos medicamentos GLP-1 han marcado un antes y un después en el abordaje de la obesidad y este 2026 será determinante. «La gran novedad es que llegarán las píldoras orales diarias de agonistas GLP-1 y que son una alternativa a las inyecciones con eficacia similar, pero con una mejor accesibilidad y adherencia. Estos nuevos fármacos tendrán un papel muy importante en el mantenimiento de la pérdida de peso, porque el objetivo es a largo plazo», explica el miembro de la Seedo. La segunda gran novedad, tal y como apunta Morales, «serían las combinaciones hormonales avanzadas al unir GLP-1 con otras hormonas que logran pérdidas de peso superiores al 21% y beneficios metabólicos. También esperamos para finales de 2026 la triple terapia avanzada de péptidos con pérdidas de peso superiores al 28%, algo nunca logrado», augura.

la idea de tener que hacer algo rápido y restrictivo. Abundan las dietas “detox” muy estrictas, ayunos prolongados sin supervisión o el uso de complementos nutricionales que prometen desintoxicar el organismo o adelgazar rápidamente. Este tipo de estrategias carecen de base científica y pueden resultar contraproducentes, ya que favorecen la ansiedad, una relación poco saludable con la comida y posibles déficits nutricionales», asegura Mónica Herrero, miembro del Consejo General de colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn), quien añade que «el organismo ya cuenta con órganos como el hígado y los riñones para eliminar toxinas, por lo que no necesita “limpiezas” extremas».

Prohibido en algunos casos

No se recomienda realizar ese tipo de dietas restrictivas, ya que «pueden ser peligrosas, pero menos aún en pacientes frágiles con baja reserva funcional, de masa muscular o con patologías previas como diabetes, enfermedades renales, digestivas, hepáticas, cardiovasculares o metabólicas, entre otras, ya que puede suponer una descompensación o empeoramiento, así como interferir con sus tratamientos farmacológicos», alerta Juan Manuel Guardia Baena, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

La clave está, según recomienda Herrero, «en volver a una alimentación equilibrada, flexible y consciente. Un periodo corto de excesos no define la salud a largo plazo, y lo más eficaz y sostenible es retomar poco a poco los hábitos saludables, sin prisas ni castigos». Por ello, más que hablar de alimentos «depurativos», Herrero aconseja «priorizar alimentos naturales, ricos en fibra y nutrientes, que ayuden al sistema digestivo y a reducir la inflamación.



Las personas con diabetes, enfermedad renal, hepática o digestiva son las más vulnerables

Si se opta por tomar suplementos depurativos debe ser puntual y bajo supervisión médica

Conviene aumentar el consumo de frutas y verduras (como alcachofas, espárragos, verduras de hoja verde, piña o cítricos), proteínas magras (pescado, pollo, huevos) y grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos), mientras se reducen los ultraprocesados, los azúcares y el alcohol».

En este sentido, Vanesa León, nutricionista en Biogran, aconseja «incluir alimentos amargos, que estimulan la función hepática y biliar, como endivias, escarola, rábano, rúcula, alcachofa o té verde, así



FREPIK

como apostar por alimentos ricos en antioxidantes con especias como la cúrcuma o el jengibre, frutas y verduras de temporada, pescados azules, AOVE, frutos del bosque, legumbres, semillas o frutos secos». Y para ayudar al hígado a trabajar mejor en esta época, León sugiere que «vitaminas como la B2, B6, ácido fólico o la vitamina C, así como minerales específicos como el zinc o el selenio, actúan como cofactores y pueden ser suplementados de forma puntual, además de complementos a base

Lo más eficaz y sostenible es retomar poco a poco los hábitos saludables

El sentimiento de culpa suele estar detrás del aumento de los regímenes muy severos

del alga chlorella, la betaína o el glutatión, con la finalidad de mantener la salud hepática y su buen funcionamiento, mientras que la planta cardo mariano es la estrella de la salud del hígado». Sin embargo, tal y como advierte León, «no se trata de tomar todos estos suplementos ni a largo plazo, sino de evaluar posibles carencias y necesidades puntuales, y siempre enmarcados en una alimentación suficiente, saludable, satisfactoria y sostenible, con un plan personalizado de ejercicio físico».