

Sicóloga chilena es distinguida por Forbes Founder por su programa para bajar de peso y no volver a subir

# "La única dieta que te sirve es la que puedes hacer, la que te resulta"

La clave, cuenta, Karolina Lama, es entender cuándo nuestra relación con la comida se salió de control.



CEIDDA

Antes de estudiar Psicología, Karolina Lama pasó por la actuación.

WILHEM KRAUSE

La primera carrera que estudió Karolina Lama (45) fue Actuación, ambiente donde el culto al cuerpo se volvía obsesivo. "Siempre digo que en la universidad partimos hablando de Stanislavski y de arte, pero terminamos hablando del batido de proteína y el botox. Es bien dramático y les toca a todos, desde los más teatrales hasta los que aparecen en la tele, que 'me tomo un diurético antes de la escena' o el exceso de gimnasio".

Como su carrera actoral no prosperó del todo, Lama entró a estudiar Psicología por las noches. Ahí se volvió a investigar cómo la ansiedad, el estrés y la autoimagen influyen en la relación con la comida. Profundizando en conductas que no siempre encajan en un diagnóstico formal de anorexia o bulimia, se ha abierto camino con más de una década de carrera como especialista en obesidad.

Lama ha publicado los libros "Quiero ser flaca y feliz" y "¿Por qué no puedo parar de comer?". Hace un año y medio se fue a vivir a Estados Unidos, al alero de una visa "de talento extraordinario".

Allá está a cargo del programa "Get Over Eat", que la llevó a ser destacada por la publicación Forbes Founder como una de las emprendedoras top del 2025.

¿Qué es Get Over Eat? Este programa, explica, combina herramientas de neurociencia y un enfoque sistémico para tratar la relación con la comida, tanto en casos de trastornos más graves como en quienes sufren conductas alimentarias inestables sin un diagnóstico claro. El plan incluye sesiones individuales y trabajos grupales para abordar de forma personalizada los factores emocionales y de identidad que, según su experiencia, son esenciales para lograr cambios duraderos al bajar de peso.

**No es tan común que la gente vaya al sicólogo para controlar su peso.**

"Yo creo que poco a poco las personas han ido entendiendo -en base a los fracasos que han tenido con el approach solo nutricional o médico- que este problema es más psicológico. Sí, hay que cambiar los hábitos alimentarios: yo creo que la mayoría entiende cómo uno de-

bería comer y los que no pueden aprenderlo fácilmente; todos sabemos que la comida que viene de la tierra es la que deberíamos comer y no la que viene en una bolsa plástica llena de colores y colorantes. Las cantidades uno las puede aprender, pero es muy difícil hacer un cambio en una sociedad donde 80% tiene sobrepeso, en la que se come y se toma en exceso".

**Si pido una hora con usted, ¿cómo es la consulta?**

"La hora parte con entender qué te tiene comiendo, en qué momento de tu vida la comida se salió de control. Y por lo general ahí las personas contestan 'bueno, este es un problema que yo traigo de toda la vida'. De alguna forma comer es un mecanismo que encontramos para hacer frente a nuestras emociones, pero no está constantemente desatado o descontrolado: hay momentos en los que se descontrola y es importante entender dentro de tu biografía en qué momento fue. Ahí es cuando los pacientes dicen 'no me di cuenta y subí 20 kilos'. Es eso lo que mantiene el ciclo".

**Es un tema complicado.**

"Venir a terapia significa darse cuenta de eso. La neurociencia es muy clara, uno no desaprende hábitos, incorpora otros, va sumando. No es como que tú me digas 'Yo decidí que mañana no voy a saber leer más'. Entonces con distintos nombres, con distinto marketing, entramos en las dietas restrictivas de moda. Tengo pacientes ya hicieron todos los tratamientos, ya se operaron, se inyectaron. Tengo uno que lleva un año y medio inyectándose Ozempic y han bajado tres kilos, los kilos más caros de la historia".

**¿Qué es más eficaz para bajar de peso, un nutricionista o un psicólogo?**

"Ambos. La gente ya sabe lo que tiene que comer, a no ser que tenga algún trastorno metabólico más grave; para eso es importante la atención médica, un nutriólogo que también pueda darte algún tipo de guía alimentaria. Estamos

rodeados de dietas y cultura saludable, ¿pero cuánto dura eso? La única dieta que te sirve es la que puedes hacer, la que te resulta finalmente".

**Bajar de peso parece un ciclo que no termina.**

"Nunca termina si no hay un cambio identitario profundo. Y eso es muy difícil. A mí me han dicho investigadores '¿por qué se dedica a algo que cuesta tanto solucionar?'. Pero se puede aunque es difícil, el 80% de la población tiene este problema. No todo el mundo

tiene un problema psicológico, pero la obesidad y lo que genera en tu vida, los estigmas asociados, los problemas de salud, sí van generando dolor a nivel psicológico también".

**Trabajo de equipo**

Dominique Karaharian, profesora de la escuela de Psicología de la Universidad Mayor, cuenta que el aumento de la conciencia sobre los trastornos alimentarios ha elevado la demanda por especialistas y la necesidad de capacitación.

"Los psicólogos deben formarse más allá del pregrado y buscar diplomados; estos trastornos se pasan por encima, no entran en profundidad".

Coincide en que cualquier intervención sería para bajar de peso debe incluir varias disciplinas.

Tratar problemas como anorexia, bulimia o atracones, recalca Karaharian, no depende solo de la terapia psicológica: "Es necesario contar con un equipo que incluya nutricionistas, kinesiólogos y sicólogos".

» "Uno no desaprende hábitos, incorpora otros, va sumando"

Karolina Lama