LITORALPRESS

Fecha: 15-08-2025
Medio: El Día
Supl. : El Día
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: El riesgo de buscar nutrición en redes sociales

Pág. : 3
Cm2: 159,8

Tiraje: 6.500
Lectoría: 19.500
Favorabilidad: No Definida

OPINIÓN

El riesgo de buscar nutrición en redes sociales

Natalia Contreras
Académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UNAB

En los últimos años, hemos visto cómo figuras sin formación profesional, influencers o coaches autodenominados, han ganado un espacio en las decisiones alimentarias de muchas personas. Comunican de manera cercana, con un lenguaje simple, muestran cambios físicos llamativos y prometen soluciones rápidas. Frente a la percepción de que la nutrición profesional es cara o inaccesible, muchos optan por estos mensajes, aun cuando no siempre sean seguros.

El principal riesgo está en la ausencia de individualización. Una dieta o plan nutricional no puede ser un molde único. Las recomendaciones que circulan en redes sociales no consideran enfermedades de base, edad, estilo de vida ni necesidades específicas. Eso puede derivar en déficits nutricionales, problemas digestivos, pérdida de masa muscular, alteraciones metabólicas o incluso trastornos de la conducta alimentaria.

En la consulta he visto pacientes que, siguiendo consejos virales, han hecho ayunos prolongados, dietas keto extremas, "detox" milagrosos o han tomado suplementos sin indicación. Algunos llegan con anemia, deshidratación o frustración por haber recuperado rápidamente el peso perdido.

Gran parte del atractivo de estos mensajes está en la promesa de alcanzar un ideal estético, asociado al éxito y la aceptación social. Esa imagen, muchas veces irreal, cala hondo en personas jóvenes o con inseguridades, empujándolas a decisiones apresuradas y poco saludables.

En redes sociales, la estrategia es apelar a lo emocional, mostrar testimonios "antes y después" y despreciar la opinión profesional. Frases como "esto me cambió la vida" o "no pierdas tiempo con médicos" deberían encender alertas. Cuando un discurso generaliza, prohíbe alimentos sin fundamento o desprecia la evidencia, es momento de cuestionarlo.

Este fenómeno obliga a quienes trabajamos en nutrición a estar más presentes en el espacio digital. No basta con atender consultas; también debemos educar, desmentir mitos y acercar información respaldada por evidencia a la comunidad. Es una tarea que demanda tiempo y creatividad, pero también abre la posibilidad de construir un puente entre la ciencia y el público.