

RCLUB/BENESSERE

Tisane e bibite, dimagrire col detox  
l'ossessione della dieta dei divi

SILVIA LUPERINI

Menu liquidi, packaging accattivanti, integratori  
La moda disintossicante lanciata da un tè verde

# Ossessione “detox” la dieta da star

SILVIA LUPERINI

**È** IL nuovo fenomeno di marketing. Fiale magiche, lattine design, succhi fluo, pillole e tisane detox promettono di depurare da stress, inquinamento, additivi alimentari, pesticidi. Il toccasana globale ha conquistato star e modaioli. Ma funziona? In vista del tappeto rosso, all'ultimo festival di Cannes, Anne Hathaway ha scelto la dieta detox, Jennifer Lopez s'è data a succhi, zuppe e centrifughe dopo la rottura con Marc Anthony mentre l'assidua Gwyneth Paltrow ne canta le lodi sul suo blog. *Le Nouvel Observateur* parla di ossessione. Secondo il settimanale francese la mania sarebbe nata nel 2007 dopo il lancio del Kusmi Detox, packaging accattivante

per una miscela di tè verde e mate, che a Parigi, ma anche in Italia, è stata stravenduta. Popolare negli Stati Uniti, e in buona parte dell'Europa, Detox Delight consegna a domicilio ogni mattina cibi e bevande per la dieta disintossicante (costo dell'operazione, 399 euro settimanali). «Gli italiani ci tempestano di chiamate — spiegano alla sede francese — ma è troppo complicato spedire oltre frontiera».

Decisamente di moda, la parola ha delle applicazioni multiple. C'è il detox digitale; quello cosmetico che rende la pelle luminosa o gli asana purificanti dello yoga. «Da quando è diventato popolare, il d-tox riunisce impropriamente concetti diversi», spiega **Magda Belmontesi**, docente del master in medicina estetica all'università di Pavia. Il termine significa “eliminare le tossine”. Già, ma quali? «Se si

tratta dei radicali liberi serve un'azione antiossidante. Nel caso di un'alterazione metabolica che favorisce la ritenzione idrica, occorrono i drenanti. Selettosine nuocciono all'intestino si agisce con probiotici e fermenti lattici e se c'è la pelle impura funzionano bene i dermopurificanti che associano i polifenoli di tè verde, frutti di bosco o estratti del ribes con zinco, magnesio e vitamina C».

Negli ultimi anni sono uscite pillole e fiale facili da gestire. Ed è questa scorciatoia che ha affascinato gente comune e dello spettacolo. «Per contrastare pelle impura e seborroica è meglio una dieta equilibrata con tanta frutta, verdura e cereali, ma per chi non ci riesce — osserva la dermatologa Belmontesi — l'integratore funziona, a patto che sia quello giusto, meglio se consigliato da un esperto». «I benefici di polifenoli, flavonoidi, antiossidanti e vitamine contenuti nella

frutta e verdura fresca sono stati dimostrati scientificamente. Ma la cosiddetta dieta “detox” (solo frutta e verdura in forma più o meno liquida da due a sette giorni ndr) non può essere paragonata per utilità e vantaggi a un'alimentazione sana e completa come la dieta mediterranea — dice il nutrizionista Luca Piretta — se mangio schifezze, è inutile illudersi che 48 ore a base di cavolo, uva o albicocche possano cambiare qualcosa. Quanto alla presunta disintossicazione, è tutta da provare». Negli ultimi anni, in nome della purezza, si sono diffuse restrizioni «sempre più estreme di alcuni principi nutritivi». C'è chi esclude i latticini, chi le solanacee, i glutini o i lieviti e chi, come nel caso del “detox” si nutre solo di alcuni alimenti. «Al contrario, più è varia la gamma dei nutrimenti — conclude Piretta — più si mangia sano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### HOLY DRINK

Bibita detox che svolge un'azione anti-age, drenante ed energizzante (3 euro)



### LOV ORGANIC

Della linea Lov is Pure, il detox è a base di tè verde, mate, mela e agrumi (14 euro)



### BB DETOX

Best seller di Kusmi Tea (16,50 euro) per la pelle. Il Kusmi detox, ha lanciato la moda in Francia



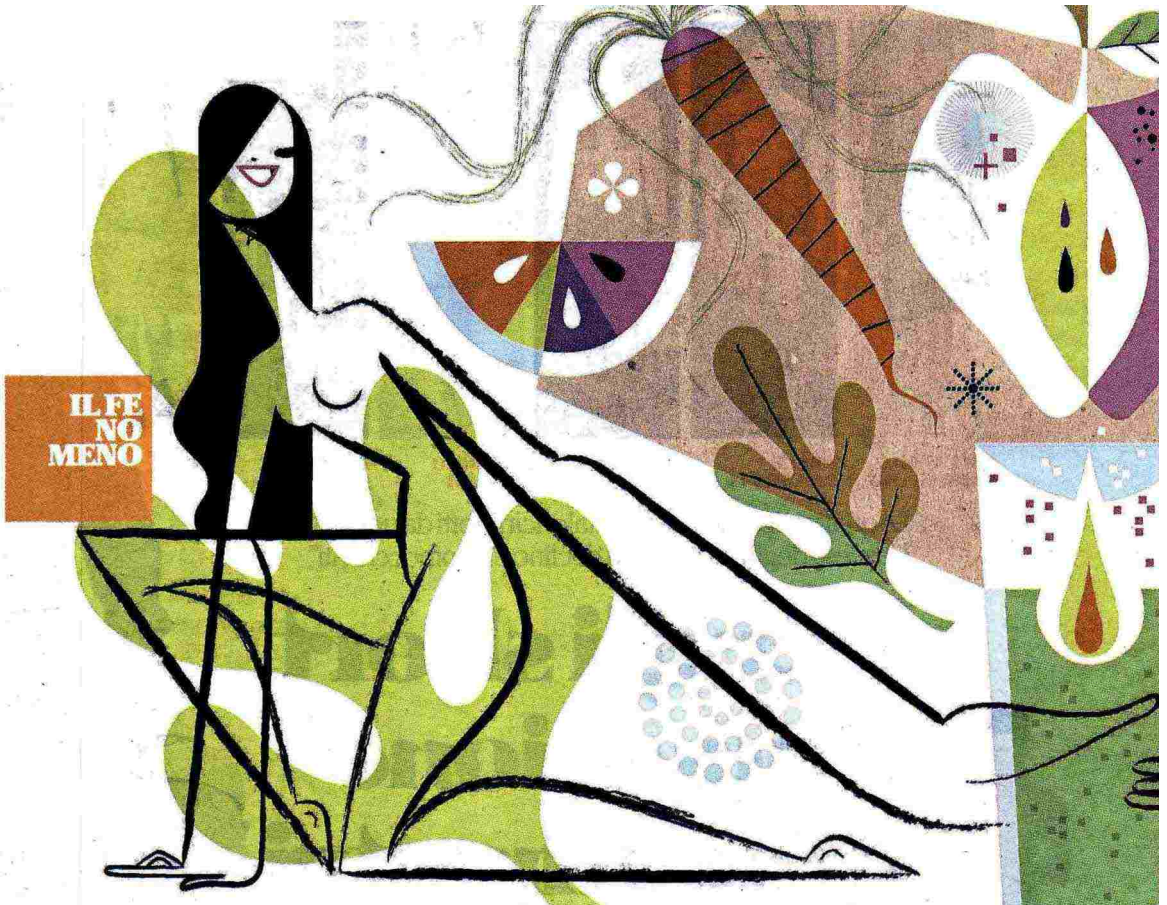
### INNEOV

Imperfection D-tox, è un integratore che contrasta le imperfezioni cutanee, 25 euro



### DETOX DELIGHT

I suoi cibi e succhi per dimagrire, hanno conquistato le star. Una settimana a domicilio costa 399 euro



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.