

Opinión

Los peligros en las dietas de moda

Con la llegada inminente del verano, la ansiedad por perder peso rápidamente se instala en la mente de muchos. Este impulso conduce a menudo a la elección de opciones aparentemente fáciles y rápidas, como las dietas de moda, suplementos y pastillas, las que carecen de equilibrio nutricional y generan más complicaciones que soluciones.

Estas supuestas "dietas milagrosas", pueden dar lugar a defi-

ciencias nutricionales, afectando la salud en diversos aspectos. Además, son difíciles de mantener en el tiempo, ya que la eliminación completa de ciertos alimentos termina por provocar una mayor ansiedad por consumirlos, ocasionando el temido y efecto rebote.

Cabe destacar que las consecuencias de seguir una dieta inadecuada son graves. Una dieta baja en ciertos minerales puede

provocar desde arritmias hasta debilidad muscular, calambres, vómitos y fatiga. Por otro lado, una dieta alta en grasas podría alterar el perfil lipídico, contribuyendo a complicaciones cardiovasculares. Incluso una dieta vegetariana mal equilibrada puede resultar en anemia, afectar la función nerviosa y causar daño neurológico permanente.

Por esto, es esencial prestar atención a las señales de nuestro

cuerpo. Si durante una dieta experimentamos síntomas como cansancio, uñas quebradizas, pérdida de cabello, sistema inmune debilitado, constipación o dificultad para concentrarse, es un indicativo de posibles deficiencias o excesos nutricionales. En tales casos, la intervención de un especialista es crucial.

Hay que hacer hincapié en que la clave para una pérdida de peso saludable y sostenible radica

en adoptar enfoques equilibrados. Aprender a comer de manera consciente, seleccionar alimentos que nutran el cuerpo y que sean menos procesados, mantener horarios regulares de alimentación y cultivar hábitos saludables, como compartir comidas en familia y regresar a preparaciones tradicionales, son estrategias fundamentales.

Lo anterior se debe complementar con la asesoría de pro-

Karla Cárdenas
Académica del
Centro de
Atención Nutricional
UDLA Sede
Concepción



fesionales de la nutrición que puedan personalizar la dieta acorde a las necesidades de cada persona, logrando así concretar una pérdida de peso que no comprometa la salud y promueva el bienestar integral de los individuos.