



ESPECIALISTAS ACONSEJAN DISFRUTAR Y NO "COMPENSAR".

SHUTTERSTOCK

Intentar mantener la dieta en Año Nuevo “aumenta la angustia”

El fin de un año trae el recibimiento del próximo con todas las esperanzas de hacerlo mejor, incluida la dieta, que por estos días sufre con los excesos de alimentos y alcohol en fiestas.

Por lo mismo, la académica de Psicología en la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), Viviana Tartakowsky, afirmó que se trata de “un momento

del año en el que intentar hacer dieta solo aumenta la angustia”.

La directora de Nutrición en la misma casa de estudios superiores, Ximena Rodríguez, aconsejó recordar que “un día no define el estado nutricional”, algo que ayuda a disminuir la ansiedad y desmontar la idea del control sobre lo que se come y sus eventua-

les consecuencias.

Ambas profesionales recomendaron mantener hábitos básicos en medio de las celebraciones, como no saltarse comidas, respetar las señales de hambre y saciedad, hidratarse bien y equilibrar el consumo de carne y carbohidratos con frutas y verduras.

En este contexto, Rodríguez advirtió sobre ideas

acerca de “desintoxicar” el cuerpo o “compensar lo que se comió”, las cuales alientan la creencia de que los alimentos son una amenaza y activan el ciclo restricción-atracón característico de los trastornos alimentarios.

En caso de estar pasando por algo así, se recomienda pedir ayuda psicológica y nutricional. ☈