

# El arriesgado método de los batidos “detox”

Prometen “depurar” y “desintoxicar” el organismo, pero nos alejan de una dieta saludable y pueden suponer un riesgo para la salud

Una serie de productos basados en batidos vegetales están haciendo un gran negocio gracias a impecables campañas publicitarias, que combinan una amalgama de argumentos médicos y nutricionales con propuestas alternativas. Parten de la premisa de que si se eliminan ciertas “toxinas”, se consigue “depurar y limpiar” el cuerpo.

Cada vez más empresas pretenden hacernos creer que cierta combinación de frutas y hortalizas (cuanto más exóticas mejor) nos “desintoxicará”, compensará nuestros malos

hábitos o curará una larga lista de trastornos. Pero ¿es verdad que estos batidos denominados “detox” depuran el organismo?

Aunque es un hecho que las frutas y las verduras son alimentos saludables, el problema radica en confiar nuestra salud a un batido de colores y a una serie de promesas, en lugar de revisar la dieta, tomar consciencia de lo que se come y plantearse de qué manera se podría mejorar. El riesgo está en buscar soluciones puntuales o mágicas a problemas globales, como no llevar un estilo de vida saludable y querer compensarlo con un producto -en este caso, los batidos- que supuestamente nos haga sentir mejor sin renunciar a hábitos insanos.

## Promesas infundadas e ilegales

A la hora de describir estos batidos “detox”, las empresas se refieren a ellos como productos “para purificar” a partir de ingredientes “100% naturales”. A este respecto, es importante aclarar dos aspectos.

En primer lugar, la legislación prohíbe vincular la palabra “natural” a “pretendidos efectos preventivos o terapéuticos”. De hecho, este tipo de propuestas siempre incumple uno o varios apartados del Real Decreto 1907/1996 sobre publicidad y promoción comercial de productos, actividades o servicios con pretendida finalidad sanitaria.

En segundo lugar, toda declaración de salud debe estar aprobada, hoy por hoy, por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA). En el caso de este tipo de empresas, esto no se cumple. Es más, presumen de que sus programas están “avalados por nutricionistas”, cuando no siempre es así. Esta situación vulnera la Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias. En todo caso, aunque fuera cierto que hubiese nutricionistas que avalasen estos productos, en realidad, este tipo de compañías no aportan pruebas que sustenten la hipótesis de que consumir sus productos ejercerá beneficios constatables en la salud.

## ¿Qué significa “desintoxicar” o “depurar”?

La palabra “desintoxicar” tiene una connotación médica. Es un proceso que permite eliminar sustancias nocivas del organismo, como los narcóticos. Sin embargo, cuando anuncian sus productos, los responsables de la lucrativa “industria del detox” no hacen referencia a sustancias tóxicas, sino a entelequias incomprensibles y sin base científica.

Sobre esto se habla en el artículo “Dietas depurativas: superstición a la carta”. Para el doctor Abel Mariné, reputado catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, el concepto de “depurarse” no se sostiene científicamente. De manera similar opina el profesor Edzard Ernst, según justificó en una investigación publicada en 2012 en *British Medical Bulletin*.

Más reciente es el trabajo “Las dietas detox para eliminar toxinas y controlar el peso: una revisión crítica de la evidencia científica”, publicado el 18 de diciembre de 2014 en la revista *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. En él, se constata que las palabras “desintoxicación” o “depuración”, siempre presentes en estas propuestas, no son más que afirmaciones sin fundamento.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)



## PRINCIPALES RIESGOS DE LOS BATIDOS “DETOX”

El doctor Syed Amin Tabish señaló en enero de 2008 en la revista *International Journal of Health Sciences* que las personas que creen haber tenido éxito con una terapia alternativa para una dolencia menor pueden extrapolar ese supuesto éxito a otras terapias alternativas y utilizarlas en enfermedades graves. Según el experto, esto resulta “potencialmente mortal”. Es decir, si quien consume estos productos lo hace para tratar un problema serio de salud, tardará en usar métodos con aval científico y sanitario, una actitud que puede tener graves consecuencias:

- **Efectos adversos.** Fomentar la ingesta de estos productos puede generar fatiga, así como deficiencias de vitaminas y minerales, según señaló en marzo de 2015 la Clínica Mayo en un artículo titulado “¿Ofrecen algún beneficio para la salud las dietas detox?”.
- **Alejar de un patrón de alimentación saludable.** Hacer creer que un solo alimento es capaz de mejorar la salud se traduce en una desorientación de imprevisibles consecuencias. Así no se aprende a comer de manera saludable, sino que se perpetúan los actuales patrones de alimentación, en los que, en vez de restar alimentos insanos de la dieta, se tiende a sumar otros que, en teoría, “compensan” nuestros malos hábitos (a los que nos resistimos a renunciar).
- **Perder dinero.** Ni los batidos vegetales ni los complementos alimenticios que venden estas empresas son baratos. Eso por no hablar del montante que suelen cobrar en sus consultas quienes promocionan esta clase de quimeras.
- **Promover el aumento de peso.** Existen indicios de que el consumo habitual de zumos no solo no actuará como “depurativo” o “quemagrasas”, sino que además podría predisponer a un incremento del peso corporal a largo plazo.

■ El riesgo está en buscar soluciones puntuales o mágicas a problemas globales, como no llevar un estilo de vida saludable

