



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

DIETA **DETOX**



A dieta detox envolve o consumo exclusivo de sucos, chás e outros líquidos por vários dias, com a promessa de "desintoxicar" o corpo e promover uma rápida perda de peso. Embora seja popular, é importante entender os riscos e as limitações dessa abordagem.

Como funciona a dieta detox?

A proposta da dieta detox é substituir refeições por líquidos, **geralmente por períodos de 3 a 7 dias, com a crença de que isso ajudaria o corpo a eliminar toxinas e perder peso rapidamente.** No entanto, os benefícios de "desintoxicação" e os efeitos a longo prazo não têm comprovação científica, e essa dieta pode ser insuficiente em nutrientes essenciais, o que pode levar a fraqueza e outros problemas de saúde.

Pontos de atenção:

- **Deficiências nutricionais:** Dietas que eliminam alimentos sólidos podem provocar a falta de nutrientes essenciais, como proteínas, vitaminas e minerais.
- **Efeito rebote:** A perda de peso rápida geralmente resulta em ganho de peso posterior, especialmente se não houver reeducação alimentar.
- **Desconfortos digestivos:** A ingestão exclusiva de líquidos pode causar sintomas como diarreia, fraqueza e cansaço.

Lembre-se: o corpo já possui mecanismos naturais de desintoxicação, como o fígado, os rins e o intestino. **Dietas "detox" podem ser usadas de forma ocasional, mas não são sustentáveis** e devem ser praticadas com orientação profissional para evitar riscos à saúde.