



Columna

Conductas alimentarias de riesgo

Doctor Nelson Hun
académico Escuela de Nutrición y Dietética de la
Universidad Santo Tomás sede Antofagasta



La proliferación de contenido en redes sociales que promueve prácticas alimentarias de riesgo constituye un creciente problema para la salud pública, especialmente entre los jóvenes, quienes son particularmente vulnerables a mensajes sobre dietas extremas, ayunos prolongados o consumo excesivo de ciertos alimentos, bajo la promesa de resultados rápidos asociados a ideales estéticos.

Este tipo de contenido, mayormente basado en desinformación y difundido por influencers o usuarios sin formación en nutrición, fomenta desequilibrios nutricionales y hábitos insostenibles. Como resultado, se manifiesta una disminución en la calidad de la alimentación, un aumento significativo en las conductas alimentarias de riesgo y un deterioro en los indicadores de salud mental y bienestar gene-

ral. El seguimiento masivo y acrítico de estas tendencias por parte de jóvenes, da cuenta de una preocupante falta de herramientas para discriminar entre contenido seguro, científicamente respaldado y contenido de riesgo sin evidencia.

¿La magnitud potencial del problema? Instagram cuenta actualmente con más de 2.000 millones de usuarios activos, mientras que TikTok alcanza los 1.690 millones, sien-

do los jóvenes sus principales consumidores y dedicando en promedio más de tres horas diarias a estas plataformas. Este uso intensivo, combinado con la naturaleza de las redes sociales, diseñadas para maximizar el impacto y la velocidad de distribución de contenido, amplifica la difusión de información falsa o tergiversada, superando habitualmente el alcance de fuentes confiables.

Ante esta problemática la

OMS ha puesto el énfasis en la alfabetización digital como una estrategia clave para combatir la desinformación en salud y nutrición, subrayando también la urgencia de regular el ecosistema digital para proteger a los usuarios de la desinformación y garantizar un acceso seguro a contenido de calidad. Por su parte, la UNESCO busca la alfabetización mediática e informacional, y el desarrollo de competencias digitales, como pila-

res esenciales para afrontar los retos del siglo XXI.

En este escenario, resulta fundamental desarrollar estrategias que capaciten a los usuarios para identificar y discriminar entre contenido confiable y publicaciones sin respaldo, ya que esto no sólo contribuiría a proteger la salud física y mental de las personas, sino también a construir un entorno digital más ético, seguro y fundamentado en evidencia. 