

Detox: i prodotti per «resettare» il fegato non servono. Cosa fare (invece) dopo aver esagerato

Il nostro corpo ha già un sofisticato sistema di disintossicazione sempre attivo che rimuove le tossine. Finché non viene compromesso. Ecco come

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 4 febbraio 2026)



La costanza batte la scorciatoia, anche quando si parla di «detox». Il desiderio di **disintossicarsi** è una sensazione familiare, soprattutto dopo un **periodo di eccessi**, come le feste, le vacanze o le abbuffate fuori misura tipiche dei fine settimana.

Dopo quei momenti spesso viene il desiderio di fare qualcosa per «ripulire» l'organismo. «In realtà, per la maggior parte dei prodotti che promettono di “resettare” il fegato non vi è evidenza scientifica sul loro funzionamento, mentre il nostro corpo ha già un sofisticato ed efficientissimo sistema di disintossicazione sempre attivo».

Il ruolo del fegato

«Si chiama **fegato** ed è supportato in questo lavoro continuo dai **reni e dall'intestino**», spiega **Anna Fracanzani**, direttore della Struttura Complessa di Medicina a Indirizzo Metabolico, Fondazione IRCCS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, professore ordinario di Medicina Interna all'Università degli Studi di Milano. «Il fegato è fondamentale per mantenere l'omeostasi sistemica, **rimuovendo tossine endogene ed esogene**. Tuttavia, l'accumulo di sostanze tossiche

può compromettere la sua capacità detossificante, portando a disfunzioni e contribuendo alla progressione di patologie epatiche».

Come il fegato metabolizza l'alcol

L'assunzione di alcol è un esempio emblematico di come funziona la disintossicazione epatica. Il fegato è il primo organo a entrare in contatto con il sangue proveniente dall'intestino. L'alcol dopo l'assorbimento intestinale, viene trasportato nel sangue direttamente al fegato, dove le cellule epatiche lo metabolizzano in più fasi. Una di queste produce l'acetaldeide, un composto intermedio tossico, ritenuto responsabile di buona parte dei sintomi da postumi. In condizioni normali, l'acetaldeide viene trasformata in acetato, una sostanza più innocua che il corpo può eliminare o riutilizzare.

Quando si beve in modo eccessivo o troppo rapidamente, la capacità del fegato di gestire questa trasformazione viene superata: i sottoprodotti tossici si accumulano più in fretta di quanto possano essere neutralizzati. Il risultato è uno stato di **stress ossidativo che danneggia a poco a poco le cellule epatiche**. Se questo processo si ripete nel tempo, può innescare un'inflammatione cronica e portare alla **fibrosi**, cioè alla formazione di tessuto cicatriziale. Nei casi più seri, la fibrosi può evolvere in [cirrosi](#), una condizione in cui la struttura e la funzione del fegato risultano compromesse in modo irreversibile.

Come agisce contro farmaci e nanoparticelle

«Si possono fare molti altri esempi sul ruolo del fegato nella neutralizzazione di sostanze tossiche, attraverso meccanismi che impediscono anche la formazione di radicali liberi, responsabili dell'inflammatione cronica», aggiunge l'esperta. «Oltre all'alcol, il fegato interviene nel metabolismo e nella detossificazione di **farmaci, sostanze chimiche o agenti biologici** di varia natura. Negli ultimi anni, la ricerca ha iniziato a indagare anche la sua capacità di riconoscere e trattare **particelle** ultrafini di **origine industriale o tecnologica**, come le nanoparticelle. Sempre più presenti in campo medico, cosmetico e ambientale, possono attraversare le barriere biologiche e accumularsi nei tessuti. Studi recenti suggeriscono che il fegato giochi un ruolo nella loro rimozione, anche se i meccanismi precisi non sono ancora del tutto chiariti e restano oggetto di studio. Si tratta di una frontiera emergente della ricerca tossicologica ed epatologica, con potenziali implicazioni per la salute pubblica e la regolazione dei materiali nano-ingegnerizzati. Tutti i giorni siamo esposti a diversi agenti tossici e il fegato grazie alla molteplicità dei suoi sistemi enzimatici ci protegge».

Cosa fare dopo aver esagerato

Se si è in buona salute, **il sistema-fegato non ha, quindi, bisogno di un «reset» dall'esterno, ma di regolarità e tempo** per recuperare. «Dopo un periodo di esagerazioni, viene naturale bere

bevande tiepide, per esempio, e così via e spesso si dice di sentirsi poi meglio. Questo, però, non significa che il fegato sia stato “ripulito”. Il senso di benessere è il risultato di alcuni **cambiamenti nello stile alimentare che dovrebbero essere mantenuti nel tempo**», suggerisce Fracanzani, «come un corretto apporto calorico, l’eliminazione di cibi ultra-processati e ricchi di additivi, un aumento dell’assunzione di prodotti vegetali e di conseguenza di **fibra**, un maggior consumo di **acqua** e il mantenimento del consumo di alcol entro i limiti raccomandati».

Naturale non vuol dire sicuro

«Inoltre, **naturale non significa sicuro** e soprattutto è la quantità e l’utilizzo continuato nel tempo che può causare danni. È capitato che sostanze naturali assunte in dosi elevate siano state associate a infiammazioni epatiche e a danni acuti al fegato», precisa la professoressa. «Anche in assenza di rischi immediati, va ricordato che **alcuni regimi “detox” possono diventare problematici** soprattutto se si utilizzano diete non equilibrate cioè in cui non siano presenti tutti gli alimenti che devono costituire un regolare apporto nutrizionale».

Al fegato fa bene anche l’attività fisica

Insomma, il migliore detox è molto più semplice. Significa mangiare bene e svolgere anche attività fisica con equilibrio e regolarità. «L’esercizio fisico moderato e aerobico, da solo o in combinazione con l’allenamento di resistenza, favorisce la perdita di peso e migliora la salute del fegato», conclude l’esperta. «Il fegato lavora ogni giorno per mantenere l’equilibrio interno dell’organismo, svolgendo compiti vitali di detossificazione, metabolismo e sintesi. **Non ha bisogno di essere “ripulito”, ma di essere rispettato**».

Leggi anche

- [Quanto fa male bere alcol? Ecco cosa succede al tuo corpo \(specie quando esageri\)](#)
- [Tumore del fegato e prevenzione, un nuovo studio avverte: quasi l’80% dei casi si può evitare considerando questi nove fattori di rischio](#)
- [Fegato grasso: che cos’è, quali sono le cause e perché danneggia anche il cuore](#)
- [Fegato ingrossato, quali problemi può dare?](#)