

## COLUMNA

investigador Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Santo Tomás Antofagasta

**Nelson Hun Gamboa**



### Redes sociales ¿la caja de Pandora de la nutrición?

Imagina abrir tu TikTok y encontrarte con la historia de alguien que perdió 10 kilos en un mes con la “dieta de las princesas Disney”. Esta escena parece anécdota, pero es común en redes sociales, donde influencers, celebridades y personas comunes comparten sus “secretos” para perder peso, ganar músculo o desintoxicar el cuerpo. Pero, ¿qué tan seguros son estos consejos? La realidad es que la mayoría proviene

de personas sin formación alguna en nutrición. El mayor problema es la falta de regulación. En redes sociales, por un like y ser viral todo vale. Cualquier persona puede publicar lo que quiera sin que exista un filtro de veracidad de la información. Esto significa que dietas absurdas y extremas, tecitos mágicos que quema grasa, el uso indiscriminado de suplementos y otros consejos sin fundamento científico, se

comparten y viralizan rápidamente, llegando a millones de personas. El problema radica en que, seguir consejos de personas no capacitadas, puede tener consecuencias serias sobre la salud física y mental. Recomendaciones mal planteadas pueden llevar a deficiencias nutricionales, problemas metabólicos, conductas alimentarias de riesgo y trastornos de la conducta alimentaria.