

El lado oscuro de los retos virales: así afectan las redes sociales la nutrición adolescente

La alimentación se convirtió en un campo minado de mitos y consejos peligrosos, alimentados por la **desinformación que circula en redes sociales**. En lugar de promover hábitos saludables, plataformas como **TikTok, Instagram o YouTube** impulsan estereotipos dañinos y dietas extremas que afectan especialmente a adolescentes y jóvenes, vulnerables a los modelos de belleza idealizados.

“Las redes sociales desinforman sobre hábitos alimentarios y esto tiene un impacto significativo, especialmente en adolescentes, jóvenes adultos y en toda la población, ya que la ignorancia permite que sean altamente influenciables porque pasan mucho tiempo en línea”, explica Magaly Bishop, nutricionista-dietista y docente de la carrera de medicina, de la Universidad Franz Tamayo, Unifranz.

Desde hace algunos años, las redes sociales convirtieron a los *influencers* (generadores de contenido) en figuras de autoridad en temas de salud y nutrición, aún sin contar con estudios profesionales en el área. En plataformas, como Instagram y TikTok donde el aspecto visual predomina, el contenido sobre dietas, suplementos o rutinas de alimentación se viraliza fácilmente, atrayendo a miles de seguidores que imitan sus consejos sin considerar los riesgos.

«Las recomendaciones de nutrición deben provenir de profesionales cualificados. Seguir consejos de personas no capacitadas en redes sociales puede llevar a deficiencias nutricionales y trastornos alimentarios en individuos vulnerables”, sostiene la Academia Americana de Dietética.

El problema, además, se complica cuando los estereotipos de belleza son parte del mensaje. Muchas veces, el modelo de **“cuerpo ideal”** que circula en las redes está basado en estándares irreales que promueven una imagen dañina de la alimentación saludable. En lugar de incentivar una dieta balanceada y adaptada a las necesidades individuales, estos modelos fomentan el seguimiento de regímenes peligrosos.

“Las promesas de pérdida de peso rápida sin esfuerzo son una estafa, ya que solo un nutricionista certificado está capacitado para brindar tratamiento nutricional. Eliminar grupos completos de alimentos también es un error; una dieta saludable debe ser variada y equilibrada”, añade Bishop.

Un caso de desinformación y sus consecuencias

Este fenómeno afecta tanto a hombres como a mujeres, quienes, al verse expuestos a esta avalancha de información, caen en patrones de alimentación incorrectos. Los hombres, motivados por alcanzar una figura atlética, pueden sentirse tentados a seguir dietas hiperproteicas y suplementos sin supervisión, lo cual compromete su salud renal o digestiva.

“La idealización de ciertos cuerpos y la comparación constante con otros pueden desencadenar o agravar trastornos como anorexia, bulimia y trastorno por atracón. Además, dietas restrictivas basadas en mitos pueden llevar a deficiencias nutricionales graves, afectando el crecimiento y la salud en general, mientras que los alimentos ultra procesados etiquetados como ‘saludables’ pueden contribuir a la obesidad y al síndrome metabólico”, concluye la docente de Unifranz.

Las mujeres, por su parte, suelen caer en dietas restrictivas de calorías o en el seguimiento de planes de ayuno que desregulan el metabolismo y afectan su salud hormonal. Los efectos de seguir estos consejos sin guía profesional pueden ser devastadores. Entre los problemas más comunes se encuentran:

- 1. Desnutrición y déficit de nutrientes:** al eliminar ciertos grupos de alimentos o reducir excesivamente el consumo calórico, se pueden desarrollar deficiencias de vitaminas y minerales esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo.
- 2. Problemas metabólicos:** dietas restrictivas pueden causar un efecto de rebote, lo cual afecta la salud metabólica y facilita el aumento de peso cuando se regresa a una alimentación normal.
- 3. Problemas psicológicos:** la presión de lograr un cuerpo ideal también afecta el bienestar emocional. La ansiedad, la depresión y los trastornos de la alimentación son problemas asociados con la exposición constante a contenidos de belleza y salud no realistas.

En tiempos donde lo viral suele pesar más que lo verdadero, es urgente repensar a quién escuchamos cuando se trata de nuestra salud, alimentarse no debería ser un reto de internet ni una competencia estética. Seguir consejos nutricionales sin fundamento puede tener consecuencias graves.

Con información de La Prensa de Monagas