

COLUMNA

Camila Morán Gutiérrez
académica carrera de Nutrición y Dietética, Universidad de Las Américas



Restricción y cultura de dieta

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 cam-

bia: 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.