LITORALPRESS

Fecha: 16-01-2026
Medio: La Estrella de Concepción
Supl. : La Estrella de Concepción
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: Restricción y cultura de dieta: riesgos invisibilizados

Pág. : 6
Cm2: 223,8
VPE: $ 306.994

Tiraje: 11.200
Lectoría: 46.615
Favorabilidad: No Definida

COLUMNA

Camila Morán
Académica Carrera de Nutrición y Dietética
Universidad de Las Américas, Sede Concepción

Restricción y cultura de dieta: riesgos invisibilizados

Desde diciembre en nuestro hemisferio comienza la temporada estival y, con ello, una serie de estímulos visuales a través de redes sociales, televisión y otros medios que refuerzan la idea de que estamos "tarde" para lograr el cotizado cuerpo de verano.

Meses antes, cuando los cuerpos permanecen cubiertos, esta preocupación parece perder relevancia. Sin embargo, a medida que se acerca el calor, el escenario cambia: aumentan las inscripciones en gimnasios, las consultas nutricionales solicitando dietas rápidas y la asesoría médica en busca del nuevo medicamento de moda para bajar de peso.

De este modo, se entra en un bucle peligroso de restricción alimentaria, ejercicio compensatorio y otras conductas que pueden tener un alto impacto en la salud. La evidencia es contundente al señalar que estas prácticas pueden acarrear disminución de la masa muscular (sarcopenia), alteraciones metabólicas como resistencia a la insulina, el temido "efecto rebote" y otras consecuencias no menos relevantes, como la alteración de la conducta alimentaria.

Cuando la principal motivación para relacionarnos con la alimentación y el movimiento es alcanzar un cuerpo de verano, las conductas adoptadas suelen tener un período de caducidad. Una vez logrados estos objetivos estéticos, es frecuente volver a patrones previos, lo que incrementa el riesgo de las consecuencias anteriormente descritas. Además, si estos objetivos no son alcanzados en el acotado periodo de tiempo al que están reducidos, suele acompañarse de frustración, culpa y nuevamente, más restricción, ejercicio compensatorio y alteraciones en cómo nos relacionamos con la comida.

Resulta fundamental, frente a este tipo de motivaciones, preguntarnos desde qué lugar estamos haciendo las cosas. Una alimentación que nutra de manera integral, considerando los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, junto con un movimiento libre y basado en el disfrute, deberían constituir ejes centrales en la vida cotidiana y no acotados a un periodo de tiempo.

Si percibimos que nuestras actividades diarias o relaciones sociales se ven afectadas por motivaciones extremas en torno a la comida y el ejercicio, o si el cuerpo pasa a ocupar una parte central de nuestros pensamientos cotidianos, se sugiere solicitar una evaluación con un profesional competente que pueda ayudarnos a transitar por este camino de una manera más equilibrada y coherente.