

Fiestas y ansiedad alimentaria: la advertencia de expertas sobre un riesgo que crece a fin de año



Si bien hay que mantener cuidado en el consumo, no se debe llevar a un extremo ni sobrepensar.

El último mes y el cierre del año, con todo lo que ello conlleva de la mano de las fiestas, puede convertirse en un escenario complejo para quienes mantienen una relación difícil con la alimentación o la imagen corporal. Según advierten académicas de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), junto a la Navidad y fiestas de Año Nuevo, para estas reuniones familiares, encuentros con amigos y celebraciones laborales, se debe poner especial atención a la ingesta de alimento y bebida. Si bien esto forma parte del disfrute, para algunas personas esto puede ser un período de alta vulnerabilidad, siendo perjudicial desde diversos ámbitos más allá del consumo como tal. Según la directora de la Escuela de Psicología de la UBO, Viviana Tartakowsky, estas instancias están "inevitablemente ligadas a excesos", lo que puede intensificar sensaciones de culpa y favorecer conductas que las personas intentan evitar durante el resto del año. Incluso, afirmó, "algunas optan por no asistir a celebraciones para no exponerse a situaciones que generen ansiedad". La experta advierte que la presión no solo se asocia con la comida, sino también con el entorno. Comentarios sobre el peso o comparaciones con etapas pasadas pueden impactar negativamente en la autoestima. "La valoración social sigue centrada en la delgadez, un sesgo que golpea con mayor fuerza a mujeres y adolescentes", sostiene, agregando que las redes sociales "idealizan cuerpos imposibles y niegan el envejecimiento". Mensajes poco sensatos En la misma línea, la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UBO, Ximena Rodríguez, alertó sobre los mensajes que promueven "desintoxicar" el cuerpo o "compensar lo que se comió". Los llamados en esta línea "alimentan la creencia de que la comida es una amenaza, activando el ciclo restricción-atracón característico de los trastornos alimentarios". Las especialistas identifican señales que pueden evidenciar dificultades emergentes o recaídas, como el aislamiento, la negativa a participar en eventos con comida, revisiones constantes frente al espejo ejercicio compulsivo o uso de laxantes. También mencionan de forma especial frases autocriticas como: "Nada me queda bien", "Subí mucho" y "No merezco comer", en conjunto con estados de ánimo fluctuantes. Rodríguez advirtió que "una dieta demasiado estricta puede alterar procesos metabólicos y hormonales, aumentando la irritabilidad y el riesgo de episodios ansiosos o depresivos". Ampliar Promover una relación saludable Ambas expertas sostienen que el entorno familiar y social cumple un papel decisivo. Recomiendan evitar comentarios sobre cuerpos ajenos, incluso cuando parezcan halagadores, y fomentar conversaciones que destaque otros aspectos personales. Asimismo, sugieren enseñar a niñas, niños y jóvenes a mirar críticamente los estándares difundidos en redes sociales, que priorizan la

delgadez por sobre la salud. Tartakowsky insistió en que "intentar hacer dieta solo aumenta la angustia" durante las celebraciones de fin de año , destacando la importancia de mantener hábitos como no saltarse comidas. Rodríguez complementó al "recordar que un día no define el estado nutricional ayuda a disminuir la ansiedad y desmontar la idea del control". Finalmente, subrayan que cuando las conductas alimentarias de riesgo se vuelven persistentes o generan sufrimiento, es fundamental buscar orientación profesional Un abordaje interdisciplinario permite tratar de manera integral los factores emocionales y fisiológicos , favoreciendo una recuperación segura y sostenible. ADN Los Tenores de la Tarde Programación

Autor: José Campillay