



Congrega
Urcamp 2016

11ª MOSTRA DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA JR.

DETOX E SUA REAL EFICÁCIA

Este trabalho visou realizar o levantamento de dados, a fim de compreender as dietas detox e sua real eficácia no corpo humano. Salienta-se a importância da realização deste trabalho tendo como objetivo um melhor esclarecimento sobre o papel do organismo neste processo. No entanto foram realizadas pesquisas bibliográficas através de busca na internet e publicações em revistas, onde foram feitas diversas análises, e constatado que ao contrário do que muitas pessoas pensam, nem todos os produtos disponíveis no mercado tem o efeito esperado, e tampouco o corpo ser capaz de realizar o detox sem nenhum auxílio extra. Assim, a moda do Detox ou desintoxicação se dá ao conjunto de diversas estratégias, entre elas a alimentação, ajudando o corpo a funcionar melhor e eliminar as toxinas. Rocha (2014) promete compensar os excessos alimentares, desintoxicando o organismo e ajudando na perda de peso a partir de produtos como sucos, chás e cápsulas. Diversas pessoas aderiram esse estilo de vida sem saber a real eficácia do produto e a importância que o próprio corpo desempenha nesse processo. No entanto, é necessário compreender que além dos famosos sucos verdes, o detox como a verdadeira desintoxicação do corpo, necessita de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares, para potencializar o funcionamento dos órgãos responsáveis pela eliminação de toxinas.

Palavras – chave: corpo; eficácia; desintoxicação