

Le diete «detox»? Fake news. Ecco qual è il centro depurativo che il nostro corpo già ha (e come aiutarlo)

La rubrica «Smart Tips» si occupa delle prove cliniche esistenti sull'efficacia delle diete disintossicanti rispetto alla perdita di peso e alla prevenzione

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 marzo 2026)



Le diete detox rappresentano una delle più grandi fake news in campo nutrizionale. Sono ovunque sui social e incentivano un mercato in espansione. Secondo Fortune Business Insights, il valore dei detox drinks, dalle tisane alle acque aromatizzate, **potrebbe crescere del 7,7% da qui al 2034.**

Il fascino

L'idea che ci si debba **disintossicare per star bene** esercita un suo fascino fin dai tempi di Ippocrate che attribuiva la salute all'equilibrio fra i quattro umori del corpo. Peccato che **manchino le prove cliniche** sull'efficacia nella perdita di peso e nella prevenzione.

I chili

Il settore è esploso anche perché **si cercano soluzioni rapide.** La promessa è che un regime rigoroso di **due-tre giorni**, per esempio a base di **liquidi** come l'aceto di mele, eliminerà le tossine. Alla fine, ci si aspetta più energia, una pelle luminosa, capelli rinforzati e un girovita assottigliato. È popolare la dieta in cui si escludono cibi solidi in favore di una bevanda a base di succo di limone,

sciroppo d'acero, acqua e pepe di Cayenna. [Già in una revisione nel 2015](#) i ricercatori avevano concluso che questo tipo di regimi «depuranti» possono portare a una **perdita di chili** a breve termine **perché non si mangia**, ma il peso torna come prima una volta ripresa la routine.

Influencer

In qualche caso gli influencer promuovono l'uso di integratori e perfino di diuretici e di lassativi. [Uno studio del 2024](#) che ha analizzato i video su TikTok, ha concluso che il 97% dei contenuti non forniva link scientifici a supporto delle affermazioni e molti avevano **slogan fuorvianti**, tanto da risultare potenzialmente rischiosi.

I rischi

Una dieta di soli succhi per tre giorni non è innocua per chi ha problemi cardiaci o renali, ma **può alterare il microbiota intestinale** di chiunque, accrescendo la presenza di batteri infiammatori: è il risultato di una sperimentazione piccola ma significativa ([Nutrients, 2025](#)). **Il corpo ha già un suo sistema disintossicante, dai polmoni all'intestino e ai reni.** Se si vuole aiutare il principale centro depurativo, il fegato, si provi a ridurre al minimo cibi ultraprocessati e alcol.