



Por que Desintoxicar



MATERIAL 1 / 1º RELATÓRIO

O estilo de vida da sociedade atual nos expõe diariamente aos graves efeitos do estresse, poluição, xenobióticos (substâncias químicas estranhas ao organismo) e hábitos alimentares nutricionalmente desequilibrados, nos quais prevalece o consumo elevado de produtos altamente industrializados e de baixo valor nutricional.

Ainda, mesmo quando contêm frutas, verduras e legumes, a alimentação atual pode estar deficiente em ativos antioxidantes essenciais devido ao consumo de alimentos com agrotóxicos, água e solo contaminados.

Neste contexto, com o passar do tempo nosso organismo tende a acumular toxinas, apresentando sintomas que refletem desequilíbrios orgânicos, sobretudo nutricionais (tanto pela falta quanto pelo excesso), tais como:

- Desordens digestivas;
- Redução do metabolismo e dificuldades para emagrecer;
- Inúmeros tipos de alergias;
- Envelhecimento precoce da pele;
- Cansaço geral;
- Desajustes hormonais;
- Diminuição da imunidade;
- Doenças degenerativas e várias outras complicações que influenciam na saúde e qualidade de vida do indivíduo.

A desintoxicação (também chamada de biotransformação, detoxificação ou “detox”) é um processo fisiológico e natural muito importante para a “limpeza” do nosso organismo, que ocorre em todos os órgãos, com predomínio no fígado (60 %), intestino (20 %), pulmão e cérebro.

Ela consiste em qualquer processo biológico que busque a eliminação de substâncias tóxicas ou biologicamente ativas dos fluidos corporais. Sua finalidade é transformar quimicamente as toxinas em substâncias para serem eliminadas através da urina ou da bile (biotransformação – fases 1 e 2).

Para que as reações químicas ocorram de forma adequada, vários nutrientes específicos são necessários, especialmente os que funcionam como facilitadores das etapas de reação química (cofatores e coenzimas), e não somente associados com a geração de energia das células.

Cofatores que participam da fase 1 são tiamina, piridoxina, niacina, ácido fólico, cobalamina (vitamina B12), ácido ascórbico (vitamina C), ferro, magnésio, molibdênio, enxofre, glutatona, ácidos graxos de cadeia curta, flavonoides e fosfolípidos.

Já, dentre os cofatores e substratos envolvidos na fase 2 estão a serina, colina, s – Adenosilmetionina, ácido pantotênico, piridoxina, ácido fólico, cobalamina, magnésio, metionina, taurina, glicina, glutamina, glutatona, fósforo, selênio, riboflavina, niacina, ácido ascórbico e molibdênio.

As dietas detox vêm conquistando espaço e vários adeptos no Brasil e no mundo. Algumas sugerem redução do consumo de carnes, leites e carboidratos refinados. Outras, mais radicais, restringem até mesmo ovos e até alimentos de origem vegetal tais como cacau e oleaginosas (castanhas).

Contudo, todas têm em comum o objetivo promover o maior consumo de hortaliças (legumes, verduras), frutas in natura, sementes, a inclusão de chás com propriedades diuréticas, antioxidantes, anti-inflamatórias e também o uso de suplementos fitoterápicos.

Para otimizar todo o funcionamento do sistema natural de detoxificação, especialmente hepática, o princípio é diminuir o contato da maior parte das toxinas alimentares e ambientais.

Ou seja, excluir ou reduzir ao máximo o consumo de gordura hidrogenada, frituras em óleos vegetais industrializados (soja, canola, milho e algodão), doces e açúcares, laticínios, alimentos com glúten, carnes vermelhas, farinhas refinadas, industrializados, café e bebidas alcoólicas.

Deve-se ainda estimular o consumo de alimentos mais detoxificantes, como verduras, legumes orgânicos (preferencialmente da época, por serem mais ricos nutricionalmente), ervas e condimentos naturais (sálvia, hortelã, manjerição, coentro, açafrão, dentre outros) e água de boa procedência (mineral ou filtrada).

Na sociedade atual, eliminar toxinas é processo que pode parecer impossível. Contudo, com a nutrição adequada, existe a possibilidade de melhorar o processo de desintoxicação do corpo, mudando desta forma, o curso das doenças crônicas não transmissíveis como diabetes (tipo 1 e tipo 2), hipertensão arterial sistêmica, aterosclerose, doenças cardíacas, síndrome metabólica e dislipidemias (alterações de colesterol sérico).

Muitos, inicialmente aderem visando principalmente a rápida perda de peso, e em geral sem orientação profissional, por meio de dietas com restrição calórica excessiva e desequilíbrio na oferta de macro e micronutrientes.

A restrição alimentar de fato permite que o organismo elimine toxinas com mais rapidez, porém somente através de um planejamento alimentar previamente programado e nutricionalmente balanceado é possível obter resultados satisfatórios sem comprometer a saúde.

Neste sentido, é importante esclarecer os grandes mitos sobre dietas detox, os quais destaco nos parágrafos a seguir:

Dietas muito radicais são eficazes em longo prazo.

Mito. Elas têm efeitos passageiros, por não serem sustentáveis por longos períodos de tempo. Emagrecem em um primeiro momento e depois há a recuperação do peso imediatamente após a retomada da dieta habitual. Além disso, podem trazer prejuízos para a saúde. Por isso, a reeducação alimentar é fundamental, inclusive para aqueles que estão em dieta detox.

Para diminuir o consumo de açúcares, é preciso apenas reduzir a ingestão de doces e sobremesas.

Mito. O açúcar pode estar escondido em vários outros alimentos. Se sabe que os carboidratos quando ingeridos são transformados em glicose (açúcar) no nosso organismo, fornecendo energia para que as nossas células possam desempenhar suas funções corretamente. Sabe-se também que o excesso de carboidratos pode levar além do aumento de peso, ao diabetes.

Veja abaixo quantas colheres de sopa de açúcar equivale cada alimento:

- 1 pacote de biscoitos amanteigados = 11 colheres de sopa de açúcar;
- 1 pacote de bolachas recheadas = 12 colheres de sopa de açúcar;
- 1 copo de bebida láctea = 4 colheres de sopa de açúcar; • 1 copo de refrigerante = 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1 copo de néctar de fruta = 3 colheres de sopa de açúcar;
- 1 copo de cerveja = 1 colher de sopa de açúcar;
- 10 unidades de biscoito de maisena = 2 ½ colheres de sopa de açúcar;
- 1 unidade de pão de leite = 2 colheres de sopa de açúcar;
- 1 unidade de pão francês = 2 ½ colheres de sopa de açúcar;
- 1 fatia de bolo simples = 2 ½ colheres de sopa de açúcar; • 5 unidades de bala de hortelã = 2 colheres de sopa de açúcar;
- 4 colheres de sopa de macarrão cozido, sem molho = 2 ½ colheres de sopa de açúcar;
- 3 colheres de sopa de batata cozida = 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 manga = 1 colher de sopa de açúcar;
- 1 cacho de uva pequeno = 1 ½ colheres de sopa de açúcar;
- 1 laranja = 1 colher de sopa de sopa de açúcar;
- 1 colher de sopa de doce de leite = 1 colher de sopa de açúcar;
- 10 unidades de bala de goma = 4 colheres de sopa de açúcar.

Gorduras podem fazer parte do cardápio detox.

Verdade. Existem alimentos ricos em gorduras “do bem”, que agregam muitos benefícios à saúde, tais como melhora da memória, concentração, proteção cardiovascular e ação anti-inflamatória.

Dentre os alimentos fonte, estão abacate, azeite de oliva extravirgem, óleo de coco, castanhas, amêndoa, avelãs, peixes ricos em ômega 3 (sardinha, atum, salmão selvagem).

Deve-se evitar a alimentação no período noturno.

Mito. Dormir sem se alimentar e com fome pode interferir negativamente na qualidade do sono e metabolismo, comprometendo o funcionamento adequado do organismo. Em todo caso, é importante se alimentar quando estiver com fome e comer até a saciedade.

Carboidratos devem ser totalmente retirados da dieta.

Mito. Carboidratos são importantes e necessários para a manutenção da saúde, enquanto fonte principal de energia. Contudo, deve – se priorizar os de baixo índice glicêmico e controlar as quantidades ingeridas ao longo do dia, evitando os excessos, priorizando os momentos mais oportunos, ou seja, de maior demanda.

Evitar carboidratos refinados, tais como pão francês, massas e arroz branco. Preferir vegetais que possuem carboidratos fibrosos.

Mais adiante falaremos sobre como colocar em prática a dieta detox, com passo a passo, receitas funcionais, orientações importantes sobre o preparo, técnica dietética para o melhor aproveitamento nutricional dos alimentos, bem como fitoterápicos e super-alimentos com aplicação **cientificamente comprovada** em estratégias para desintoxicação celular.