

excede cualquier análisis técnico. Los incendios han dejado familias desplazadas, comunidades rurales fragmentadas y, de manera particularmente dolorosa, pérdidas humanas.

A diferencia de los ecosistemas que son capaces, con el tiempo y el cuidado adecuado, de regenerarse, la ausencia de una persona es definitiva y su impacto se proyecta en quienes permanecen, cargando con un duelo que no se extingue con la llegada de nuevas temporadas.

Francesca Machiavello Narváez/Unab

Restricción y cultura de dieta: riesgos invisibilizados

Señora Directora:

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.

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.

Camila Morán/Udla