

Link: <https://www.latercera.com/paula/desintoxicantes-solucion-rapida-o-riesgos-para-la-salud/>

En la constante búsqueda de soluciones rápidas para perder peso durante el verano, los productos desintoxicantes se han convertido en una opción popular, principalmente en redes sociales, prometiendo no solo cambios físicos en poco tiempo, sino también mejoras en la salud.

Sin embargo, expertos en nutrición y salud advierten sobre los mitos que rodean estos productos y la falta de evidencia científica que respalde sus beneficios, alertando sobre los posibles riesgos tanto para el cuerpo como para la mente. <p> Con la llegada del verano y las vacaciones, la preocupación por el aspecto físico se intensifica.

Mientras muchos optan por cambios en su alimentación o por comenzar alguna rutina de ejercicios, otros recurren a productos desintoxicantes que prometen una rápida pérdida de peso. <p> Estos últimos se difunden, principalmente, en redes sociales y se presentan en dos formas: recetas caseras, como la mezcla de agua con limón, o suplementos comerciales como el Té Détox, Té Divina, productos Herbalife, entre otros. <p> Sin embargo, diversas fuentes expertas concluyen que estos son productos con baja evidencia científica que solo quieren llamar la atención de las personas.

La nutricionista Inés Vicencio, profesional del Centro de Atención Psicológica y Psiquiátrica Integral (CEAPSI), aclara que estos productos engañan al decir que nos van a desintoxicar el cuerpo, el cual ya tiene órganos para eliminar toxinas, como el hígado y los riñones, y lo único que necesitamos es una alimentación equilibrada. <p> Por su parte, Lidia Paz Castillo, nutricionista y académica de la Escuela de Tecnología Médica en la **Universidad Diego Portales**, recalca que, en algunos casos, pueden tener efectos secundarios como diarrea, deshidratación o desequilibrios electrolíticos. “Las dietas o prácticas centradas en el consumo de productos desintoxicantes no promueven un cambio real y sostenible en los hábitos alimentarios.

Además, estas estrategias pueden llevar a deficiencias nutricionales, aumento de la insatisfacción corporal y una relación poco saludable con la comida”. Esta información se complementa con lo declarado por Inés sobre que “algunas hierbas o tés pueden interferir en la absorción de fármacos y nutrientes, en especial del hierro, calcio y zinc.

Por lo que el consumo excesivo y sin supervisión nunca será bueno”. <p> Estos productos se promocionan en redes sociales como totalmente naturales y, además de prometer cambios físicos visibles en poco tiempo, se les adicionan beneficios como la mejora del acné y el bienestar emocional, entre otros. Sin embargo, Lidia destaca que estos beneficios “son mitos fundamentados por el marketing”. Además, subraya que es poco probable que sean 100% naturales. “La manipulación industrial, la inclusión de aditivos y la falta de regulación estandarizada limitan la autenticidad de esta afirmación.

Además, el término “natural” no es sinónimo de seguro ni eficaz, lo que refuerza la necesidad de enfoques críticos y basados en evidencia para evaluar estos productos”. <p> En cuanto a los desintoxicantes denominados caseros, Lidia aclara que “estos ingredientes declarados y mezclados con agua sólo aportan hidratación al cuerpo, no desintoxicación”. Esta afirmación fue confirmada por Paula, una joven que se dejó influenciar por los videos de TikTok sobre desintoxicantes caseros.

Tras consumirlos durante aproximadamente cuatro semanas, no experimentó los resultados prometidos en los videos. <p> Al revisar el perfil de algunas promotoras de los tés, aparece que utilizan frases como “te cuento el secreto para llegar regia a este verano”. Macarena Lores, psicóloga de CEAPSI, critica esta conducta, asegurando que el consumo constante de este tipo de contenido refuerza estereotipos de belleza y crea expectativas irreales sobre el cuerpo, lo que puede generar insatisfacción corporal, especialmente en los jóvenes. <p> Natalie Manqui, especialista en trastornos de conducta alimentaria, advierte sobre los riesgos de recurrir a estas soluciones rápidas, afirmando que el 95% de las personas que siguen estas dietas recuperan el peso perdido, generando dependencia.

Además, habla de las ‘red flags que podemos ver en estos productos: primero señala que, si solo se promete mejoras en el aspecto físico, es una señal de que se están aprovechando de la inseguridad de las personas. En segundo lugar, alerta que quienes promueven estos desintoxicantes carecen de información respaldada, limitándose a publicar testimonios que podrían no ser verídicos.

Por último, recuerda que cada persona tiene condiciones de salud distintas, por lo que los efectos de estos productos pueden variar, como en el caso de la deshidratación, que podría afectar más a algunas personas que a otras. <p> Para finalizar, Natalie enfatiza que “la diversidad corporal existe y que nuestros cuerpos, a no ser que tengamos una enfermedad demostrada por exámenes, pueden estar perfectamente bien, en distintos tamaños, en distintas tallas. Eso es una realidad”. <p>

