

Fiestas de fin de año: expertas advierten aumento de ansiedad alimentaria en diciembre

Si bien compartir comida y bebida forma parte de estas fechas, para algunas personas es un escenario de alta vulnerabilidad emocional.

El cierre del año, marcado por celebraciones, reuniones familiares y encuentros sociales, puede transformarse en un período especialmente complejo para quienes mantienen una relación difícil con la alimentación o la imagen corporal. Así lo advierten académicas de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO), quienes llaman a poner atención a un fenómeno que suele intensificarse durante Navidad y Año Nuevo: la ansiedad alimentaria. Si bien compartir comida y bebida forma parte del disfrute de estas fechas, para algunas personas es un escenario de alta vulnerabilidad emocional. En respuesta, puede derivar en consecuencias que van más allá del consumo puntual: Culpa, presión social y evitación. La directora de la Escuela de Psicología de la UBO, Viviana Tartakowsky, explica que las celebraciones de fin de año están "inevitablemente ligadas a excesos". Esta relación puede, por consiguiente, amplificar sensaciones de culpa y favorecer conductas restrictivas. "Algunas personas incluso optan por no asistir a celebraciones para no exponerse a situaciones que les generen ansiedad", advierte la especialista. El problema no se limita a la comida. Comentarios sobre el peso, comparaciones con el pasado o alusiones al cuerpo, incluso cuando se expresan como halagos, pueden impactar negativamente en la autoestima, especialmente en mujeres y adolescentes. "La valoración social sigue centrada en la delgadez, un sesgo que se ve reforzado por redes sociales que idealizan cuerpos irreales y niegan el envejecimiento", señala Tartakowsky. El riesgo de los mensajes "compensatorios" Desde la nutrición, la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UBO, Ximena Rodríguez, alerta sobre la proliferación de mensajes que promueven "desintoxicar" el cuerpo o "compensar lo comido". Según explica, estas ideas refuerzan la creencia de que la comida es una amenaza y activan el conocido ciclo de restricción-atracón. Este es característico de los trastornos de la conducta alimentaria y uno que levanta las alertas. Además, una alimentación excesivamente estricta puede alterar procesos metabólicos y hormonales, aumentando la irritabilidad y el riesgo de síntomas ansiosos o depresivos. Señales de alerta y rol del entorno. Las especialistas identifican señales que pueden indicar dificultades emergentes o recaídas, como el aislamiento, evitar eventos con comida, ejercicio compulsivo, revisiones constantes frente al espejo o expresiones autocriticas del tipo: "Subí mucho", "Nada me queda bien" o "No merezco comer". En este contexto, el entorno familiar y social cumple un rol clave. Recomiendan evitar comentarios sobre cuerpos ajenos y fomentar conversaciones que valoren otros aspectos personales. Finalmente, las expertas coinciden en que un día no define el estado nutricional ni la salud. También, que mantener rutinas básicas, como no saltarse comidas, ayuda a reducir la ansiedad. Cuando las conductas de riesgo se vuelven persistentes o generan sufrimiento, subrayan la importancia de buscar apoyo profesional, idealmente desde un enfoque interdisciplinario. Sigue a Concierto.cl en Google Discover. Recibe nuestros contenidos directamente en tu feed. Contenido patrocinado

Autor: Benjamín Carrasco