

Fecha: 15-02-2026
 Medio: El Mercurio
 Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
 Tipo: Noticia general
 Título: "Detox hepático": médicos han visto aumento de esta práctica y alertan de sus riesgos

Pág.: 10
 Cm2: 809,7

Tiraje: 126.654
 Lectoría: 320.543
 Favorabilidad: No Definida

Aunque hay estudios sobre la utilidad de ciertos compuestos, muchos no se han hecho en humanos o son datos preliminares, advierten expertos. Su uso, aseguran, puede generar daño al hígado y hay reportes de casos graves.

JANINA MARCANO

En el amplio universo de las estrategias "detox" que se popularizan, una nueva forma ha ganado terreno en el último tiempo: la "desintoxicación del hígado".

Se habla de una forma de apoyar la función hepática, ayudando a este órgano a filtrar toxinas, metabolizar grasas y regenerarse, y es una práctica que incluye consumir suplementos, cápsulas o hierbas.

Cardo mariano, diente de león, cúrcuma, ashwagandha (una planta utilizada en la medicina tradicional ayurvédica), extractos de té verde y mezclas herbales forman parte de los más difundidos.

En redes sociales circulan cientos de miles de videos que hablan de "hígado inflamado" o "la necesidad de "ayudar al órgano a depurarse", con testimonios sobre los beneficios.

Desde Pronamed, una tienda física y online de productos naturales en Chile, confirman que formulaciones en base a plantas como cardo mariano y diente de león registran una alta demanda en relación con el "detox de hígado" y que sus ventas han aumentado en los últimos años.

Señalan además que el interés suele incrementarse después de Fiestas Patrias y durante el verano, períodos en que muchas personas buscan compensar excesos.

Elena Vallejo (50) vive en Santiago y comenzó a tomar cardo mariano (*Silybum marianum*, una planta con propiedades antioxidantes) tras recibir el diagnóstico de hígado graso, y presentar además inflamación y lipedema.

"Empecé a sentirme mucho más desinflamado, con más energía", relata Vallejo. "Aunque no he vuelto a hacerme exámenes, no sé si ha mejorado mi hígado", confiesa.

En Estados Unidos, la tendencia lleva tiempo instalada. De hecho, instituciones como Johns

Hopkins han publicado artículos recientemente sobre los mitos y verdades de los llamados "limpiadores hepáticos", mientras que Clínica Mayo también ha abordado el tema.

Consultada al respecto, Blanca Lizaola, hepatóloga de Clínica Mayo



Las limpiezas hepáticas con hierbas o suplementos no han demostrado revertir patologías como el hígado graso o la hepatitis, según médicos consultados.

Tendencia, que incluye consumir ciertos suplementos o hierbas, está instalada en el país, según especialistas

"Detox hepático": médicos han visto aumento de esta práctica y alertan de sus riesgos

ERICKA GUTIÉRREZ/CREATIVE COMMONS

¿Para prevenir?

El "detox hepático" también se difunde como una alternativa para prevenir o evitar enfermedades del hígado. Sin embargo, de acuerdo con los especialistas consultados, no existe evidencia sólida que respalde el uso de suplementos o planes de desintoxicación con ese fin. "En lugar de estos planes detox, tenemos la posibilidad de tener protección hepática a través del estilo de vida", señala Cancino. "Sí hay evidencia consistente y conocida de protección por medio de una dieta equilibrada con proteína suficiente y fibra, la dieta mediterránea, controlar el peso, reducir lo ultraprocesado y limitar el consumo de alcohol", concluye.

Hopkins han publicado artículos recientemente sobre los mitos y verdades de los llamados "limpiadores hepáticos", mientras que Clínica Mayo también ha abordado el tema.

Consultada al respecto, Blanca Lizaola, hepatóloga de Clínica Mayo

la en su sitio web que el cardo mariano se ha estudiado y que, en cuanto a enfermedades hepáticas, los resultados de las investigaciones son variados (con hallazgos dispares y sin una conclusión definitiva). También alerta sobre posibles efectos adversos, como trastornos gastrointestinales.

Dosis y evidencia

Los médicos coinciden en que el punto crítico es otro. "El gran problema son las dosis. No está demostrado qué dosis funcionan realmente en humanos, ni en qué tipo de personas hay realmente un beneficio. Nada de esto está claro. Yo particularmente no lo receto", asegura Zapata.

Nicolás Lama, gastroenterólogo especialista en hepatología de Clínica Santa María, concuerda: "No existe ninguna evidencia robusta, ningún estudio clínico serio que respalde que alguna de estas intervenciones, dietas o suplementos sean capaces de mejorar la función hepática en personas".

Según recalcan los médicos, la mayoría de los datos disponibles son preliminares, en animales, o en base a dosis prácticamente imposibles de tolerar en la vida diaria.

Para Lama, hoy "ya existen intervenciones con mayor respaldo científico para patologías como el hígado graso, entre ellas la reducción de peso, el ejercicio y ciertos fármacos".

El médico advierte además sobre



En redes sociales, usuarios y comercios promueven múltiples fórmulas para "desintoxicar" el hígado.

un fenómeno creciente: "Cada vez estamos viendo más reportes en la literatura sobre la hepatotoxicidad o daño hepático inducido por productos de venta libre". Menciona ejemplos como ashwagandha y extractos concentrados de té verde.

En esa línea, Alejandro Carvajal, gastroenterólogo de Clínica Indisa, coincide en que "si bien no está claro el beneficio" del detox de hígado, hay

productos "que sí que tienen evidencia sobre la capacidad de provocar el daño hepático".

Mauricio Cancino, médico interno de Clínica Ciudad del Mar, concuerda con el resto de los especialistas y advierte que "lo natural no es sinónimo de inocuo".

Además, dice, "muchos suplementos no cuentan con certificación ni control estricto de composición".

Consultados sobre los testimonios de quienes dicen sentirse mejor tras consumir estos productos, los médicos plantean que es difícil atribuir esa mejoría exclusivamente al suplemento. "Muchas veces los pacientes también cambian hábitos en paralelo, de alimentación o actividad física, que hace que se sientan más vitales y mejor", señala Lama.

Lizaola, desde Clínica Mayo, sintetiza la postura sobre el tema explicando que "la única sustancia o la única cosa que realmente limpia el hígado es el hígado". Y señala que el órgano tiene una capacidad natural de regeneración, en el contexto de una vida saludable.

"Si nosotros proporcionamos al hígado una buena nutrición y una buena hidratación y evitamos cosas que pueden ser tóxicas (como el exceso de alcohol), el solo se puede regenerar", afirma la especialista.

Un consejo que repiten todos los entrevistados es consultar siempre antes de iniciar la ingesta de cualquier suplemento.