

Las dietas y los trastornos alimentarios

06/05/2025

Desde 1992, cada 6 de mayo se conmemora el “Día Internacional sin Dietas”. La fecha recordatoria busca crear conciencia sobre el daño físico que corren las personas que se exponen a estrictos regímenes dietéticos, que inclusive pueden conducir a su muerte. El origen de esta conmemoración se remonta a la acción de la feminista británica Mary Evans Young, quien en 1992 decidió emprender una lucha en contra de las empresas e industrias encargadas de promocionar el consumo de productos dietéticos y se transformó, así, en una de las principales portavoces de los desórdenes alimenticios que afectan a millones de personas en todo el mundo.

Está claro que una parte mayoritaria de la sociedad mundial actual se maneja con cánones de belleza con los cuales mujeres y hombres tienen que luchar cada día para, de cierta forma, encajar (siendo delgados, en general) en ellos. Por esta razón, es importante que las personas entiendan la importancia de cuidar el aspecto físico, pero sin caer en conductas negativas que puedan afectar la salud como, por ejemplo, someterse a rigurosas dietas, que a la larga pueden perjudicar la salud.

Los especialistas acuerdan en que una manera saludable de bajar o mantenerse en peso es llevar una dieta equilibrada (que incluya al menos cinco porciones de frutas y verduras, granos integrales, carnes y huevos, legumbres, lácteos), controlar las porciones, preferir agua segura para beber y realizar actividad física todos los días.

Frente a la decisión de implementar un plan de alimentación determinado, debe seguirse una serie de criterios racionales y lógicos, que no pongan en peligro la salud física ni la psicológica del sujeto. Cualquier estrategia para controlar nuestro peso debería contar con el soporte de un especialista

en la materia, quien determinará la mejor manera de lograr el objetivo, de una forma efectiva, y respetando los criterios básicos de equilibrio, por medio de la transmisión de aprendizaje y cambios de hábitos alimentarios negativos.