

**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 O'Higgins (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 autocríticas 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 destaquen 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*