

“Un día no define el estado nutricional”: Los 8 signos de alerta de ansiedad alimentaria en fiesta de fin de año

Académicas de la Universidad Bernardo OHiggins advierten sobre las señales de alerta, los discursos que refuerzan la culpa y entregan recomendaciones para atravesar las celebraciones de fin de año con mayor bienestar y sin juicios en torno a la comida. Con la llegada de diciembre y el cierre del año, aumentan las alertas en el ámbito de la salud mental y nutricional, por lo que académicas de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO) advierten que este periodo concentra factores que pueden detonar o profundizar conductas alimentarias de riesgo, especialmente en personas con una relación compleja con la comida o la imagen corporal. Celebraciones, compromisos sociales y reuniones familiares se multiplican en las últimas semanas del año, generalmente en torno a abundantes comidas y consumo de alcohol. Si bien para muchos se trata de instancias de disfrute, para otros pueden transformarse en escenarios de alta tensión emocional. Así lo explica la directora de la Escuela de Psicología de la UBO, Viviana Tartakowsky, quien señala que estos encuentros están “inevitablemente ligados a excesos”, lo que puede activar sentimientos de culpa y favorecer conductas que durante el año se intentan controlar. En algunos casos, añade, la ansiedad llega a tal punto que las personas optan por marginarse de celebraciones, impidiendo el disfrute pleno de las celebraciones. El problema, sin embargo, no se limita a la comida. El entorno social también juega un rol determinante. Comentarios sobre el peso, comparaciones con etapas anteriores de la vida o preguntas sobre cuánto se ha comido pueden afectar profundamente la autoestima. Tartakowsky advierte que la valoración social continúa asociándose fuertemente a la delgadez, una presión que impacta con mayor fuerza a mujeres y adolescentes, reforzada por redes sociales que promueven ideales corporales inalcanzables y rechazan los signos naturales del envejecimiento. La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UBO, Ximena Rodríguez, alerta sobre el efecto de ciertos discursos habituales en esta época. Mensajes que llaman a “desintoxicar” el cuerpo o a “compensar lo que se comió” refuerzan la idea de que los alimentos son dañinos, lo que puede activar el ciclo de restricción y atracón propio de los trastornos de la conducta alimentaria. Las especialistas detallan diversas señales de alerta que pueden evidenciar recaídas o dificultades emergentes, como el aislamiento social, la evitación de actividades donde hay comida, la revisión constante del cuerpo frente al espejo, la vergüenza por la apariencia, el ejercicio compulsivo, el uso de laxantes o los episodios de atracones seguidos de una intensa culpa. A esto se suman expresiones de autocrítica como “nada me queda bien”, “subí mucho” o “no merezco comer”, además de cambios bruscos en el estado de ánimo. Rodríguez agrega que una alimentación excesivamente restrictiva puede alterar procesos metabólicos y hormonales, incrementando la irritabilidad y el riesgo de ansiedad o depresión. Las académicas recomiendan evitar comentarios sobre cuerpos ajenos —incluso aquellos que parecen positivos— y fomentar conversaciones que valoren otras dimensiones de las personas. También llaman a promover en niñas, niños y jóvenes una visión crítica frente a los modelos corporales difundidos en redes sociales, priorizando la salud por sobre la delgadez. Generar espacios donde la comida sea parte de la convivencia y no un motivo de juicio contribuye a disminuir la carga emocional asociada a la alimentación. Respecto a las celebraciones, ambas coinciden en la necesidad de sostener hábitos básicos: no omitir comidas, escuchar las señales de hambre y saciedad, mantenerse bien hidratado y procurar una alimentación equilibrada que incluya frutas y verduras. “Es un momento del año en el que intentar hacer dieta solo aumenta la angustia”, enfatiza Tartakowsky, quien invita a normalizar ciertos permisos y a evitar excesos que deriven en malestar físico. En la misma línea, Rodríguez recuerda que “un día no define el estado nutricional”, una idea clave para reducir la ansiedad y flexibilizar el control. Finalmente, cuando estas conductas se prolongan en el tiempo o generan un sufrimiento significativo, las expertas recalcan la importancia de buscar ayuda profesional.