Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cosa pensare dei prodotti “detox”?

Lun 13/06/2022 - 11:29

Le cosiddette diete detox, cure detox, polveri detox, capsule detox e tè detox sono attualmente molto in voga. Detox sta per detoxification, cioè disintossicazione. La pubblicità e le confezioni di questi prodotti promettono niente di meno che la pulizia dell’organismo dalle tossine, depurazione, perdita di peso, rafforzamento del sistema immunitario e una maggiore energia – grazie a ingredienti come le alghe spirulina e clorella, la curcuma, gli estratti di tè verde, i semi di zucca, l’ortica, le bacche di ginepro o il tarassaco. Tuttavia, nella maggior parte dei casi non esistono prove scientifiche degli effetti dichiarati. Inoltre, la medicina non conosce nemmeno il concetto di scorie (ossia presunti depositi nocivi nell’organismo), poiché l’eliminazione delle sostanze nocive e dei prodotti di scarto del metabolismo presenti nel nostro corpo avviene automaticamente attraverso fegato, reni, intestino e polmoni.

“Piuttosto che spendere molti soldi in prodotti inefficaci, è meglio applicare l’idea del detox alla vita di tutti i giorni, adottando cioè uno stile di vita sano e seguendo un’alimentazione che permetta di assorbire la minor quantità possibile di sostanze potenzialmente nocive”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Vivere sano significa praticare regolarmente attività fisica all’aria aperta, evitare il sovrappeso, astenersi il più possibile da tabacco e alcol e bere acqua a sufficienza, ma prevede anche una dieta ricca di verdura e frutta di stagione, preferibilmente da coltivazione biologica. I funghi selvatici, le frattaglie e i pesci predatori di grandi dimensioni (ad es. tonno, pesce spada) dovrebbero essere consumati solo occasionalmente a causa della possibile contaminazione da metalli pesanti o radiazioni, mentre il riso asiatico dovrebbe essere cotto in abbondante acqua e l’acqua di cottura dovrebbe poi essere gettata. Per la cottura al forno, la tostatura e la frittura, andrebbe seguito il principio del “dorato piuttosto che carbonizzato”.

Occorre prestare particolare attenzione ai preparati detox venduti su internet. I prodotti a base di zeolite possono contenere metalli pesanti tossici, quelli contenenti sostanze drenanti e quelli con carbone attivo aumentano invece l’espulsione di sali minerali indispensabili per l’organismo e possono compromettere l’effetto di alcuni farmaci. A livello giuridico, la parola “detox” sulla confezione di un prodotto costituisce un’indicazione relativa alla salute: indicazioni di questo tipo sono sottoposte a

molte limitazioni all’interno dell’UE. In seguito a una sentenza emessa in merito, diversi preparati con ingredienti ritenuti disintossicanti non possono più essere pubblicizzati con la dicitura “detox” in quanto l’effetto degli ingredienti non è stato dimostrato.