



PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO
EM ALIMENTOS E NUTRIÇÃO
O SEMEAR DA CIÊNCIA

Nutrição e Detox

Nutricionista Monique de Barros
Elias Campos

Mestre em Alimentos e Nutrição (PPGAN -UNIRIO)
Doutoranda em Alimentos e Nutrição (PPGAN- UNIRIO)



O QUE É DESTOXIFICAÇÃO?

Destoxificação ou “dietas detox” são intervenções de curto prazo com objetivo de eliminar toxinas do organismo e promover saúde.

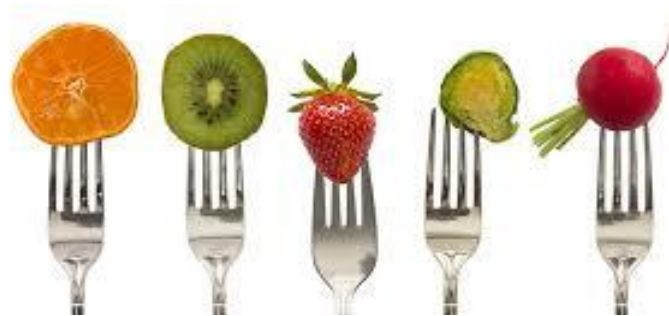
- No entanto, termo médico se refere ao processo de reabilitação de indivíduos do vício de substâncias como drogas e álcool;

- ▶ • OBJETIVO: remover toxinas.

Para nós: A Destoxificação é um processo que ocorre em diversos órgãos, principalmente no fígado, e consiste na transformação e eliminação de substâncias que podem ser nocivas ao nosso organismo.

Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo.

As pesquisas comprovam que a boa alimentação tem um papel fundamental na prevenção e no tratamento de doenças.



Detox diets for toxin elimination and weight management: a critical review of the evidence

A. V. Klein¹ & H. Kiat²


¹Faculty of Medicine and Health Sciences, Macquarie University, Sydney, NSW, Australia

²Cardiac Health Institute, Sydney, NSW, Australia

Dieta comercial	Padrão Alimentar	O que divulgam
“Master cleanser/lemon detox diet”	10 dias onde todas refeições substituídas por água com limão e pimenta cayenne. Laxativo e chá permitidos	Remove toxinas, perda de peso, pele, cabelo e unhas
Marthas’s Vineyard Detox Diet®	21 dias a base de sopas e sucos com vegetais e chá de ervas	Perda de 9,5Kg, eliminação de toxinas e aumento de vitalidade
The Clean Cleanse®	21 dias com shakes e suplementos em substituição ao desjejum e jantar. Almoço livre, porém sem laticínios, glúten, açúcar, soja, milho, carne bovina e porco	Remove toxinas, melhora pele, sono, digestão, constipação, inchaço, dor de cabeça e articulações
Dr. Oz’s 48h weekend	48h com quinoa, vegetais, frutas, chá de dente de leão	Remove toxinas
BluePrintCleanse®	3 dias a base de sucos de frutas com hortaliças pré-preparadas	Remove toxinas
Fat Flush®	2 semanas com água com limão, suco de cranberry, shakes prontos	Remove toxinas, reduz estresse, perda de peso

- ▶ Não existem alimentos perfeitos, ou seja, nenhum alimento possui todos os nutrientes responsáveis por regular, construir ou manter os tecidos e fornecer energia.



- 
- ▶ **Quais são?**
 - ▶ **O que fazem estas toxinas que somos expostos?**
 - ▶ **Estão elas em níveis danosos?**



Dioxinas

Organoclorados

Organofosforados

Bisfenol A

Bifenilas
policloradas

Ftalatos



Aminas
heterocíclicas

Aditivos
alimentares

Hidrocarbonetos
aromáticos
policíclicos

Acilamida

O que são nutrientes?

Nutrientes são todas as substâncias químicas que fazem parte dos alimentos e que são absorvidas pelo organismo, sendo indispensáveis para o seu funcionamento.



Também podemos dizer que os nutrientes são os produtos dos alimentos depois de degradados. Assim, os alimentos são digeridos para que os nutrientes sejam absorvidos.

Carboidratos

Função Energética: constituem a primeira e principal substância a ser convertida em energia (forma de ATP). Nas plantas, o carboidrato é armazenado como amido; nos animais, é armazenado no fígado e nos músculos como glicogênio.



Proteínas

São componentes necessários para o crescimento, construção e reparação dos tecidos do nosso corpo. Elas entram na constituição de qualquer célula, sejam células nervosas no cérebro, células sanguíneas (hemácias), células dos músculos, coração, fígado, das glândulas produtoras de hormônio ou quaisquer outras.



Gorduras

As *GORDURAS* ou lipídeos são os principais fornecedores de energia, além dos carboidratos. Também são responsáveis por proteger os órgãos contra lesões, manter a temperatura do corpo, ajudar na absorção de algumas vitaminas (A, D, E e K) e produzir uma sensação de saciedade depois das refeições.



Toxinas: como agrotóxicos, ar poluído, aditivos químicos e medicamentos, entre outros.

- O estilo de vida atual, bem como as condições do meio ambiente, expõe o organismo humano diariamente a diferentes tipos de toxinas, exigindo um ótimo processo endógeno de detoxificação.

- Além dessas toxinas ambientais, diversas substâncias presentes nos alimentos também podem agir como xenobióticos, tais como agrotóxicos, hormônios, substâncias alergênicas, aditivos alimentares, entre outros.

- ▶ O processo de biotransformação e eliminação de toxinas requer um fígado sadio, bem como diversos nutrientes que vão atuar diretamente nas reações bioquímicas.

QUAIS NUTRIENTES?

Alimentos funcionais

São alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.

Os alimentos funcionais caracterizam-se por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes, dentre outras.



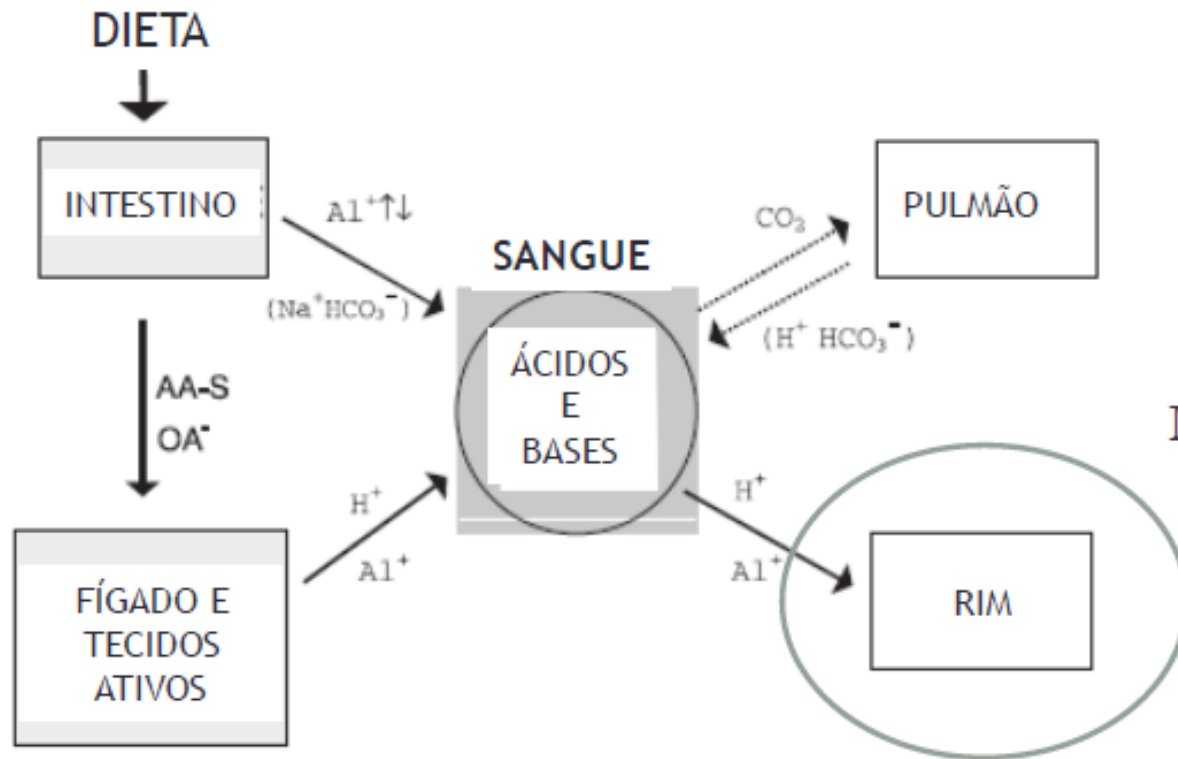
Nutrigenômica

- ▶ Modulação genética através da alimentação ?

- ▶ Quais alimentos?

- ▶ Alguns alimentos, como brássicas, frutas vermelhas, chá verde, gengibre, ervas e especiarias como a cúrcuma são essenciais para potencializar este processo tanto por melhorar a defesa antioxidante como por fornecer nutrientes cofatores (vitaminas, minerais e compostos bioativos) para as reações enzimáticas que envolvem a detoxificação.

Equilíbrio Ácido-base e pH Urinario



MAIOR ACIDEZ,
MENOR ELIMINAÇÃO
DE XENOBIÓTICOS
(4.5-8.0)

Fig.2 Interaction of organs in acid base metabolism (AA-S sulfur-containing amino acids, OA⁻ alkali salts of organic acids, Al⁺ alkali loads).

Alimentos alcalinizantes

Vegetais Asparagos Alcachofra Repolho Alface Cebola Couveflor Rabanete Ervilhas Alho-poró Agrião Espinafre Couve	Agrião Espinafre Nabo Cebolinha Cenoura Vagem Beterraba Alho Aipo Pepino Brocolis	Frutas Limão Lima Abacate Tomate Melancia	Bebidas Sucos de hortaliças frescos Água mineral Água com limão Chá de ervas Caldo de vegetais caseiro Extrato de soja não adoçado
Cereais, sementes e oleaginosas Amêndoas Sem. abóbora Sem. Girassol Sem. Gergelim Sem. Linhaça Trigo partido Lentilha	Óleos e Gorduras Linhaça Abacate Azeite de oliva Óleo de primula	Outros Brotos (soja, alfafa, feijão, bambu) Hommus Tahine	Orientações Gerais: Prefira saldas, frutas e hortaliças frescas e oleaginosas, procurando ingeri-las cruas. Consuma pelo menos 2 litros de água!

Alimentos acidificantes

Carnes Porco Ovelha Bovina Frango Peru Crustáceos Peixes e frutos do mar (exceção são peixes gordurosos)	Leite e derivados Leite Ovos Queijos Creme de leite Iogurte Sorvete	Alimentos Processados Doces e balas Chocolate Comida de microondas Enlatados Sopas instantâneas Fast Food	Bebidas Refrigerantes Café Chá preto Cerveja Suco de fruta industrializado Leite
Cereais, sementes e oleaginosas Amendoim Castanha de caju Pistache	Óleos e Gorduras Gorduras saturadas Óleos hidrogenados Margarina Óleo de milho Óleo de girassol	Outros Vinagre Massa comum Pão branco Pão integral Biscoito Molho de soja Maionese Molho de tomate Mel Adoçantes artificiais	Frutas Todas com exceção das citadas

Equilíbrio Ácido-base e Dieta

- Suco com hortaliças: alcalinização da urina, auxiliando eliminação de toxinas



**ÁGUA COM
LIMÃO NÃO FAZ
MILAGRE**

ÁGUA



A água é a responsável por cerca de 70% do nosso peso corporal.

- a água é o principal solvente do organismo
- é pela água que são transportados os nutrientes, moléculas e outras substâncias orgânicas;
- é essencial em processos fisiológicos, desde a digestão até a absorção e excreção de substâncias;
- atua como lubrificante nos processos de mastigação, deglutição, excreção e nas articulações, entre outros;
- auxilia na regulação da temperatura corporal;
- é necessária para o bom funcionamento dos rins, intestino e sistema circulatório;
- mantém o equilíbrio dos líquidos corporais.

As melhores fontes de água são: a própria água, que deve ser tratada adequadamente.



Atividade física

Duração e frequência!! O ideal é fazer um pouco de atividade física todos os dias. Você não precisa ficar várias horas se exercitando e suando sem parar. “Pegar pesado” é para atletas.

Cada um deve procurar uma atividade que lhe agrade, convidar um amigo para se sentir incentivado e buscar a orientação de um médico e professor de Educação Física.

O que não pode é ficar parado!

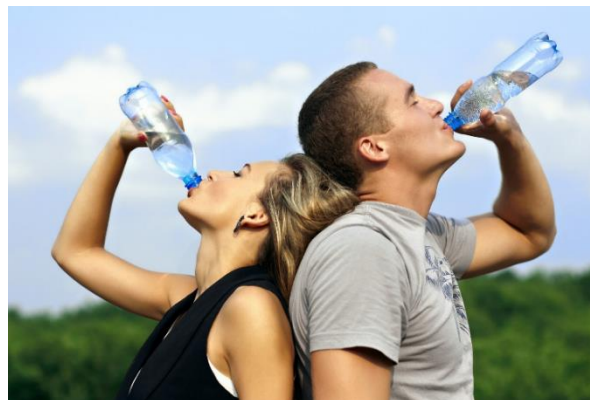


Vida saudável

Para ter uma vida saudável, não basta uma dieta equilibrada ou a prática de exercícios físicos. É preciso um conjunto de atitudes realmente benéficas.

O conceito de saúde atualmente aceito engloba não apenas o estado físico, mas também o mental e o social.

“A saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doenças e enfermidades.” Tal conceito requer bastante reflexão e atitude, pois torna a toda a sociedade, e não apenas profissionais e políticos, responsável pela saúde da população! (OMS).



Alimentação saudável

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios:

Moderação: não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.



Variedade: é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.

Equilíbrio: quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, “comer de tudo um pouco”.

O que vemos por aí?

- **Café da manhã**
- 1 copo (200 ml) de água morna com o suco de 1 limão e raspas de gengibre 30 minutos depois: 1 copo (300 ml) de suco de melão
- **Almoço**
- 1 prato (fundo) de sopa desintoxicante (veja receita)
- **Lanche da tarde 1**
- 1 copo (300 m) de água de coco
- **Lanche da tarde 2**
- 1 copo (300 ml) de suco de laranja, cenoura e beterraba
- **Jantar**
- 1 prato (fundo) de sopa desintoxicante



± 650Kcal
Cadê a
proteína?
E os AA-S?

- 1 fio de azeite
- 1 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho picado
- 4 col. (sobremesa) de alho-poró (só a parte branca)
- 2 tomates sem pele e sem semente, picados
- 2 cenouras picadas
- 1 talo de salsão (aipo) picado
- 1/2 maço de couve-flor
- 4 copos (200 ml) de água
- 1 col. (chá) de sal
- 2 col. (sopa) de salsinha picada
- 2 col. (sopa) de cebolinha picada

Mensagem Final

Além da inclusão destes alimentos, também é importante reduzir a exposição às toxinas que encontramos em alguns alimentos contaminados por agrotóxicos, em aditivos alimentares e em algumas embalagens de produtos industrializados.

- Destoxificação é um processo natural, fisiológico e permanente
- Existe uma dieta ou estilo de vida que promove a correta destoxificação?