

“TODO LOS CUERPOS SON CUERPOS DE VERANO”

Profesional advirtió el peligro de las dietas extremas previas a la temporada estival

En conversación con diario La Tribuna, la docente de Nutrición y Dietética rompió con el paradigma de “un verano sin polera”, además de alertar acerca de regímenes alimenticios que pueden dañar la salud de las personas.

Nicolás Muñoz Díaz
 prensa@latribuna.cl

Faltan tan solo dos días para que inicie oficialmente el verano en Chile, y lo que para muchos puede ser sinónimo de relax y distensión, para otros conlleva una gran presión asociada a cánones de belleza que pretenden tener “el cuerpo ideal para la playa”.

Actualmente, movimientos como, por ejemplo, el Body Positive, han buscado colocar en la palestra la aceptación por parte de las personas de que todos los cuerpos son distintos y libres de disfrutar de esta época. No obstante, aún existen prejuicios asociados a la forma y peso de las personas, lo que lleva a



“Estos días se deben tomar con calma, todos los cuerpos son cuerpos de verano. Los cuerpos tienen muchos tamaños y muchas formas; y eso no tiene correlación exacta con la salud de las personas”

María Consuelo Díaz, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián.

algunos a someterse a dietas peligrosas para la salud.

En ese sentido, el equipo de prensa se contactó con María Consuelo Díaz, docente de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, para conocer su opinión experta acerca de estos regímenes alimenticios promovidos, en muchos casos, por personas sin estudios profesionales.

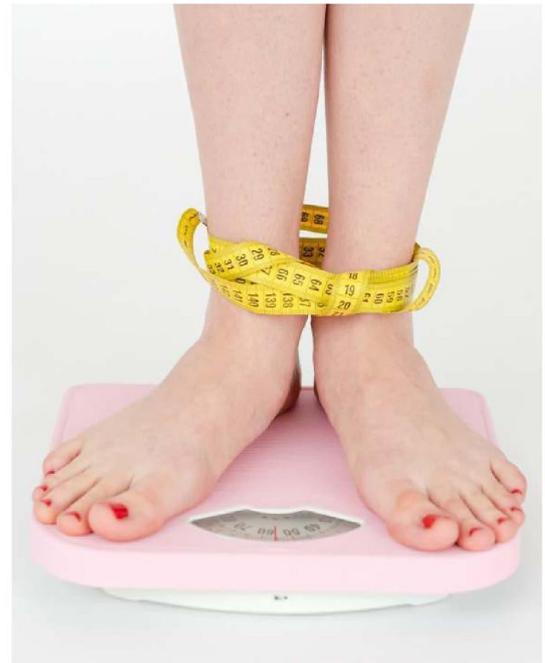
“Este es un tema bien complejo, porque hay mucha desinformación y efectivamente la mayoría de las dietas extremas no tienen sustento científico. Existe una dieta muy popular que se llama la dieta del huevo donde las personas solo consumen este producto, lo que es sumamente riesgoso, porque involucra carencias de un montón de vitaminas y minerales”, comenzó contando Díaz.

“Otra dieta que hacen es consumir solo productos líquidos, incluso papillas. En esos casos se puede experimentar fatiga, debilidad muscular e incluso desmayos (...) Hay dietas que se pueden practicar, pero siempre bajo la supervisión de un profesional”, complementó.

CONSECUENCIAS NEGATIVAS

Existen dietas no autorizadas que además de reducir el peso de la persona de forma peligrosa, vienen asociadas a secuelas en la salud. En ese sentido, la experta aseguró que dentro de las consecuencias a corto plazo “se puede tener efectos como fatiga, debilidad, dolores de cabeza, falta de energía, mal humor, estreñimiento o halitosis”.

“A largo plazo existen riesgos mucho más graves. Podemos tener, por ejemplo, algún trastorno en la conducta alimentaria, en etapas aún más severas puede haber riesgo cardiovascular, bajas de peso que afecten



la inmunidad y carencias de vitaminas y minerales”, agregó.

EL MITO DEL CUERPO IDEAL

Uno de los temas que no pasó por alto para la profesional es que las dietas, en esta y otras épocas del año, buscan alcanzar cánones de belleza que hacen daño principalmente a la población joven, ya que estos son más propensos a las influencias de fuentes como internet.

“Este es un tema bastante importante y ojalá existiera mayor concientización. No hay que verse como un atleta o una modelo para estar sano. La salud viene de la mano con el consumo de frutas y verduras, no fumar, beber con moderación o realizar actividad física, esos son hábitos que ayudan a la salud”, aseveró Díaz.

A su vez, se enfatizó en que “si una persona desea bajar de peso

siempre tiene que ser acompañado de profesionales de la salud, como puede ser un nutricionista junto con un médico. Esto debido a que es un proceso que vincula varias etapas, no es de forma rápida, y siempre enfocado en la salud del paciente”.

María Consuelo Díaz no dejó pasar la oportunidad de entregar un mensaje a la comunidad en estos últimos días de primavera: “Estos días se deben tomar con calma, todos los cuerpos son cuerpos de verano. Los cuerpos tienen muchos tamaños y muchas formas; y eso no tiene correlación exacta con la salud de las personas (...) Durante estos días hay que mantenerse hidratado, comer saludable, evitar alimentos procesados, mejorar la relación que tenemos con la comida y rehuir de dietas extremas, porque no son compatibles con la salud”.

