Diario Concepción
Fecha: 17/08/2025 Audiencia: 24.300 Sección: OPINION
Vpe: $180.870 Tirada: 8.100 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.156.324 Difusión: 8.100
Vpe portada: $1.156.324 Ocupación: 15,64%

CARTAS

Nutrición en redes sociales

Señora Directora:

En los últimos años, hemos visto cómo figuras sin formación profesional, influencers o coaches autodenominados, han ganado un espacio en las decisiones alimentarias de muchas personas.

El principal riesgo está en la ausencia de individualización. Una dieta o plan nutricional no puede ser un molde único. Las recomendaciones que circulan en redes sociales no consideran enfermedades de base, edad, estilo de vida ni necesidades específicas. Eso puede derivar en déficits nutricionales, problemas digestivos, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas o incluso trastornos de la conducta alimentaria.

Gran parte del atractivo de estos mensajes está en la promesa de alcanzar un ideal estético, asociado al éxito y la aceptación social. Esa imagen, muchas veces irreal, cala hondo en personas jóvenes o con inseguridades, empujándolas a decisiones apresuradas y poco saludables.

En redes sociales, la estrategia es apelar a lo emocional, mostrar testimonios "antes y después" y despreciar la opinión profesional. Frases como "esto me cambió la vida" o "no pierdas tiempo con médicos" deberían encender alertas. Cuando un discurso generaliza, prohíbe alimentos sin fundamento o desprecia la evidencia, es momento de cuestionarlo.

Este fenómeno obliga a quienes trabajamos en nutrición a estar más presentes en el espacio digital. No basta con atender consultas; también debemos educar, desmentir mitos y acercar información respaldada por evidencia a la comunidad. Es una tarea que demanda tiempo y creatividad, pero también abre la posibilidad de construir un puente entre la ciencia y el público.

Natalia Contreras
Unab