

Hora do Detox

Programa de desintoxicação ajuda a limpar o corpo dos excessos cometidos nas festas de final de ano e dias de folia

Por **Dra. Isabella Correia**
(nutricionista)

Ano Novo, carnaval e o que você fez? Possivelmente, sua resposta será: “exagerei”. Também pudera, esses períodos são os que mais cometemos excessos – seja na alimentação ou na bebida alcoólica –, além de deixar as atividades físicas de lado. Por isso, quando acaba a temporada de festas, um dos protocolos mais procurados é o de desintoxicação, conhecido também como Dieta Detox.

Consiste em uma alimentação limpa – ou seja, a mais natural possível, na qual apenas é permitido o consumo de frutas, vegetais orgânicos, chás de ervas e carboidratos complexos –, basicamente uma dieta vegetariana. Apesar de ser baseada em alimentos saudáveis, esse programa alimentar não deve ser seguido por muito tempo e não deve ser feito sem orientação nutricional.

A principal finalidade é a renovação no funcionamento fisiológico do aparelho digestivo, que agrega o fígado, o intestino e os rins, fazendo com que o organismo aumente a vitalidade e a energia. A desintoxicação ocorre, principalmente, no fígado e no intestino. A eliminação das toxinas se dá através da urina, das fezes e do suor, e é influenciada por alguns fatores como a genética, a idade, o uso de medicamentos, estilo de vida e alimentação. O acúmulo de toxinas no organismo tem como sua principal causa o alto consumo de alimentos industrializados, que são ricos nessas substâncias consideradas estranhas ao organismo. Por vezes, estas toxinas são adicionadas para melhorar a conservação do alimento ou para dar coloração (corantes). Os alimentos podem até mesmo ser contaminados pelas próprias embalagens ou recipientes em que são armazenados.

Outros exemplos comuns de xenobióticos nocivos à saúde são os agrotóxicos, produtos cárneos (que apresentam resíduos hormonais e antibióticos), o álcool, corantes, plásticos, alguns adoçantes e alumínio (resíduos de panelas, utilização incorreta de utensílios e recipientes). Estas toxinas podem provocar problemas como baixa no sistema imunológico, mau funcionamento do intestino, flatulência, distensão abdominal, infertilidade, câncer, dentre outros.

Para se livrar desses “venenos”, a dieta de desintoxicação é a mais indicada. Além disso, é importante ressaltar que a ela não deve ser realizada somente com o objetivo de perda de peso. Os quilinhos extras irão embora, mas a principal vantagem é a limpeza do organismo e a melhora de sintomas como fadiga, dor de cabeça, retenção de líquidos, problemas digestivos, celulite, compulsão alimentar, entre outros.

O protocolo de desintoxicação tem duração de 30 dias e compreende as seguintes ações: nutrição personalizada, acompanhamento nutricional a cada 15 dias, terapias corporais funcionais – drenagens, massagem com argila (Argilodetoxi) e banhos terapêuticos. A lista de benefícios é imensa: perda de peso; aumento da atividade imunológica; melhora da parte digestiva (prisão de ventre, gases, má digestão); redução de alergias; pele e cabelo saudáveis; redução das compulsões alimentares; melhora na retenção de líquidos (desincha); além do aumento da energia e vitalidade.

6 cuidados para reduzir o contato com algumas toxinas:

1. Prefira alimentos orgânicos e opte por frutas e vegetais que estejam na safra!
2. Evite guardar e aquecer alimentos em potes plásticos;
3. Invista em alimentos guardados em embalagens de vidro;
4. Esqueça proteína animal, pois possivelmente contém resquícios hormonais;
5. Fuja dos industrializados, ricos em corantes, conservantes e adoçantes;
6. Evite o contato direto de alimentos com o alumínio (panelas, utensílios).

Perfil

Dra. Isabella Correia (CRN 091556) é nutricionista clínica, esportiva e ortomolecular, com ampla experiência em praticantes de atividade física, fisioculturistas e atletas de alta performance. Seu foco também está nos tratamentos para o bem-estar e qualidade de vida, sempre visando à prevenção de doenças. Preza pela qualidade de um atendimento nutricional personalizado, com inúmeros tipos de protocolos que indica de acordo com o perfil dos pacientes como: emagrecimento, hipertrofia, desintoxicação, entre outros. Possui experiência em atendimentos clínicos e esportivos há mais de oito anos. Sócia da charmosa Clínica Boutique e Spa La Prath, atende juntamente com uma equipe multidisciplinar, formada por cirurgiões plásticos, nutrólogos, fisioterapeutas, *personal trainers* e geriatra.

Onde Encontrá-la!
Clínica Boutique e Spa La Prath
Rua Nascimento Silva, 309
Ipanema – Rio de Janeiro/RJ
Tel: (21) 3268-4982