LITORALPRESS

Fecha: 09-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿ES NECESARIO "DEPURAR" EL ORGANISMO TRAS LOS EXCESOS?

Pág. : 15
Cm2: 793,4

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

María Muñoz Rivera.
EFE REPORTAJES

SALUD

¿ES NECESARIO "DEPURAR" EL ORGANISMO TRAS LOS EXCESOS?

Más allá de modas o soluciones rápidas, la cuestión remite a cómo funciona realmente el organismo y qué sucede cuando el equilibrio se altera. Entender el papel del hígado permite contextualizar por qué, tras semanas de excesos, muchas personas buscan estrategias para recuperar la normalidad fisiológica.

EL HÍGADO, EL GRAN FILTRO DEL ORGANISMO

"El hígado es indispensable para la vida ya que funciona como un filtro o un colador para nuestro organismo", explican desde DietMed. En este órgano se metabolizan y eliminan numerosas sustancias que llegan al cuerpo a través de la alimentación, la respiración o incluso la piel.

Su capacidad para procesar toxinas, sintetizar nutrientes y regular funciones metabólicas lo convierte en una pieza central del equilibrio interno. La sobrecarga hepática puede tener múltiples causas, como "la mala alimentación, los malos hábitos de salud, el estrés o la toma de medicamentos".

Cuando esta sobrecarga se prolonga, el hígado "es incapaz de actuar con la rapidez necesaria y, por consiguiente, no puede desempeñar sus funciones vitales de forma correcta". Este desequilibrio no siempre se manifiesta de forma inmediata, pero sus efectos pueden hacerse visibles en distintos sistemas del organismo.

Los síntomas asociados a un hígado sobrecargado suelen ser inespecíficos y, en muchos casos, se confunden con malestar general. Entre los más frecuentes se citan "dificultades de digestión, mareos, dolores de cabeza, náuseas, vómitos, pérdida de apetito" y una sensación de "astenia" o cansancio persistente, explican.

Además, existen manifestaciones menos evidentes que no siempre se relacionan directamente con el sistema digestivo. "Piel desequilibrada y cabello debilitado" pueden ser también consecuencia de una alteración hepática, ya que "existe una mala absorción de los nutrientes, debido tanto al exceso de carga tóxica en el hígado como a un desequilibrio de la flora intestinal".

CÓMO FUNCIONA LA DESINTOXICACIÓN HEPÁTICA.

Desde un punto de vista fisiológico, el hígado cuenta con mecanismos propios para llevar a cabo la desintoxicación. Este proceso se desarrolla en dos fases claramente diferenciadas.

En la llamada fase I, "la toxina activa se transforma en una toxina reactiva (radicales libres)". Aunque estos radicales libres son agresivos, "su formación es necesaria en el proceso de desintoxicación".

La fase II completa el proceso: "el radical libre es neutralizado, metabolizado y transformado en una toxina conjugada". Esta sustancia ya no es reactiva y "está lista para ser eliminada por el hígado". Ambas fases son imprescindibles y funcionan de manera encadenada.

El problema surge cuando existe un desequilibrio entre ambas. "En condiciones normales, la fase I ocurre de forma más rápida que la fase II", lo que genera "un efecto similar a un

continúa

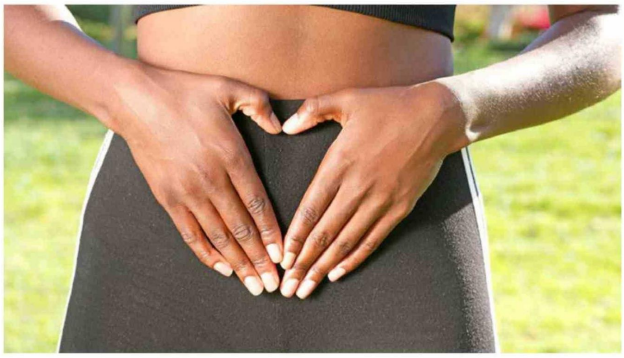
LITORALPRESS

Fecha: 09-04-2026
Medio: El Rancagüino
Supl. : El Rancagüino
Tipo: Noticia general
Título: ¿ES NECESARIO "DEPURAR" EL ORGANISMO TRAS LOS EXCESOS?

Pág. : 16
Cm2: 452,6

Tiraje: 5.000
Lectoría: 15.000
Favorabilidad: No Definida

Tras periodos de excesos alimentarios intensos y festivos, la idea de "depurar" el organismo vuelve a instalarse en el debate público. Digestiones pesadas, cansancio persistente o alteraciones en la piel suelen interpretarse como señales de que el cuerpo necesita una limpieza interna.



embudo", en el que "la eliminación es insuficiente para la cantidad de radicales libres que se producen".

¿TIENE SENTIDO HABLAR DE 'DEPURACIÓN'?

Desde esta perspectiva, el concepto de depurar no implica "limpiar" el organismo desde fuera, sino favorecer que los mecanismos naturales funcionen con normalidad. Por eso, "es fundamental promover también la fase II de la metabolización hepática, que va a asegurar que esos agentes agresores se eliminen y no perjudiquen al hígado".

El propio organismo está diseñado para desintoxicarse, pero su eficacia depende del contexto. Tras etapas de excesos, mantener una alimentación equilibrada no siempre resulta sencillo, lo que explica el interés por estrategias complementarias que apoyen esa función.

"El hígado es capaz de desintoxicar, eliminar, almacenar y sintetizar innumerables sustancias químicas a partir de nutrientes provenientes de la dieta", pero esta capacidad puede verse condicionada por el estilo de vida. "Una alimentación variada y equilibrada no siempre es fácil de mantener", lo que abre la puerta al uso de "complementos o productos a base de plantas que tengan una acción protectora hepática".

Estos complementos "ayudan al mantenimiento de la función hepática normal" y "favorecen la protección hepática debido a su acción contra los radicales libres".

La alcachofa se describe como un componente con acción protectora y regeneradora hepática, desintoxicante y antioxidante, además de favorecer la digestión y la secreción biliar.

El cardo mariano destaca por la silimarina, un flavonoide que "actúa contra los agentes tóxicos" y "estimula la síntesis de proteínas", contribuyendo a la regeneración de las células hepáticas.

Los extractos de brócoli se asocian a la fase II de la desintoxicación, mientras que el desmodium se menciona por su "acción antioxidante, antiinflamatoria y antiviral".

A estos ingredientes se suman la colina, que participa en el metabolismo de los ácidos grasos y en la integridad de las membranas celulares, y la vitamina C, relacionada con "la protección de las células frente al daño oxidativo" y la reducción del cansancio.

DIGESTIÓN, ENERGÍA Y SENSACIÓN DE BIENESTAR.

Uno de los aspectos más señalados tras los excesos es la sensación de pesadez digestiva. En este sentido, se indica que ciertos componentes tienen "acción colagoga y colerética", es decir, "estimulan al hígado a producir bilis, la aumentan y fluidifican", lo que puede favorecer el proceso digestivo.

La mejora de la digestión suele asociarse también a una mayor sensación de ligereza y energía, especialmente en periodos en los que el organismo ha estado sometido a una carga metabólica elevada.

El debate sobre si es necesario depurar el organismo tras grandes excesos no tiene una única respuesta. Desde un punto de vista fisiológico, el cuerpo cuenta con sistemas eficaces para hacerlo, pero estos pueden verse comprometidos cuando el equilibrio se rompe de forma prolongada.

Entender cómo funciona el hígado, qué señales envía cuando está sobrecargado y qué papel juegan la alimentación y determinados complementos aporta una mirada más informada. Más que soluciones milagro, el foco se sitúa en acompañar al organismo para que recupere su ritmo habitual.