

Valdivianas

E ENTREVISTA. CAROLINA MELCHER PÉREZ, nutricionista:

“Hay que entender que salud y bienestar trascienden del tamaño corporal ...”

EJES. La profesional valdiviana es especialista en Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), disidencias y neurodivergencias.

María Alejandra Pino C.
 mariaalejandrapino@australvaldivia.cl

En diciembre de 2023, lanzó su libro “Te lo digo porque te quiero: derribando estereotipos estéticos en salud”. Es un texto de 94 páginas, en donde la autora revisa cómo los prototipos de belleza y la cultura de la dieta se han extrapolado de manera silenciosa y peligrosa al área de la medicina. Este no sólo se ha comercializado en Chile, sino que también en países de habla hispana, siendo muy reconocido especialmente en España.

Es el primer libro de la nutricionista Carolina Melcher Pérez, quien se ha especializado en trastornos de la conducta alimentaria (TCA), disiden-

cias y neurodivergencias. Estos conocimientos los ha querido divulgar a través de la educación y lo ha hecho mediante diferentes medios, redes sociales, podcast (Maldita Dieta), columnas de opinión en La Tercera y programas de televisión. En su cuenta de Instagram @carolinamelcher tiene más de 28 mil seguidores y también está presente en TikTok con más de 20 mil seguidores.

Es Valdiviana. Tiene 36 años de edad. Desarrolló sus estudios básicos en la Escuela España y en el Liceo Armando Robles; la enseñanza media la completó en el Colegio Camilo Henríquez (institución educativa que ya no existe).

Su primer acercamiento al área de la salud fue cuando estudió Enfermería en la Uni-



LA NUTRICIONISTA CAROLINA MELCHER PÉREZ ES VALDIVIANA, RADICADA EN SANTIAGO.

versidad Austral de Chile. Sin embargo, descartó esta carrera. Principalmente, porque no se sentía cómoda trabajando con sangre y fluidos en contextos clínicos. Por otra parte, su interés era ayudar a las personas desde un enfoque distinto y la nutrición le permitió hacerlo.

Se tituló de la carrera de Nutrición en otra casa de estudios y se especializó -dijo- “en áreas que me apasionan, como las neurodivergencias, la nutrición con enfoque de género, disidencias y problemas de la conducta alimentaria”.

Una vez finalizada su carre-

ra, se trasladó a Santiago. Allí, comenzó con una “consulta muy pequeña”, arrendó un box en Providencia. Y a la par se fue capacitando. Tiene un diplomado en Psicología y Psicopatologías de la Nutrición, lo que le permite “abordar la alimentación no sólo desde lo físico sino también desde lo emocional y lo mental”, expuso.

Actualmente, trabaja en la Clínica Libre Vivir, con la modalidad on-line. Y está en proceso de publicación de un segundo libro.

¿Cuándo nace el interés por dedicarse al área de la nutrición?

“Siempre me ha gustado el área de la salud y la ciencia. Crecí con la influencia de mi mamá, ella es profesora de Biología y actualmente trabaja en el Colegio Domus Mater. Ella fue mi profesora en la enseñanza media y cuando me preguntan quién es mi profesora favorita siempre digo que es mi mamá, porque ella es muy apasionada por la Biología y eso hizo que yo me encantara por esa área.

En una de mis primeras experiencias de campo clínico estudiando Enfermería casi me desmayo y eso llevó a que replanteé mis opciones. Buscando distintas carreras del área

Primer libro: “Te lo digo porque te quiero...”

• ¿Cuál es el mensaje que busca transmitir a través del libro “Te lo digo porque te quiero: derribando estereotipos estéticos en salud”? Al respecto, Carolina Melcher comentó que: “Traté de hacer un libro que cualquier persona lo pueda entender, desde una persona de diez o doce años en adelante. No es un libro académista. Busqué abrir un diálogo que sea muy honesto y necesario sobre la relación que mantenemos con nuestro cuerpo y la comida. Mi intención con escribirlo es que las personas cuestionen estos ideales que nos son impuestos y comprendan que ni su valor como persona ni su estado de salud están determinados por su apariencia física. Mi enfoque como nutricionista es inclusivo y así también voy promoviendo la salud en todas las tallas y desafiando un poco las nociones convencionales sobre lo que significa estar sano”.

La profesional destacó la colaboración de María Angélica Fierro, valdiviana que diseñó la portada del texto. **<3**

de la salud llegué a la Nutrición que básicamente es una manera de seguir con el ámbito de la salud, pero con un enfoque que me permitiera conectar más con las personas sin tener que lidiar con lo que me incomodaba de la carrera de Enfermería.

Profundizando ya en la materia que es su especialidad, ¿cómo, en general, nos alimentamos los chilenos?

-En Chile, la relación con la comida suele estar marcada por extremos. Por un lado, tenemos muchas personas que están preocupadas por cumplir

Super Oportunidades

Todo lo que necesitas para
TU FOSA SÉPTICA

COVEPA
 La mejor solución

AV. PICARTE 1571, ESQ. BAQUEDANO, VALDIVIA | www.covepa.cl

Valdivianas

(viene de la página anterior)

con estándares poco realistas de salud y de belleza, lo que las lleva a hacer dietas restrictivas que son muy poco saludables o sostenibles durante el tiempo. Y, por otro lado, existe una desconexión con lo que significa nutrirse adecuadamente, lo que se refleja en el consumo excesivo de ciertos alimentos.

Sin embargo, no es justo culpar a las personas por esto último, el acceso a alimentos más nutritivos está condicionado por factores sociales, como los ingresos económicos y el tiempo disponible. Además, tenemos los factores psicológicos como la ansiedad y el estrés que también influyen en las decisiones alimentarias. Y no se trata de categorizar los alimentos entre "buenos y malos", sino de aumentar la variedad alimenticia y fomentar una relación más compasiva y consciente con la alimentación, porque tenemos que considerar el contexto en el que cada persona vive, en el que cada persona se desenvuelve.

Desde mi enfoque, que es el enfoque Haes (salud en todas las tallas, en español), es fundamental entender que la salud se mide con factores que van mucho más allá del peso corporal y de lo que comen las personas. Tenemos aquí factores biopsicosociales.

¿En esa relación, está muy presente la culpa?

-Sí, mucha. Lamentablemente, muchas personas en Chile experimentan culpa en torno a la comida. Esto es el reflejo de una cultura profundamente arraigada en la obsesión por la delgadez y las dietas restrictivas. Constantemente, somos bombardeados con mensajes que nos dicen cómo deberíamos vernos, qué alimentos son "buenos" o "malos", lo que finalmente crea una relación tensa y conflictiva con la comida. Esta presión sigue perpetuando un ciclo de ansiedad y culpa, en donde la alimentación se convierte en un campo de batalla en lugar de una fuente de placer y bienestar.

Es fundamental que nos cuestionemos esta narrativa y promover una alimentación consciente que priorice el bienestar general, en lugar de promover la restricción y el castigo. Además, no podemos ignorar la responsabilidad que tienen algunos profesionales de la salud que, lamentablemente, están muy desactualizados y anclados a creencias muy obsoletas, que ven a la delgadez como sinónimo de salud; este enfoque reduccionista en cuanto a lo que es la salud no solamente



A FINES DEL AÑO PASADO LANZÓ SU PRIMER LIBRO, LLAMADO "TE LO DIGO PORQUE TE QUIERO, DERRIBANDO ESTEREOTIPOS ESTÉTICOS EN SALUD".

“Estos TCA están influenciados por factores genéticos, psicológicos, ambientales y sociales. Y lamentablemente es el problema de salud mental que más muertes causa en el mundo, esto es algo muy importante y de lo cual se habla muy poco...”

“Sin embargo, no es justo culpar a las personas por esto último, el acceso a alimentos más nutritivos está condicionado por factores sociales, como los ingresos económicos y el tiempo disponible...”

te desvirtúa la complejidad de ésta sino que contribuye a una estigmatización de quienes no encajan en estos estándares establecidos y, así, se refuerza un ciclo de culpa y de vergüenza que debemos desmantelar co-

mo profesionales de la salud, sobre todo hoy en día en donde se habla mucho de la salud mental.

Una de sus especializaciones son los trastornos de la conducta alimentaria, ¿qué son estos trastornos?

-Los TCA son enfermedades muy graves que implican alteraciones de los comportamientos alimenticios y la relación con la comida y el cuerpo. Estos trastornos son múltiples y de los más conocidos están la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa o el trastorno por atracón, pero existen muchos más. Los TCA, y esto mucha gente no lo sabe, son problemas de salud mental que se manifiestan con la conducta alimentaria y que son multifactoriales y tienen graves repercusiones en nuestra salud.

Estos TCA están influenciados por factores genéticos, psicológicos, ambientales y sociales. Y lamentablemente es el problema de salud mental que más muertes causa en el mundo, esto es algo muy importante y de lo cual se habla muy poco.

¿Cómo se pueden identificar estos trastornos y cómo tratarlos?

-En términos generales, los TCA pueden identificarse a través de una serie de señales tempranas y que no se deben pasar por alto. Por ejemplo, los cambios drásticos en los hábitos alimenticios, la preocupación obsesiva por el peso o la apariencia física, el uso de dietas extremas o restrictivas y la práctica compulsiva de ejercicio. Pero estos signos no se limitan a los comportamientos visi-

bles solamente, ya que también se manifiestan en el ámbito emocional, como la ansiedad, la depresión, aislamiento social y percepción distorsionada del cuerpo.

El tratamiento de los TCA requiere un enfoque multidisciplinario que incluye nutricionistas, psicólogos, médicos. Un profesional por sí solo no es suficiente para abordar esto, ya que hay que tratar los aspectos físicos y emocionales de la enfermedad. Y es fundamental que estos tratamientos sean llevados a cabo por profesionales especializados en TCA, no por cualquier profesional de la salud que diga ser "experto en nutrición o psicología", porque los TCA son complejos y requieren una atención precisa basada en la evidencia, en la empatía y en la experiencia, y lamentablemente se ha documentado una alta tasa de fracaso en los tratamientos de TCA, lo que puede agravar el problema en lugar de resolverlo.

En resumen, no basta con tratar los síntomas físicos, sino que también es necesario desmantelar los mitos que rodean los estereotipos estéticos, fomentar la aceptación corporal y, sobre todo, garantizar que el tratamiento esté en manos de profesionales con una formación adecuada, sólo de esta manera se puede ofrecer a las personas con TCA una oportunidad real de recuperación.

En su experiencia como profesional, ¿en qué edades las personas son más propensas a sufrir este tipo de trastornos?

-Esto ha ido cambiando con el

tiempo. Los TCA pueden afectar a personas de todas las edades. Mi experiencia como profesional indica que son más prevalentes mujeres durante la adolescencia y la juventud temprana, etapas que son cruciales para la formación de la identidad y la imagen corporal, y la presión social es muy abrumadora. Y esta presión no proviene sólo de la sociedad, a menudo la familia y ciertos profesionales de la salud, especialmente aquellos con un enfoque pesocentrista, también contribuyen a esta carga. Por ejemplo, en familias en donde se sientan a la mesa y están hablando constantemente: que hay que hacer dieta, que estos alimentos son "buenos" o "malos", que subiste de peso, que se viene el verano; generalmente, una persona vive en un entorno muy centrado en el peso y la comida, esto en la generalidad, no siempre es así.

Es importante destacar que los TCA no discriminan, he visto casos en adultos mayores e incluso en niños de tan solo ocho años de edad. Esta es una verdad alarmante. Esto nos hace reflexionar sobre cómo la cultura, las normas sociales y la desinformación sobre la salud alimentaria están influyendo en la aparición de estos trastornos en poblaciones diversas, y es por esto que es fundamental abordar estos problemas de manera integral.

¿Las redes sociales incid en la presencia de estos trastornos?

-Incid en mucho, porque no sólo tenemos nuestro entorno social físico, el compartir con nuestras familias o amigos, sino

también a través de la pantalla, de las redes sociales que son una de las principales fuentes de presión en la actualidad, como antes lo eran los matinales, cuando nuestras abuelas o mamás veían a las modelos o a los nutricionistas que hablaban de dietas. Lamentablemente, esta constante exposición a imágenes de cuerpos "perfectos" y la reiteración de estereotipos de belleza generan expectativas poco realistas sobre cómo deberíamos lucir, sobre todo, las mujeres, y que puede llevar a comportamientos muy poco saludables. Es esencial promover un uso más crítico de estas plataformas, enseñando a las personas, sobre todo a los niños y adolescentes, a cuestionar los mensajes que reciben y a discernir entre lo que es real y lo que es una construcción social, porque además vemos que en las redes sociales proliferan constantemente influencers de fitness, de alimentación y coach nutricionales que, sin ninguna formación en salud ni mucho menos en salud mental, ofrecen sus servicios. Y esta falta de regulación, porque no la hay, puede resultar sumamente peligrosa, ya que propagan consejos inadecuados y potencialmente dañinos para la salud de las personas.

¿Sobre todo las mujeres estamos permanentemente enfrentadas a los estereotipos en torno al peso?

-Las mujeres enfrentamos una presión constante y significativamente mayor en torno a nuestra apariencia y el peso, es cosa de verlo cuando vamos, por ejemplo, a la playa: los trajes de baño que se utilizan. La sociedad lamentablemente nos ha enseñado que nuestro valor está intrínsecamente ligado a cómo lucimos y, así, se perpetúan estos estereotipos dañinos que afectan nuestra autoestima y bienestar en general y es crucial desmantelar estas creencias y comprender que la salud y el bienestar trascienden del tamaño corporal y que es importante tener un cuerpo y una mente funcional.

Sin embargo, aunque las estadísticas indican que hay más casos de TCA en mujeres, no tenemos claridad sobre la cantidad de hombres que también puedan estar sufriendo estos problemas.

La cultura machista a menudo impide que ellos busquen ayuda en profesionales de salud mental y que se sientan cómodos hablando sobre sus emociones, lo que agrava aún más la situación teniendo en cuenta que los TCA son problemas psicológicos y mentales. ☹