

## La vera dieta Detox: il parere della nutrizionista

**Autore:** francesca

**Data:** 20 Giugno 2013



Oggi tutti parlano della dieta Detox. Ci sono moltissimi articoli su blogs, siti internet, telegiornali, riviste, ecc. L'opinione pubblica pensa che sia una dieta di dimagrimento che aiuta ad eliminare le tossine in eccesso, limitando il consumo di alcuni gruppi di alimenti a favore di frutta e verdura per un breve periodo di tempo. Ma non è affatto così!

La vera dieta Detox non è un regime di dimagrimento ma una vera e propria educazione alimentare che si rivela essere la chiave per una vita sana, in grado di evitare lo sviluppo di

malattie degenerative (cancro, diabete di tipo II, malattie cardiovascolari) causate da un'alimentazione inadeguata.

## I punti chiave della vera dieta Detox

### L'ipersensibilità agli alimenti

Prima di tutto per poter purificare e disintossicare il nostro corpo dobbiamo scoprire gli alimenti a cui siamo **ipersensibili** e che ci possono creare infiammazione. Il nostro stato infiammatorio aumenta il rischio di cancro per questo bisogna avere tutto sotto controllo facendo degli appositi esami.

### Scelta degli alimenti giusti

Purtroppo oggi la nostra alimentazione è diventata molto complessa e, spesso, quando mangiamo frutta e verdura siamo convinti di farci del bene ma purtroppo non è così. Al banco del supermercato spesso troviamo ortaggi che arrivano da altri paesi e quindi passano un po' di giorni prima che arrivino da noi per questo non sono più freschi e hanno perso gran parte delle loro sostanze nutritive. Poi c'è un altro grosso problema: quello dei pesticidi e fungicidi presenti negli ortaggi che consumiamo che possono recare gravi danni al nostro corpo dato che non assumiamo più vitamine e minerali ma **farmaci che ci avvelenano**. Però la soluzione c'è e si chiama Bio! I prodotti biologici, la cui coltivazione non implica l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti chimici, mantiene inalterato l'equilibrio tra vitamine, sali minerali e proteine.

I prodotti biologici, con tutte le loro proprietà nutrizionali, terapeutiche e depurative, vanno ad eliminare le tossine dal nostro corpo. Una volta che ce ne saremo finalmente sbarazzati si inizierà finalmente ad utilizzare nel modo giusto i nutrienti degli alimenti (questo perché le tossine presenti nei nostri tessuti riducono la biodisponibilità dei nutrienti... Non c'è spazio per tutti e due!)

### Crudo è anche più buono

Le verdure e la frutta dovrebbero essere consumate sempre crude e mai cotte! La cottura distrugge tutte le vitamine e le sostanze curative alterandone le proprietà nutrizionali.

### Consumo di antiossidanti

Il modo giusto per disintossicarci è il consumo quotidiano di alimenti antiossidanti (sostanze in grado di combattere i radicali liberi che danneggiano il DNA favorendo l'invecchiamento e le malattie degenerative). Tra i principali alimenti antiossidanti possiamo citare *frutti di bosco, avocado, olio extravergine di oliva, salmone, agrumi, fagioli, tè verde, cacao puro, frutta secca, tutte le verdure e le spezie*.

### Acqua

L'elemento più importante in una vera dieta Detox è l'acqua. L'idratazione è lo scudo delle nostre cellule, in grado di proteggerci contro il processo di invecchiamento. Più le nostre cellule saranno

disidratate più si **creeranno rughe**. L'acqua rimuove le tossine e per questo dobbiamo berne almeno 8/10 bicchieri al giorno. Un ottimo rimedio per purificarci è bere almeno 500ml di acqua ogni mattina, mezzora prima della colazione per avviare l'intestino e per un effetto disintossicante naturale. Un rimedio semplicissimo che può regalarci una vita sana!

Per concludere, la dieta Detox non è un regime di rapido dimagrimento da seguire per una o due settimane come tanti credono, ma un vero e proprio stile di vita che si è dimostrato essere l'unico modo che abbiamo per proteggerci da cancro e malattie degenerative. Ippocrate ha detto "Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Seguite questo saggio consiglio e vedrete che risultati!

*Dott.ssa Maria Papavasileiou*

*Dietista– Nutrizionista*

*Skype: [dieta.milano](#)*

*Linkedin: [ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55](https://ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55)*

*Facebook: [www.facebook.com/dietapersonalizzata](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)*

*Web: [www.dieta-personalizzata.it](http://www.dieta-personalizzata.it)*

*Mail: [info@dieta-personalizzata.it](mailto:info@dieta-personalizzata.it)*

## **LEGGI ANCHE**

[10 cibi brucia grasso](#)

[Dieta estiva veloce](#)

[Fitness per bruciare i grassi](#)

[Bevanda bruciagrassi](#)

[Pancia piatta con le tisane drenanti](#)

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dietologo-nutrizionista-online/la-vera-dieta-detox-il-parere-della-nutrizionista/>

Generato il 18/04/2026