

BOLETÍN No. 579 ->>

Realizar dietas constantes, ayunos prolongados y el uso de medicamentos para bajar de peso, inciden en problemas de salud a largo plazo.

De acuerdo a las conductas alimenticias de la población, la mayoría de las personas han incurrido en prácticas alimentarias de riesgo, como las dietas constantes, ayunos prolongados, uso de productos para bajar de peso e incluso alimentación compulsiva tras los ayunos; todas estas actitudes, aunque no pueden ser calificadas como trastornos alimenticios por la frecuencia con la que se llevan a cabo, si representan un riesgo a largo plazo para la salud de las personas, consideró María de los Ángeles Vacío Muro, conferencista en el 4º. Seminario de Actualización en Nutrición.

Explicó que la aceptación social, la necesidad de afecto y en algunas ocasiones problemas de depresión provocan estas conductas, que aunque no tienen efectos inmediatos en la salud, si pueden incidir en trastornos posteriores, por lo que es necesario prevenirlos e informar a la población sobre sus consecuencias futuras.

Apuntó incluso que estas conductas han sido registradas en niños de entre 9 y 10 años, pues ya comienzan a preocuparse por su peso y registran prácticas alimentarias de riesgo. Los menores que inciden en estas conductas son principalmente aquellos cuyos padres tienen problemas de obesidad, por lo que es necesario difundir programas de alimentación sana y buscar eliminar ciertos prototipos que han sido posicionados como el ideal de cuerpo esbelto.

Vacío Muro explicó que estas conductas representan un gran reto para los profesionales de la nutrición y la psicología, pues es necesario proponer soluciones eficaces para resolver este tipo de conductas y promover una cultura de la alimentación sana, sin poner en riesgo la salud.

