



CONSELHO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS

Dieta Detox

Nota técnica do CFN

Apesar de ser disseminada pela mídia como sinônimo de emagrecimento, saúde e estratégia de limpeza das toxinas do corpo, faltam evidências científicas que amparam a utilização de dietas “detox” ou desintoxicantes. Além disso, sua utilização não é condizente com os princípios da alimentação adequada e saudável, que, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, deve ser uma prática adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis, o que favorecerá o bom funcionamento do organismo.

A dieta detox possui composição bastante heterogênea, mas usualmente inclui modificação da dieta habitual para uma dieta de baixas calorias, desequilibrada em macro e micronutrientes, com períodos de jejum e utilização de água pura, vegetais e frutas recém-processadas que, segundo seus defensores, facilitariam a fase I e II do fígado para desintoxicação, seguida da indução à diurese. Contudo, ressalta-se que o processo de desintoxicação ocorre de forma natural e diariamente no corpo humano, quando utilizada uma alimentação adequada e saudável, e que a radicalização na mudança da alimentação pela busca de efeitos imediatistas pode gerar riscos à saúde.

Desse modo, recomendamos aos nutricionistas e à população que analisem criteriosamente orientações, anúncios e produtos amplamente divulgados que vendem e prometem facilidades, incluindo também os cursos de alimentação e nutrição em especialidades não reconhecidas pelo Conselho Federal de Nutricionistas. Nesse contexto, destacamos que a publicidade pode ter objetivo mais comercial do que de atender à saúde da população.

Sugerimos, portanto, que os interessados em praticar e promover uma alimentação adequada e saudável busquem o acompanhamento por nutricionistas devidamente registrados nos Conselhos Regionais de Nutricionistas e considerem as recomendações contidas no Guia Alimentar para a População Brasileira, instrumento que apresenta um conjunto de informações sobre alimentação e nutrição que objetivam promover a saúde no âmbito individual e coletivo.