

El espejismo de las dietas extremas: La peligrosa búsqueda del “cuerpo de verano”



Chris Pefaur,
Nutricionista del
Laboratorio Nutrpharm.

Cada verano, la historia se repite. A medida que los días se alargan y las temperaturas suben, también lo hacen las búsquedas en internet de “dietas rápidas” y “cómo perder peso en semanas”. La promesa de un cuerpo ideal parece irresistible, pero ¿a qué costo?

En Chile, las cifras no

mienten. La obesidad afecta a un 31.2% de la población, según la última Encuesta Nacional de Salud, lo que evidencia la necesidad de soluciones sostenibles y realistas. Sin embargo, las dietas extremas, que suelen eliminar grupos completos de alimentos, generan graves carencias nutricionales y afectan

la masa muscular, el metabolismo y la salud general.

Los riesgos asociados a estas dietas van más allá de la pérdida de peso momentánea. La restricción de nutrientes puede causar trastornos digestivos, caída del cabello y alteraciones metabólicas. Además, los efectos psicológicos son igualmente

preocupantes.

En lugar de recurrir a soluciones rápidas y peligrosas, la clave está en desarrollar hábitos saludables a largo plazo. Una alimentación equilibrada, basada en la variedad y la moderación, ofrece beneficios sostenibles sin los riesgos de las dietas extremas. Además, mantener una

hidratación adecuada y reducir el consumo de alimentos procesados son medidas esenciales. El verdadero éxito en salud no se mide en kilos perdidos, sino en la capacidad de construir un estilo de vida equilibrado y sostenible. En lugar de obsesionarnos con el “cuerpo de verano”, debemos enfocarnos en

metas realistas que prioricen la salud física y mental. La solución no está en privarnos, sino en aprender a nutrirnos de forma adecuada, disfrutando del proceso y optando por una nutrición que nos conecte con nuestra mejor versión.