

3. Assurdità alimentari

Mito #1: le diete “detossificanti” funzionano

Avete presente cosa si prova alla fine delle festività natalizie? Quella sorta di desiderio, quasi un’urgenza, di depurare l’organismo dopo porzioni abbondanti e dolciumi farciti, per poi andare su Google a cercare la soluzione rapida. Ecco, basta fare proprio una semplice ricerca usando il binomio *detox diet*, per farsi un’idea di come questa sia divenuta popolare: circa centotrenta milioni di risultati, che aumentano a oltre trecentosettanta milioni se digitiamo solo *detox*!

Ma che cosa sono esattamente queste diete detossificanti? Si tratta di piani alimentari che generalmente vengono proposti per un periodo di breve durata, raccomandati per migliorare l’eliminazione di tossine dal nostro organismo e favorire la perdita di peso. Quindi, iniziare una di queste diete significa muoversi in uno spazio che va dal digiuno totale all’assunzione di soli succhi di frutta e verdura, dall’eliminazione di frumento e latticini all’abolizione di alcol e caffeina, fino ad arrivare a regimi alimentari costruiti appositamente, che possono prevedere anche l’utilizzo di lassativi, diuretici e integratori, oltre ai cosiddetti cibi depurativi.

Tutto chiaro e semplice, e al tempo stesso tutto molto vago. Infatti, uno dei principali punti critici di questi approcci è che gli interessati incontrano più di qualche difficoltà a scoprire quali siano, di fatto, queste famose tossine dalle quali la dieta li dovrebbe “detossificare”, e quali i meccanismi che permetterebbero il verificarsi di tutto ciò.

Il termine stesso “tossine” è di per sé piuttosto vago e indefinito, comprendendo un po’ tutto quello che potrebbe danneggiarci. Per esempio, con esso vengono indicati al tempo stesso gli inquinanti atmosferici, i metalli pesanti e i pesticidi. Insomma, una sorta di contenitore semantico nel quale troviamo ogni tipo di minaccia potenzialmente nociva per il nostro organismo.

Sembrerebbe quindi che detossificare il proprio corpo significhi sostanzialmente fare attenzione a una classificazione: se una sostanza rientra nella categoria “tossina” è cattiva, e quindi va eliminata, altrimenti è buona e possiamo ammetterla a tavola senza preoccupazioni. Questo è, tuttavia, un metro di valutazione troppo superficiale. In realtà, per la maggior parte dei composti chimici, è la dose che fa la differenza. Persino le vitamine non fanno eccezione. Infatti in quantità adeguate dimostrano di essere essenziali per la vita, mentre la loro assunzione in dosi eccessive può produrre conseguenze, a volte anche gravi, per la salute.

In merito poi alla questione legata alla perdita di peso, va detto che le “detox” sono diete che tendono ad avere un contenuto calorico molto basso, il quale, come conseguenza, determina una riduzione del peso corporeo; ma è vero anche che sono quasi sempre sbilanciate dal punto di vista nutrizionale, in quanto forniscono generalmente un ridotto quantitativo di proteine, mettendo perciò a dura prova la massa muscolare. L’insufficienza di apporto energetico delle diete detossificanti può provocare inoltre degli effetti collaterali, come mal di testa, nausea, insonnia, affaticamento e tremore. Si tratta di sintomi che rappresentano dei veri e propri segnali di allarme da parte del nostro corpo, sottoposto a regimi alimentari irragionevolmente restrittivi che causano forte stress a organi e tessuti.

Nonostante si tratti di stati fisici indesiderati, i sostenitori del *detox* arrivano in certi casi a interpretarli come la reazione del corpo all’eliminazione delle sostanze dannose, un “buon segno” dell’efficacia della dieta. Inoltre, ad oggi, non sono disponibili risultati scientifici attendibili, prodotti da indagini condotte in maniera rigorosa, che abbiano avuto come oggetto di studio le diete “detossificanti” e che possano quindi supportarle e incoraggiarne una ragionevole applicazione.