

## “DIETE DETOX SENZA FONDAMENTO SCIENTIFICO”, I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA CELESTINI PER RECUPERARE LA FORMA

10 Giugno 2021



L'AQUILA – “Le cosiddette diete detox non hanno un fondamento scientifico e non esistono in natura alimenti che abbiano il potere di contrastare in senso assoluto eventuali forme di intossicazione patologiche dell’organismo. Un regime alimentare sano ed equilibrato consente tuttavia agli organi deputati alla depurazione del corpo, come reni, fegato e intestino, di funzionare al meglio”.

Nel periodo dell’anno in cui si ricorre a diete drastiche e detox, o disintossicanti che dir si voglia, per arrivare in forma alla cosiddetta prova costume, la biologa nutrizionista **Valentina Celestini** fa alcune precisazioni con lo scopo di sfatare alcuni falsi miti spesso nocivi per la salute, soprattutto se pensati quale panacea per gli squilibri corporei di ogni individuo.

“Il termine detox riferito a diete e alimenti è improprio e spesso abusato – spiega la

nutrizionista che incontriamo nel suo studio Nutribio al civico 63 di Piazza Duomo, all'Aquila – . Capita, in questo periodo dell'anno, di rivolgersi al nutrizionista per ottenere risultati veloci che, in appena un mese, possano riparare agli sgarri di tutta la stagione invernale. La parola intossicazione, a meno che non si tratti di situazioni patologiche, non indica un fisico in sovrappeso, per quanto il regime alimentare condotto possa essere stato davvero disequilibrato e scorretto”.

La dieta Mediterranea ricca di alimenti integrali, freschi, poco trasformati, il più possibile variegati e stagionali permette all'organismo di funzionare al meglio, ma a lungo termine, “è pur vero – precisa la Celestini – che in questo periodo di allentamento delle restrizioni anti Covid, aperitivi e cene fuori sono all'ordine del giorno. Eventi sociali che hanno un effetto terapeutico di benessere generalizzato, perché il cibo è piacere, condivisione. Il mio consiglio è quello di godere appieno dei momenti di convivialità, senza sensi di colpa, ma evitando di esagerare con alcol, zuccheri e grassi”.

La biologa ribadisce l'importanza di frutta e verdura “da portare sempre a tavola, tutti i giorni, insieme ai cereali. In questa stagione gli alimenti integrali sono quelli da privilegiare, sette cereali per sette giorni, insalate di riso in tutte le varietà, dal nero al basmati, e poi farro, pasta bianca, pasta integrale, orzo, legumi, da abbinare sempre a verdure cotte o crude. Solo così si contrastano gli eccessi dovuti ad aperitivi e cene fuori”.

“In tanti, inoltre, mi chiedono se è corretto sostituire un pasto con un buon gelato. Va bene – dice l'esperta –, ma solo una volta a settimana, a pranzo preferibilmente e rigorosamente artigianale, perché a sfamarci non è la sostanza quanto gli zuccheri. Ecco perché sarebbe opportuno, dopo il gelato, nel pomeriggio, mangiare una manciata di frutta secca. L'attività fisica, naturalmente, rimane una componente essenziale a corredo di una sana alimentazione”.

**pubbliredazionale**