

**Universidad F.A.S.T.A.
Lic. En Nutrición**

**Mitos alimentarios en el descenso de
peso en mujeres de 20 a 40 años**

Autor: Otero Ganim Marina

Quiero agradecer a mi familia, en especial a mi mamá y a mi hermana quiénes siempre están al lado mío en las buenas y en las malas para ayudarme y darme fuerzas. A Maxi que me brinda su apoyo incondicional y tolera mi carácter, y a mi gran amiga Ana que me da su cariño y su amistad a diario.

Por ultimo a la Licenciada Maria Eugenia Farias mi tutora, quien me brindó su tiempo y sus conocimientos.

Finalmente me gustaría dedicar esta investigación al nuevo integrante de mi familia, mi sobrino Noah, el bebe mas hermoso.

Gracias a todos!!!

En esta investigación se describen distintos tipos de dietas que circulan entre la población. Se destaca la presencia de los mitos relacionados con la alimentación y la nutrición, los que han ido creciendo a lo largo del tiempo y son puestos en práctica a la hora de iniciar un tratamiento para bajar de peso. Por otra parte se analiza la evolución del cuerpo femenino, como se han ido transformando los paradigmas de belleza desde la Antigüedad hasta nuestros días, donde la delgadez es sinónimo de éxito, en contraposición a la obesidad, la cual se ha convertido en la epidemia del siglo XXI. Se analizan las características de una alimentación equilibrada, se promueve la importancia de la actividad física y la incorporación de hábitos alimentarios saludables, para el desarrollo pleno de las actividades vitales. Tras analizar los resultados se puede concluir que existe presión para tener un cuerpo delgado y esbelto acorde a los parámetros de la moda actual. Los mitos se encuentran formando parte de la cultura alimentaria, independientemente del sobrepeso y la obesidad y las dietas están presentes en la población femenina, como también las largas horas en el gimnasio en busca de la silueta perfecta.

Agradecimientos.....	Pág. II
Abstract.....	Pág. III
Índice.....	Pág. IV
Introducción.....	Pág. 2-3
Capítulo 1.....	Pág. 5-16
Capítulo 2.....	Pág. 18-25
Diseño Metodológico.....	Pág.27-32
Análisis de Datos.....	Pág. 34-50
Conclusión.....	Pág. 52-53
Bibliografía.....	Pág. 55-59

La obesidad se ha convertido en la epidemia del siglo XXI afectando al mundo entero y es considerada para la salud pública el mayor desafío actual, ya que representa un factor de riesgo importante para desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, además del alto costo económico que causa su atención.¹

Según datos estadísticos de la OMS² más de 1.000 millones de adultos en todo el mundo tiene sobrepeso y al menos 300 millones de estos son obesos.³ Por primera vez en el mundo el número de personas con exceso de peso supera aquellas que padecen hambre y esto no sólo es un fenómeno de los países desarrollados, sino también de los países pobres.⁴ Considerada la obesidad como una enfermedad crónica su tratamiento necesita ser abordado desde una perspectiva multidisciplinaria teniendo en cuenta la dieta, el ejercicio físico, la psicoterapia y en algunos casos en particular el uso de fármacos.

Sin embargo, cuando los resultados no son óptimos con los tratamientos tradicionales, en especial en lo que se refiere al plan alimentario, las personas con problemas de peso toman otro tipo de medidas, no del todo saludables buscando un camino mas corto sin asesoramiento profesional.

En los últimos años han surgido innumerable cantidad de dietas basadas en mitos y creencias populares. En su mayoría carecen de un sustento científico y las metas que proponen son difíciles de cumplir, lo que provoca abandono y frustración para quien las pone en práctica.

Una dieta apropiada es aquella adecuada y equilibrada para cada individuo de acuerdo a su peso, talla, situación biológica, gustos y hábitos, por lo tanto es requisito fundamental que sea personalizada. La consulta con un profesional idóneo es indispensable para que el tratamiento nutricional sea exitoso.

Desde finales del siglo XX hasta ahora, la industria dedicada a la fabricación de productos que actúan sobre el control de peso ha crecido enormemente. Todo lo que este relacionado con la estética y la salud esta

¹ Chávez Vega, Raúl, “*La obesidad. Sus implicaciones sociales y filosóficas*”, en: <http://www.uvfajardo.sld.su/members/rchavez/la-obesidad-sus-implicaciones-sociales-y-filosoficas>

² Organización Mundial de la Salud.

³ Riesgos Cardiovasculares/Obesidad; en: http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2006/12/especial_corazon/riesgos/obesidad.html

⁴ *Obesidad, Actualidad y futuro*, en: <http://www.medes-salud.com.ar/actualidad.htm>

en boga, las cirugías, los tratamientos cosméticos, las dietas, la moda, los fármacos. Vivimos en una época en la que el culto al cuerpo, lleva a hombres y mujeres a poner en riesgo su salud en busca de la belleza ideal y perfecta de un estereotipo delgado, con medidas poco realistas,⁵ pero es sobre el sexo femenino donde la presión toma mayor fuerza en lo que se refiere a la delgadez. El rol de mujer activa e independiente contrasta con el de la mujer del siglo XIX más preocupada por su papel de esposa y madre.⁶ La delgadez no sólo se presenta como atractiva, sino que se asocia al éxito y por el contrario la gordura es considerada físicamente y moralmente insana.

Actualmente la medicina está haciendo hincapié en la importancia que tiene una buena alimentación para el bienestar físico del hombre, siendo también el medio ambiente en el que vive y se desarrolla y los hábitos y costumbres que adopta, factores influyentes en su estado general.

Es a partir de lo expuesto hasta aquí que surge el problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre las dietas más frecuentes que adoptan las mujeres de 20 a 40 años que concurren al gimnasio con los mitos nutricionales y el mejoramiento de los índices de descenso de peso?

El objetivo general es,

- Indagar la existencia de relación de las dietas, los mitos nutricionales y el descenso de peso en mujeres de 20 a 40 años que concurren al gimnasio.

En lo que se refiere a los objetivos específicos,

- Identificar los hábitos relacionados con el descenso de peso.
- Identificar los mitos nutricionales mas frecuentes.
- Relacionar las dietas basadas en mitos nutricionales con el porcentaje de descenso de peso logrado por parte de las mujeres encuestadas.

La hipótesis planteada:

H1: Existe relación entre las dietas, los mitos nutricionales y el descenso de peso.

⁵ Herrero Aguado, Carmen, Mujer y medios de comunicación. Riesgos para la salud, en: <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/extaut?codigo=787945>

⁶ Contreras, Jesús, “La obesidad: una perspectiva sociocultural” en: <http://www.es.salut.conecta.it/pdf/Contreras.pdf>

Marina Otero Ganim

La humanidad como género existe desde hace unos 4.000.000 de años y ha ido evolucionando y cambiando hasta llegar a nuestros días⁷.

Los mitos y las creencias siempre han formado parte de la vida de los seres humanos y desde los comienzos el hombre ha sentido atracción por lo sobrenatural, lo místico, lo desconocido. Todas las grandes religiones tanto mediterráneas como asiáticas cuentan con mitologías.

La mayoría de los mitos griegos fueron contados a través de la palabra y se han ido modificando con el paso del tiempo, en cambio los mitos provenientes de la India o Medio Oriente fueron reinterpretados y elaborados por teólogos o ritualistas.⁸

Pero para hablar de este y comprender lo que significa, es necesario remontarnos tiempo atrás a la época en la que era considerado una historia verdadera, de gran valor, tenía un significado importante, sagrado y ejemplar. La vida de estas sociedades giraba entorno a los diferentes mitos y creencias, que se han ido transformando y enriqueciendo a lo largo de los años y de una manera u otra se fueron transfiriendo de generación en generación hasta nuestros días.

Jenófanes⁹, fue el primero en criticar las expresiones mitológicas que usaban Homero¹⁰ y Hesiodo¹¹ para referirse a la divinidad. Él decía que ellos les habían atribuido a los dioses los peores atributos del hombre. La religión griega se basaba en el politeísmo¹², representando cualquier hecho a través de Divinidades con apariencia humana.

Los relatos griegos del origen, surgen a partir del caos, momento en el cual no existía nada y es cuando se concibe el mundo.

Por otro lado, el judeocristianismo negaba todo aquello que no estuviera justificado en alguno de los dos Testamentos, creían en un solo Dios omnipresente, eterno y perfecto, que crea todo a partir de nada. Dios desde la oscuridad y la confusión crea un ser hecho a imagen y semejanza suya.

⁷ Laura Bachatay, Antropología de la Alimentación I. La alimentación como práctica social. “*De los homínidos a las sociedades post industriales*”

⁸ Mircea Eliade, *Mito y Realidad. La estructura de los mitos. La importancia del mito vivo*, en: <http://www.mercularis.com/ryft/mircea%20eliade%20-%20mito%20y%20realidad%201.htm>

⁹ (570 adc- 475 adc) Filósofo griego, poeta y crítico social y religioso. Fue el primer teólogo de la historia griega en tratar el tema de Dios.

¹⁰ Poeta griego creador de La Iliada y La Odisea.

¹¹ Poeta griego, después de Homero es el más antiguo de los poetas Helenos.

¹² Doctrina religiosa que cree en la existencia de múltiples Dioses o Divinidades organizadas en una jerarquía o panteón.

Marina Otero Ganim

Un mito es un acontecimiento contado oralmente de manera fabulosa en el cual intervienen personajes maravillosos con superpoderes, generalmente dioses y diosas, que no pertenecen al mundo cotidiano, según Mircea Eliade¹³,

“el mito supone una construcción compleja que refiere por lo general a una historia sagrada que narra un acontecimiento sucedido durante un tiempo primordial (la edad de oro o el tiempo en el que todo comenzó)”¹⁴

Este cuenta como una hazaña que ha tenido lugar en los comienzos de la historia, se convierte en una realidad cultural que puede analizarse desde perspectivas diferentes, para el creyente tendrá un significado distinto que para el filósofo o para el antropólogo. Estos no solo relatan el origen de las cosas, sino también todos los acontecimientos que han hecho que el hombre sea lo que es, es decir un ser mortal, social, que se interrelaciona con pares dentro de una sociedad con límites y reglas establecidas. El hombre de hoy, es el resultado de los acontecimientos que tuvieron lugar en los comienzos¹⁵.

La palabra mito deriva del griego mythos, que significa, palabra o historia.¹⁶ Según el Diccionario de la Real Academia Española, la definición de sería:

“persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene, o bien una realidad de la que carece”¹⁷.

El ser humano por naturaleza, es curioso, necesita saber, conocer, encontrar las respuestas a determinados interrogantes que lo rodean. A causa de esto es que fueron surgiendo los mitos, para dar una explicación a diferentes hechos que no tenían una respuesta aparente y que la razón no podía explicar.

Es desde épocas remotas que el hombre le ha atribuido a los alimentos virtudes extraordinarias que actualmente siguen presentes en la creencia popular¹⁸.

¹³ (1907-1986) Filósofo, historiador de las religiones y novelista rumano.

¹⁴ Mircea, Eliade, op.cit

¹⁵ ibid

¹⁶ <http://.es.wikipedia.org/wiki/mito>

¹⁷ Diccionario de la Real Academia Española.

¹⁸ Varela, Gregorio y otros, ob.cit,p5

Marina Otero Ganim

El dogma central del hombre primitivo, era “Comer para vivir y vivir para comer”, su vida básicamente se basaba en la supervivencia. Primero conseguía el alimento, comía, reposaba y volvía a buscar el alimento, hasta saciarse, al día siguiente la rutina era la misma y su dieta principalmente era de carnes de caza. Los alimentos acompañan el desarrollo y la evolución del hombre¹⁹.

Toda cultura posee un bagaje de leyendas, cuentos, mitos y creencias que dan razón a la existencia de diferentes preferencias alimentarias.²⁰ Por ejemplo el origen del vegetarianismo surge en las sociedades primitivas de la India y se relaciona con la prohibición de matar animales, pero no por compasión hacia ellos, sino que se relaciona con la doctrina de la trasmigración de las almas, que tiene sus orígenes en los mitos de la inmortalidad. Esta doctrina dice que cuando una persona muere si ha llevado una vida virtuosa, se reencarna en un nivel superior y si por el contrario su conducta ha sido mala lo hace a nivel inferior²¹.

Actualmente los mitos siguen presentes en la vida diaria del hombre y el ámbito de la nutrición no es la excepción para su desarrollo, estos a modo de leyendas urbanas se acumulan en el imaginario colectivo a través de consejos inocentes y formulas mágicas, pueden condicionar hábitos alimentarios e influir en la alimentación diaria de manera negativa. En general no están avalados por ningún profesional y no tienen sustento científico, son simplemente creencias populares que se ponen en practica por ignorancia o para buscar una solución rápida y fácil a un problema crónico, como es el sobrepeso o la obesidad que deberían ser tratados con seriedad. La credulidad del hombre en lo que se refiere a alimentación es ilimitada.

Es en la cultura occidental que se ha desarrollado una enorme preocupación por el control del peso, que tiene su origen en el valor atribuido a la delgadez como icono de belleza actual y esto se podría explicar por la dificultad que encuentran las sociedades desarrolladas para mantener un peso adecuado, por el desajuste entre el consumo de calorías y el gasto energético, la disponibilidad de alimentos calóricos con alta

¹⁹ Montero, Julio Cesar, “*Alimentos y alimentación en la prehistoria y en los pueblos antiguos*”, en: <http://www.ama-med.org.ar/obesidad/alimentos%20y%20alimentacion%20en%20los%20pueblos%20antiguos.pdf>

²⁰ De la Cruz, Ernesto, “Programa de educación Alimentaria en la formación del docente” en: *Sapiens*, Caracas, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, año 7, n° 001, Pág.30

²¹ Varela, Gregorio y otros, ob.cit Pág. 62

Marina Otero Ganim

cantidad de grasas e hidratos de carbono simples, las raciones XXL y el estilo de vida cada vez mas sedentario, además de una cierta predisposición genética²². Como consecuencia muchas personas, en especial mujeres jóvenes ponen en práctica estrategias poco recomendables para la salud en su afán por bajar de peso y reducir un talle.

La eterna juventud, un cuerpo atractivo y un estado físico atlético, son temas de gran interés para la sociedad actual. Vivimos la cultura del aspecto físico como nunca antes se ha vivido, con las consecuencias que esta implica.

El mito de la belleza siempre ha existido, cualquier cosa es valida para mejorar la silueta desde las dietas de moda, las cirugías estéticas hasta las largas horas en el gimnasio, las cremas y los cosméticos.

Por otra parte, hay un auge muy importante de la cultura Light, existiendo una amplia gama de productos dietéticos, bajos en calorías, libres de grasas trans o sin colesterol en las góndolas de los supermercados o dietéticas siendo la oferta sumamente variada. Esto muchas veces puede causar confusión en el consumidor, ya que Light no es lo mismo que Diet, sin azúcar o bajo en grasas.

Generalmente la composición química de los productos Light se encuentra modificada, pero esto no significa que sean menos calóricos, por ejemplo en algunas ocasiones el azúcar es reemplazado por la fructosa y el valor calórico en este caso es el mismo. En el caso de las mermeladas, las que son bajas calorías aportan la mitad del valor calórico que el producto original. Por otra parte están las mermeladas Light que tienen una reducción calórica del 20% con respecto al producto tradicional²³. A raíz de esto leer bien las etiquetas de los productos antes de comprar, no dejarse engañar por el color verde, ni adjudicarle falsas expectativas o características al alimento en si serian buenas medidas para adoptar y de esta manera contribuir a desterrar creencias y costumbres fuertemente arraigadas a la cultura popular.

Los alimentos bajos en calorías o Light no solucionan el problema de la obesidad y eso es lo que el consumidor debe tener en claro, existe cierta creencia de que estos productos no solo no engordan sino que además

²² Amigo Vázquez, Isaac y otros, “Creencias sobre las estrategias para el control de peso”, en: *Psicotherma*; Oviedo, Universidad de Oviedo, año 17, nº 003, 2005, Pág.418

²³ *Productos Light o diet*, en: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/diet.htm>

adelgazan, lo cual simplemente se suma al listado de los mitos. Es como creer que las personas que consumen mucha cantidad de azúcar en su vida, desarrollaran diabetes en un futuro, es una afirmación que carece de sustento científico.

Los mitos alimentarios se encuentran sumamente vigentes en la actualidad, están instalados en la dieta diaria de hombres y mujeres. El hombre se encuentra en una situación de indefensión absoluta ya que existe una gran cantidad de información nutricional circulando en revistas, diarios, sitios de Internet y televisión sobre que hacer o no hacer para conseguir un cuerpo con medidas perfectas. Esto lleva a que el diagnóstico y el tratamiento de la obesidad o del sobrepeso sea tardío y se postergue la consulta con el profesional correspondiente.

Pero la alimentación y la nutrición no son sinónimos, la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en el cuerpo del hombre de forma individual, involuntaria e inconsciente. En cambio, la alimentación es la forma que tiene el hombre de llevar a cabo su nutrición y está muy influenciada por la cultura, por la educación, el medioambiente y el nivel social. Como así también por los conocimientos y prejuicios alimentarios, el apetito, los antojos, las emociones, los recuerdos, los gustos y las preferencias²⁴.

Por ello, la educación alimentaria es un pilar sumamente importante, la misma contribuye a desterrar mitos, hábitos y conductas erróneas²⁵ e implementar un nuevo estilo de vida para el desarrollo pleno de las actividades diarias.

El cuerpo humano puede ser definido como algo objetivo, concreto, que se mide a través de límites precisos. El mismo constituye un instrumento mediante el cual el hombre puede expresar su personalidad y relacionarse con los demás, con su entorno y desarrollarse dentro de la sociedad en la que se encuentra.

Por el contrario, el esquema corporal o la imagen corporal, es la idea que cada hombre tiene de si mismo, es algo subjetivo, depende de varios factores, uno de ellos es la propia imagen que el espejo le devuelve cuando se contempla y esta se va estableciendo desde la infancia. A los 2 años

²⁴ Bourges Rodríguez, Hector, “¿Cual es el tratamiento nutriológico del paciente obeso?”, en: Revista de endocrinología y nutrición, México, 2004, N 4, Pág. 120

²⁵ De la Cruz, Ernesto, ob.cit , p 31

Marina Otero Ganim

muchos niños ya se reconocen en el espejo y desde preescolar se van teniendo datos de la imagen que se debe tener y como no se debe ser.²⁶

La construcción de la imagen corporal es algo personal y social, siendo los pensamientos, el estado de ánimo y la moda factores que influyen en la idea que el hombre tiene de su propio cuerpo²⁷ pero el modelo de belleza actual no es lo que era hace un tiempo atrás.

Antiguamente la delgadez no era indicador de belleza, salud o éxito social, por el contrario lo saludable, atractivo y deseable era la gordura, incluso la madurez y la vejez eran respetables²⁸.

Los valores estéticos han cambiado, la preocupación por el aspecto físico es cada vez mayor afectando tanto a mujeres como a hombres.

Hablar de un cuerpo estético hoy día implica tener en cuenta la moda, las publicidades, los medios de comunicación que ejercen mucha presión en cuanto a los parámetros aceptados e impuestos por una sociedad cada vez más competitiva en donde el éxito o fracaso de una persona, esta íntimamente ligado con su apariencia.

En las sociedades primitivas la mujer debía ser gruesa, lo cual era símbolo de fertilidad, prestigio y alto status, su característica mas notoria era su capacidad para procrear y traer descendencia al mundo por lo cual estas condiciones eran las mas valoradas, buscadas y aceptadas en ese momento.

En la edad media, el ideal de belleza femenino es impuesto por las Invasiones Bárbaras, mostrando a través de la pintura la belleza nórdica de ninfas y caballeros. La vestimenta era recatada y el maquillaje estaba ausente, en ese momento la piel blanca de la mujer indicaba pureza, las caderas eran estrechas, los senos pequeños y las manos blancas y delgadas.

Los hombres eran guerreros, altos, delgados, de pelo largo, con manos grandes como símbolo de habilidad con la espada.²⁹

Figura N° 1



www.bp3.blogger.com

Figura N° 2



www.leiter.files.wordpress.com

²⁶ Jáuregui Lobera, Ignacio, "Gordos, obesos y obsesos", en: <http://www.dialnet.unirioja.es/serlet/fichero-articulo?codigo=2159207>

²⁷ Carmen Bañuelos, Los Patronos estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una nueva revisión de los estudios en torno a este tema, en:

http://www.dialnet.unirioja.es/serlet/fichero_articulo?codigo=768118&orden=81343

²⁸ Barreto Vargas, Carmen, "*Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas*", en: <http://www.rdtv.revistas.csic.es/index.php/rdtp/article/viewfile/14/14>

²⁹ Pérez Parejo, Ramón, "*El canon de belleza a través de la historia*", en: <http://www.ucm.es/info/espeulo/numero34/canonbe.html>

Marina Otero Ganim

El Renacimiento se basa en la armonía y en la proporción, Italia es el referente histórico de la época y es la escultura el David de Miguel Angel el canon de belleza masculino y el Nacimiento de Venus de Sandro Botticelli el femenino. El maquillaje se usa muy poco, aunque la vestimenta es bastante suntuosa.

Figura Nº 3



www.fondoplanet.com

Es en el Barroco cuando todo empieza a cambiar, los cuerpos son mas redondeados, las caderas anchas, los pechos más prominentes. Tanto los hombres como las mujeres usan pelucas y el maquillaje se hace evidente.³⁰

Figura Nº 4



www.elmundo.es

Este periodo se caracteriza por todo lo ostentoso y extravagante, la voluptuosidad en los cuerpos de las mujeres es un fenómeno de nivel social, asociando esta característica con la riqueza, inclusive el hombre se enorgullecía de tener a su lado una mujer así, porque significaba que la podía mantener. La vestimenta de esta época se caracterizaba por las faldas almidonadas con enagua de crinolina^{31, 32}.

Figura Nº 5



www.elrelojdesol.com

Ya por el 1900 surge un nuevo modelo de mujer, la llamada Chica Gibson³³ que representaba en ese momento el ideal de mujer, se caracterizaba por poseer caderas anchas y nalgas sobresalientes. Luego la falda se ajusta, para resaltar las curvas femeninas y nace la mujer en forma de S, que se caracterizaba por ser trabajadora, emprendedora, una mujer que lucha por sus derechos e igualdades.

Figura Nº 6



www.ew2001.de/vamp

Ya en la década del 30 es Coco Chanel³⁴ la que introduce en el guardarropa de la mujer una prenda que hasta ese momento había sido uso exclusiva de los hombres “el pantalón”. El modelo de mujer a seguir en ese momento era, similar a las actrices Greta Garbo³⁵ o Marlene Dietrich³⁶. Ellas tenían caderas delicadas y hombros anchos, eran altas, esbeltas y delgadas. La espalda era la protagonista de la silueta femenina y el vestuario de la época resalta este atributo.

La década del 40 se caracteriza por ser opaca, gris, oscura a causa de la primera guerra mundial. La ropa se parecía a los uniformes de los soldados, el glamour de épocas anteriores ya no estaba presente y en el viejo continente los escasos recursos económicos eran evidentes. Es a

Figura Nº 7



³⁰ Pérez Parejo, Ramón, ob.cit

³¹ Armazón circular de sien aros que se colocaba debajo del vestido

³² Historia de la Moda-Siglo XXI, en: <http://maya-k.republica.pl/historiadelamoda.html>

³³ Personaje de caricatura

³⁴ (18 de Agosto 1883 – 10 de Enero 1971) Revolucionaria diseñadora de modas francesa.

³⁵ (18 de Septiembre 1905 – 15 de Abril 1990) Actriz Sueca.

³⁶ (27 de Diciembre 1901 – 6 de Mayo 1992) Actriz y cantante alemana.

Marina Otero Ganim

partir de la segunda guerra mundial, cuando la delgadez empieza a surgir como nuevo ideal de belleza, continuando hasta nuestros días con algunas variaciones.

De todas maneras hay quienes afirman que detrás de cada prototipo de belleza ha habido motivos ocultos, casi siempre impuestos por los hombres que han exhibido a las mujeres como trofeos. Si se quiere incrementar el índice de natalidad, el ideal de belleza se centra en las caderas anchas y los pechos grandes como sucedió en los años 50 del siglo pasado. En cambio si se pretende mostrar el cuidado del cuerpo y la imagen se muestran imágenes de siluetas con dimensiones perfectas, con cabellos rubios y aspecto frágil o cuerpos casi infantiles, como sucedió con la modelo Kate Moss³⁷ en la década del 90 con sus 48 kg y 1,68 mt de estatura. La estética andrógena estaba de moda por aquel entonces.³⁸

www.blog.goldini.com

Figura N° 8



www.artepuente.com

En cambio si se quiere mostrar dinamismo y fuerza física se presenta un cuerpo más musculoso, es en la década del 80 cuando la mujer aparece como superwoman y el culto al cuerpo es la tendencia de la mano de Jane Fonda³⁹ con la aparición del aeróbic como método de moda para esculpir el cuerpo, además empiezan a surgir las primeras cirugías estéticas aisladas. Los mitos culturales aseguran que el culto a la belleza femenina es una constante histórica, universal y objetiva y las mujeres siempre han anhelado el ideal de belleza de la época reinante.⁴⁰ El hombre siempre ha avalado más el aspecto físico de la mujer que su capacidad intelectual.

Figura N° 9



www.vitonica.com

Según un estudio elaborado por la Sociedad Americana de Cirugía Plástica Estética (ASAPS), sólo en Estados Unidos en el 2004 se realizan 11.9 millones de intervenciones estéticas, un 44% más que el año anterior, siendo el calculo aproximado de 12.500 millones de dólares.⁴¹

La masificación de los medios de comunicación, el consecuente auge de la publicidad y las nuevas tecnologías han jugado un rol de vital importancia

³⁷ Reino Unido 1974, modelo británica

³⁸ Romero, Irene, "La belleza femenina", en: <http://www.neomoda.com/reportajes/repostajes.asp?id=261&pagina=2>

³⁹ Estados Unidos 1937, Actriz, escritora y activista política

⁴⁰ "La industria de la belleza y la salud de la mujer", en: <http://www.espaciofeminista.blogspot.com/2007/05/la-industria-de-la-belleza-y-la-salud.html>

⁴¹ Neuman, Ariel, "Tendencias: los negocios del verse bien", en: http://www.diagonal.org.ar/per_edicion-det.php?id=225¬a=1

Marina Otero Ganim

en los cambios de los cánones de belleza observados en los últimos años.

⁴² Quizás ahora el icono de belleza femenina lo proporcionen los videos juegos, mujeres como Lara Croft⁴³, es decir ciberseres⁴⁴.

El excesivo énfasis en la delgadez ha llevado a que el peso sea considerado como un indicador de la satisfacción o insatisfacción femenina.

En un estudio realizado en Estados Unidos por Myers⁴⁵, muestra que de 4294 comerciales televisivos 1 de cada 3,8 de ellos incluyen mensajes sobre atractivo físico indicando a los consumidores que es y que no es atractivo.⁴⁶

La vía para expresar poder o riqueza mediante el agrandamiento del cuerpo hoy día no parece muy vigente, mientras que la restricción alimentaria, para mantener el contorno de este lo es plenamente.⁴⁷ Por lo tanto podría decirse que la clase social es un gran predictor de la prevalencia de la obesidad, la practica regular de ejercicio, las comidas Light así como estar bronceado todo el año es visto como una señal de tiempo libre, de las personas ricas y bellas y esto se ve muy claro en los países en desarrollo.⁴⁸

Para la mujer el cuerpo ha adoptado una forma tubular, esbelta, en donde se desdibujan las curvas y el volumen del pecho es revalorizado, en cambio para el hombre el ideal es el cuerpo musculoso, trabajado y bien torneado por el gimnasio.⁴⁹

Nuevas mitologías han surgido, el culto a la imagen corporal, la exaltación de los ideales de belleza, juventud, riqueza y fama, existe un nuevo narcisismo de los hombres y mujeres actuales con sus cuerpos. El ejercicio físico es una herramienta que ayuda a mejorar las formas, a conseguir la apariencia deseada y por lo tanto su propietario puede acceder a un mayor prestigio. El cuerpo grueso, deforme, denso, e inactivo, esta prohibido en la

Figura N° 10



www.prix.org

⁴² “La belleza una meta imposible de alcanzar o nuestra realidad no aceptada”, en:

<http://www.av.celarg.org.ve/recomendaciones/matomazyanez.htm>

⁴³ Protagonista de la serie de video juegos Tomb Raider

⁴⁴ Pérez Parejo, Ramón, ob.cit

⁴⁵ Myers, PN y Biocca, FA, “The elastic body image, the effect of television advertising and programming on body image distortions in young women”, en: Journal of communication 42,pp.108-133

⁴⁶ Cuerpo y cultura, revista electrónica en América Latina Especializada en Comunicación, en: <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n25/emcphail.html>

⁴⁷ Espeitx, Elena, ob.cit, p84

⁴⁸ Montero, Julio Cesar, “Obesidad : una visión antropológica”, en: Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, 2001,p 16

⁴⁹ “Identidad corporal”, en: <http://www.webs.uvigo.es/sexualidad//identidad-corporal/identidad-corporal.pdf-win>

Marina Otero Ganim

sociedad actual, es sinónimo de enfermedad, son cuerpos antisociales, obscenos.⁵⁰

Ruth y Elliot Handler⁵¹ diseñaron a Barbie⁵² hace más de cuarenta años, ellos nunca pensaron que esta muñeca tendría tal impacto social y cultural dentro de la población occidental. Aunque las medidas de la muñeca son poco realistas, ha influido en el estereotipo de mujer a lo largo de estas últimas décadas, convirtiéndose en un verdadero icono social, no solo de los norteamericanos, sino del mundo entero. Barbie se comercializa en 140 países y cada minuto alrededor de 120 muñecas son vendidas en todo el planeta⁵³ y es a partir del nacimiento de Barbie que se crea una nueva historia. Antes las muñecas tenían que ver con la maternidad, el hogar y la familia. Los juegos más comunes se relacionaban con las tareas del hogar, cocinar, planchar, preparar el té para los invitados. Las niñas de esa época eran entrenadas para los quehaceres domésticos y para ser madres. Barbie es la primera muñeca que les demuestra a esas niñas que existe algo más para la mujer que ser madres o esposas. Ella es una mujer de mundo, independiente, exitosa, femenina, preocupada por su imagen y su aspecto, teniendo una profesión, su propia casa y un auto convertible en la puerta.

Si Barbie fuera real mediría 1,70 MT, pesaría 41 Kg. y sus medidas serían 99-55-83. Esto indica que el concepto de esta muñeca es un estereotipo femenino erróneo, ya que la gran mayoría de las mujeres del planeta comprenden las No-Barbie.

Los atributos físicos de la mujer han ido cambiando en las distintas épocas. Para Lipovetsky⁵⁴ hay tres periodos socio histórico en donde la ubica, denominándola primera, segunda y tercera mujer.

La primera de acuerdo a lo que él plantea dice que se desarrollo desde la Antigüedad hasta el Renacimiento, en donde la belleza física era vista con tentación y maldad. Esta era considerada como un mal necesario, un ser inferior, despreciada por los hombres. La segunda, se ubica desde el Renacimiento hasta el siglo XIX, en donde es reconocida como “el bello sexo”, es considerada la esposa, madre y educadora y por último la tercera

Figura N° 11



www.peckegifts.com

Figura N°12



www.photobucket.com

⁵⁰ Espeixt, Elena, Ob.cit, p85

⁵¹ Creadores de la muñeca Barbie.

⁵² Muñeca de juguete y mas vendida en la historia. Debutó el 9 de Marzo de 1959.

⁵³ Brown A, Carolina, “*Barbie, Subversión y conflicto*”, Anuario de Pregrado 2004

⁵⁴ Paris 1944, Sociólogo Francés.

Marina Otero Ganim

mujer, es la que se ha venido desarrollando hasta el siglo XX⁵⁵, el cual ha sido el siglo del cuerpo.

En una sociedad marcada por el individualismo como valor, creencia y sistema de vida, la imagen corporal toma una importante relevancia, ya que se convierte en la carta de presentación y esa es la imagen que mostramos a los demás, los rasgos ideales son una apariencia deportiva no excesivamente musculosa más bien esbelta, piel bronceada y tersa, ojos grandes, nariz pequeña, labios carnosos, pelo largo y piernas firmes y torneadas. Pero los patrones de belleza son distintos según las diferentes culturas, por ejemplo el caso de las mujeres jirafas de Birmania, en donde la belleza se mide por los aros de latón que consiguen colocar en su cuello, pueden llegar a medir 25 cm. e incluso deformarlo. Otro buen ejemplo es el de las adolescentes de Papúa Nueva Guinea, a las que les estiran los pechos para dejarlos caídos, y solo de esta manera podrán conseguir marido. Los labios deformados con discos de arcilla es lo más admirado entre las mujeres de las tribus etíopes⁵⁶, en definitiva el canon de belleza femenino tiene una fórmula clave y es el culto a la imagen, que va cambiando según la época y el lugar.

Hace un tiempo se vio por las calles de San Pablo un anuncio publicitario de una de las cadenas de gimnasios más importantes de Brasil, en la foto había una chica de medidas perfectas con una silueta envidiable, con la siguiente frase: "Este verano, ¿Qué querrías ser, sirena o ballena?"⁵⁷

El cuerpo femenino es tomado por la industria de la moda, los cosméticos, las cirugías en definitiva todo lo que contribuya a resaltar la belleza, este siglo le exige a la mujer un estereotipo delgado, basado en súper mujeres que se desarrollan entre su carrera profesional y la familia.⁵⁸ Este modelo de mujer se desplaza desde los países desarrollados a los menos desarrollados. Afecta primero las clases más altas y luego al público masivo⁵⁹, pero en mayor o en menor medida está presente en el género femenino, el sexo más vulnerable a estas cuestiones.

Figura Nº 13



www.zonalibre.org

Figura Nº 14



www.bp1.blogspot.com

⁵⁵ Gilles Lipovetsky, *La tercera mujer*. Barcelona: Editorial Anagrama; 1990, en: <http://psiquiatria.org.co/php/docsrevista/174620mujer.pdf>

⁵⁶ Revista Fusión, "La dictadura de la belleza", en: <http://www.revistafusion.com/2002/julio/temac106.htm>

⁵⁷ Díaz Rojo, Jose A, "El discurso crítico contra la tiranía del culto al cuerpo", en: <http://www.siu.um.es/tonosdigital/znum14/secciones/estudios-8-cuerpo.htm>

⁵⁸ Contreras, Jesús, ob.cit, p282

⁵⁹ Cisneros Brito, Pilar, "Una perspectiva sociológica de la anorexia y la bulimia", en: http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/docencia_e_investigacion/pilarcisneros.htm

Marina Otero Ganim

La empresa Dove de cosmética para el cuidado del cuerpo, realiza una investigación llamada “*Más allá de los estereotipos: reconstruir la base de las creencias sobre la belleza*”, la misma contó con la participación de 3300 mujeres entre 15 y 64 años, provenientes de países como Brasil, Argentina, Canadá, China, Alemania, Italia, Japón, México, Arabia Saudita, Reino Unido y Estados Unidos. Los resultados obtenidos fueron alarmantes ya que el 88% de las mujeres entre 18 a 64 años y el 92% de las adolescentes de 15 a 17 años de todo el mundo desean cambiar al menos un aspecto de su apariencia física, siendo el peso corporal el principal, el 14% de las mujeres y el 19% de las adolescentes asumen que tienen baja autoestima, cerca de la mitad de las mujeres de todo el mundo, cree que las ideas de belleza de sus madres han determinado las propias, el 25% de las mujeres y el 24% de las adolescentes de todo el mundo, recurrirían a la cirugía estética, más de la mitad de las mujeres de todo el mundo desearían haber visto en las publicidades imágenes mas parecidas a ellas.

Figura N° 15



www.aldamiz.com

El informe se realiza en septiembre del 2005 por Strategy One, una consultora de investigación aplicada en colaboración con Nancy Etcoff y Susie Orbach⁶⁰.

Actualmente la industria cosmética invierte casi 500 millones de euros en publicidad. Es el tercer sector con mayor inversión, detrás del automovilismo y la alimentación, estos datos fueron publicados por el Periódico de la publicidad en Junio del 2005⁶¹.

La belleza femenina ya no es un don del cielo, una bendición para algunas elegidas, actualmente se ha transformado en un culto universal, una obligación cotidiana con una gran presión social, muchas veces con graves consecuencias para la salud física y mental.

En la actualidad la mujer ha adquirido mayor poder adquisitivo, más campo de acción para el desarrollo de su profesión, pero con respecto a su físico es posible que se encuentre peor que sus antepasadas no liberadas⁶².

⁶⁰ Dove: “*Más allá de los estereotipos: reconstruir las bases de las creencias sobre la belleza*”, en: <http://www.portalpublicitario.com/content/view/975/107>

⁶¹ Piera, Cristina y otros, Dove: “*una investigación de mercados para una campaña eficaz*”, en: <http://www.unav.edu/actividades/pdf/congreso%20de%20moda/04/30.pdf>

⁶² Bañuelos, Carmen, ob.cit,p10

La alimentación y la nutrición se han convertido en los últimos años en un tema de gran interés tanto para la ciencia como para la población en general. El hombre atraviesa un momento histórico en el que se da una gran paradoja, por un lado, están presentes los problemas de obesidad y sobrepeso y por el otro los problemas relacionados con la bulimia y la anorexia.⁶³

En el mundo mueren 57 millones de personas según la Organización Mundial de la Salud y las dos terceras partes de estas muertes son a causa de enfermedades no transmisibles, representando el 46% de la morbilidad global, cifra que va en aumento.⁶⁴

El valor social atribuido a la alimentación, a la salud y a la belleza ha aumentado a lo largo de la segunda mitad del siglo XX⁶⁵.

Hoy en día existe gran preocupación por tener un cuerpo sano, delgado y bien entrenado, preparado para vivir en una sociedad competitiva. Los medios de comunicación, la moda e Internet son factores que influyen en los patrones alimentarios y determinan el estereotipo de belleza actual. La obsesión por tener un cuerpo perfecto ha resultado un gran negocio para diversos empresarios y dudosos expertos en nutrición. Gran cantidad de personas terminan gastando mucho dinero en dietas milagrosas, tratamientos sin respaldo médico o en productos que prometen un rápido descenso de peso en tiempo record.⁶⁶ Acerca de esto Jorge Braguinsky⁶⁷ señala,

*“los tratamientos serios requieren tiempo, adelgazar es un proceso que implica cambios en la conducta alimentaria y en la actividad física. Las soluciones mágicas no existen, o no se sostienen en el tiempo, o son riesgosas. El mal tratamiento, es peor que la falta de tratamiento, asegura”*⁶⁸

La sociedad actual está preocupada por las dietas bajas en grasa y por las calorías ya que la alimentación además de ser una necesidad fisiológica

⁶³ Vera Guerrero, Nieves, “¿El cuerpo, culto o tiranía?”, en: <http://www.redalyc.uaemex.mx>

⁶⁴ Calañas Contente, AJ y otros, “Bases Científicas de una alimentación saludable”, en: http://www.unav.es/revistamedicina/50_4/1-bases.pdf

⁶⁵ Márquez Guerrero, María y Jáuregui Lobera, Ignacio *La imagen de la mujer en los medios de comunicación* en <http://www.es.salut.conecta.it/pdf/contreras.pdf>

⁶⁶ http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xls/media_10830_ENU_HTML.htm

⁶⁷ Director del Postgrado en Nutrición de la Universidad Favaloro.

⁶⁸ Elustondo, Georgina, “Denuncian estafas con tratamientos para adelgazar”, en: Diario Clarín, Domingo 6 de Noviembre de 2005, p.36

tiene una gran importancia social y cultural y ha estado presente desde siempre como parte de la subsistencia y de la existencia del hombre.

Actualmente la preocupación por la salud es cada vez mayor y una alimentación equilibrada es un instrumento importante para conservarla y preservarla.

La prioridad actual en la sociedad contemporánea es tener un cuerpo sano y fuerte, atractivo para el sexo opuesto. Este dictamen es más fuerte para las mujeres que para los hombres y las lleva a grandes sacrificios para permanecer por siempre jóvenes. Los gimnasios, las farmacias, los laboratorios y las salas quirúrgicas son los nuevos templos.⁶⁹

La relación entre alimentación e imagen corporal es muy estrecha, ya que el ser humano es capaz de construir su cuerpo a través de lo que come, o no come. Las estrategias para mantener un peso adecuado son muchas, suelen centrarse en la omisión, selección o restricción de comidas, además de la actividad física excesiva. En un estudio llevado a cabo por Moore, sobre el grado de satisfacción del peso, figura, comportamientos alimentarios y practicas relacionadas con el control de peso en 854 adolescentes y mujeres jóvenes, revela que las dos terceras partes de las encuestadas no estaban satisfechas con su peso actual y que aproximadamente la mitad no lo estaba tampoco con su figura. Entre aquellas que se veían a si mismas con sobrepeso, alrededor de un tercio deseaban una inadecuada, según parámetros médicos, pérdida de peso⁷⁰. Este desajuste entre peso deseado y peso deseable se ve también reflejado en una encuesta realizada por la revista Glamour entre 33.000 mujeres, en las que el 75% considera que su peso es excesivo, mientras que según las normas de la Metropolitan Life Insurance Company, sólo el 25% presentaría un peso superior al deseable por altura y edad.

En estudios más recientes⁷¹ llevados a cabo en España por Arroyo y otros⁷² en el 2003 se analizaron las actitudes respecto al peso de 526

⁶⁹ Barreto Vargas, Carmen, "Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas" en: *Revista de dialectología y tradiciones populares* 2006, , Vol. LXI, Nº 2, Pág. 57

⁷⁰ Espeixt, Elena, "Practica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo", en; *Revista de Dialectología y Traducciones Populares* 2006, Vol. LXI, Nº 2, Pág.87

⁷¹ Arroyo, M; A, M, Rocando; L, Asóntegui; et al 2003. "Percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad del País Vasco", en II Jornadas de Antropología de la Alimentación, Nutrición y Salud. Bilbao. Eusko Ikankutza, Sociedad de Estudios Vascos

⁷² Espeixt, Elena, ob.cit p79-98

estudiantes, 158 hombres y 368 mujeres. Se pudo observar que las mujeres elijen

figuras significativamente más delgadas que los hombres y manifiestan un grado de insatisfacción mas elevado con respecto a su imagen.

Según la OMS el 60% de las mujeres hace dieta y el 75% se sienten gordas, aunque la cuarta parte de ellas realmente presenta sobrepeso. Los regimenes para bajar de peso abundan sobre todo entre la población femenina. La delgadez y una apariencia juvenil son dos aspectos deseados por las mujeres actuales. Se calcula que el 20% de los ciudadanos de los países desarrollados se han sometido en su vida al menos a un tratamiento para bajar de peso⁷³.

Existe gran cantidad de información sobre nutrición circulando en revistas, diarios, radio y televisión la cual en muchos casos es errónea y pone en riesgo la salud de aquellas mujeres que están buscando una solución a su problema de sobrepeso u obesidad. Los conceptos muchas veces pueden ser confusos y puestos en práctica sin medir las consecuencias nutricionales.

La definición de dieta según el diccionario de la Real Academia Española es,

“Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y en el beber”⁷⁴

En los últimos años han aparecido numerosas dietas de origen dudoso y poco confiable, son las llamadas dietas milagrosas que utilizan argumentos pseudos científicos para convencer acerca de sus bondades⁷⁵ y su divulgación suele ser a través de revistas femeninas, programas de televisión e incluso sitios de Internet. Básicamente las promesas en todas ellas son las mismas, una reducción rápida de peso, sin esfuerzo y con resultados seguros.

Siempre que una persona reduzca significativamente la cantidad de calorías que su cuerpo acostumbra a ingerir se producirá una pérdida de peso, la cuestión es por cuanto tiempo y a que costo es que se logra esto.

⁷³ *Obesidad, un negocio de mucho peso*, en: http://www.elpais.com/articulo/salud/obesidad/negocio/mucho/peso/elpepusal/20050503elpepusal_1/tes

⁷⁴ Marquez Lopes, “*Dietas adelgazantes*”, en: <http://www.efnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup1/pdf/25s114.pdf>

⁷⁵ Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética, en: http://www.fesnad.org/congresos/dnn_2008/dietas_milagro.htm

Por lo general, las dietas hipocalóricas, es decir muy reducidas en calorías producen un rápido descenso de peso, pero al poco tiempo el peso se

recupera, ya que la pérdida de estos kilos no es de grasa sino de agua y glucógeno.⁷⁶

En muchos casos estas dietas o regímenes rechazan algún grupo de alimento, lo que puede desencadenar en un desequilibrio nutricional importante de quien las pone en práctica, además de los problemas emocionales y psicológicos que causan. Entre la larga lista figuran por ejemplo, la famosa dieta del Dr. Atkins, en la cual se eliminan los hidratos de carbono, consumiendo casi exclusivamente alimentos grasos, es el tipo de dieta cetogénica. Los hidratos de carbono sólo representan el 3% del valor calórico total, las proteínas el 30% y las grasas el 67%, es altamente hipercolesterolemica y se aleja de una recomendación nutricional equilibrada.

En esta dieta se pierde peso rápidamente, debido a que el organismo no recibe glucosa, por lo tanto utiliza las reservas de glucógeno para seguir funcionando, hay una gran pérdida de agua y de kilos, que se recuperan fácilmente. Este tipo de dietas son muy conocidas y cuentan con tantos seguidores, ya que se puede comer prácticamente todo lo que el resto prohíbe y por el contrario se puede prescindir de los alimentos aburridos como las verduras o frutas.

También existen otras dietas como la de la Clínica Mayo, que nada tiene que ver con la prestigiosa institución, en esta el consumo de proteínas es alto, aunque los derivados de la leche están prohibidos. Es muy baja en calorías aporta entre 600 y 800. El menú tipo de esta dieta consiste en el consumo de 2 huevos duros por comida y el café y el te son las únicas bebidas autorizadas, siendo una dieta muy desequilibrada, poco recomendada para las personas con altos niveles de colesterol.

Por otro lado, están las dietas disociadas, en ellas lo que importa es la manera de combinar los alimentos entre si, siendo esto el fundamento de lo que produce el aumento de peso, no el alimento en si. La digestión de los alimentos en nuestro organismo actúa como un todo, y los procesos que ocurren están absolutamente armonizados siendo su función justamente digerir una dieta en la que están presentes todos los nutrientes.

⁷⁶ *Dietas Mágicas: un engaño al cuerpo y a la salud*, en: <http://cormillot.com/articulos/100261.htm>

Nuestro sistema digestivo se ha adaptado desde los comienzos a las combinaciones complejas de los distintos alimentos que el hombre viene

consumiendo. También este tipo de dietas se pueden criticar en cuanto a la clasificación que hacen de los alimentos, ya que por ejemplo la leche no es exclusivamente un alimento proteico, en su composición también hay hidratos de carbono e incluso grasa. Otro ejemplo es el de las verduras, en el que se destaca su

contenido de vitaminas y minerales, pero a su vez tienen en su composición química hidratos de carbono y proteínas.

Hay también dietas que se caracterizan por ser muy bajas en calorías, en las que ningún alimento está prohibido siempre y cuando se consuma una pequeña cantidad. Esta situación que es cercana al ayuno el organismo la compensa aumentando la destrucción de proteínas corporales como fuente alternativa de energía, de esta manera se pierde músculo y el organismo produce sustancias peligrosas si la misma se prolonga en el tiempo.⁷⁷

Por último podemos hacer referencia a la dieta vegetariana, en la cual se prescinden de los alimentos de origen animal. Puede ser estricta, ósea exclusivamente basada en verduras, frutas, cereales y legumbres, o puede ser de tipo ovo-lácteo-vegetariana, además de los alimentos mencionados se incorporan la leche y los huevos, pero el error es que esta es llamada vegetariana cuando en realidad no lo es.

El vegetarianismo tiene su origen en el budismo y en las religiones de la India y se relaciona con la prohibición de matar animales.

Las limitaciones que presenta esta dieta principalmente son la calidad inferior de proteínas vegetales, la ausencia de vitamina B12, la deficiencia de calcio, hierro y zinc.⁷⁸ En definitiva ninguna de ellas es conveniente ni adecuada para la salud y es importante destacar que la mayoría de los libros sobre dietas están escritos por personas ajenas al campo de la nutrición, son actores, artistas famosos, empresarios que cuentan sus propias experiencias y dan explicaciones bioquímicas incorrectas acerca del proceso de adelgazamiento.⁷⁹

Entonces, ¿Por qué fracasan las dietas?, en primer lugar el término dieta, da noción de temporalidad, una vez terminada la dieta se consumen

⁷⁷ Seguridad alimentaria y nutrición, en: <http://www.aesan/msc.es/aesa/web/aesa.jsp>

⁷⁸ Varela, Gregorio y otros, Dietas Mágicas, Documento técnico de Salud Pública nº 4

⁷⁹ Ibid, p11

nuevamente los alimentos prohibidos. El tratamiento de la obesidad es un proceso crónico, el plan alimentario deberá ser mantenido a largo plazo.

Por lo tanto además de un balance energético negativo entre la ingesta y el gasto, la alimentación debe ser nutricionalmente adecuada, variada, e inclusive sabrosa. Aunque los objetivos con respecto a la pérdida de peso no se deben generalizar, es conveniente que este sea de un 10% con respecto al peso inicial y el ritmo deseable es de 500 gr. a 1 Kg. por semana⁸⁰. En segundo lugar el tratamiento debe que ser planificado por un profesional idóneo. Debe contar con objetivos a mediano y largo plazo, con estrategias cuidadosamente pensadas, de manera tal que el paciente incorpore nuevos hábitos alimentarios de acuerdo a su estilo de vida, que en definitiva es lo que va a poder sostener en el tiempo con buenos resultados. Adoptar un estilo de vida saludable es fundamental, en el que los comportamientos adquiridos disminuyan los riesgos de enfermar.⁸¹

El ejercicio es un medio sumamente importante para prevenir la ganancia de peso, es la otra gran variable que puede influir de manera voluntaria para incrementar el gasto energético.

Aproximadamente el 33% de los hombres hispano/latinos y casi el 40% de las mujeres hispanas/latinas no realiza actividad física, siendo la falta de actividad física uno de los principales factores de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón o ataques cerebrales.⁸²

Los beneficios que la actividad física brinda a la salud son muchos, reduce los riesgos de mortalidad y mantiene la salud, ayuda a mejorar el estado de ánimo y el sueño, reduce la ansiedad y el estrés y además fortalece los músculos y los huesos.⁸³

Según una encuesta en nuestro país, el 46,2% de la población argentina realiza actividad física en forma insuficiente y el 50,9% tiene peso normal, según datos aportados por la Encuesta Nacional de factores de riesgo.

⁸⁴Los datos se tomaron de una muestra nacional de 50.000 personas. Los

⁸⁰ Marques Lopes, ob.cit, p 164

⁸¹ Vives Iglesias, Annia, “Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria”, en: <http://www.psicologiacientifica.com>

⁸² American Heart Association, “Los beneficios de la actividad física”, en: http://www.heart.org/downloadable/heart/1165854699102csc_phyactivity_repros.pdf

⁸³ Promoción de la actividad física, en: http://www.insp.mx/portal/centros/ciss/nls/boletines/icce_07.pdf

⁸⁴ Casi la mitad de los argentinos no se mueve lo suficiente, en: http://www.intramed.net/actualidad/not_1.asp?idnoticia=50072

niveles más altos de sedentarismo se registraron en Santa Cruz con el 60,3% y el mas bajo en Jujuy con 21,5%.

Hoy en día se sabe que una alimentación adecuada es un instrumento indispensable para cuidar la salud y prevenir cierto tipo de enfermedades crónicas, como por ejemplo la diabetes, la hipertensión, la arteriosclerosis o el cáncer, entre otras.⁸⁵

Hasta la década del 50 aproximadamente una buena alimentación para la clase trabajadora era, una “alimentación nutritiva”, sana pero sobre todo abundante, en ese momento la cantidad era más importante que la calidad, al contrario de lo que sucede actualmente.⁸⁶

Es evidente que desde mediados del siglo XX el mundo ha sufrido cambios que han repercutido en el régimen alimentario primero en las sociedades industriales y luego en los países en desarrollo.

El estilo de vida se ha vuelto sumamente sedentario. Debido al crecimiento de las ciudades el hombre utiliza para desplazarse de un lado a otro algún medio de transporte, las escaleras han sido reemplazadas por el ascensor y el poco tiempo libre de ocio es usado para mirar televisión o para navegar por Internet. La incorporación de la mujer al mundo laboral también ha contribuido a este cambio, las dietas tradicionales han sido reemplazadas por alimentos ricos en grasa e hidratos de carbono.

En Argentina, Sergio Britos⁸⁷ afirma que la disponibilidad calórica es de 3500 Kcal. por adulto, 1000 o más de las que realmente necesita, la composición de dichas calorías proviene de azúcares y grasa, menos de frutas y hortalizas y una elevada proporción de carnes. Los lácteos se consumen en forma decreciente conforme avanza la edad. La situación en nuestro país es similar al resto, es por eso que la OMS produjo en el 2003 y 2004 documentos y directrices referidos a la dieta, la nutrición y a las enfermedades crónicas y más tarde la Estrategia Mundial de Dieta, Actividad física y Salud. Ambos documentos se constituyen en una referencia obligada para los gobiernos, para los sectores académicos y para la industria. Los cuatro ejes recomendados por la OMS en los dos

⁸⁵ Tecnociencia Especial: Alimentación y Salud, en:
http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/enfermedades.htm

⁸⁶ Contreras, Jesús, ob.cit,p.283

⁸⁷ Sergio Britos, Licenciado en Nutrición, director asociado CESNI, profesor titular política alimentaria y economía UBA.

documentos son: moderar la ingesta de alimentos de elevada densidad energética, limitar el consumo de grasas totales, con énfasis en las saturadas y las trans, aumentar el consumo de verduras y frutas frescas,

granos integrales y legumbres y limitar el consumo de alimentos procesados con alto contenido de azúcares agregados, grasa y sodio.

Además de las recomendaciones sobre la alimentación, se incluye un fuerte impulso a las estrategias de promoción de una mayor actividad física, ya que el sedentarismo es reconocido como obesogénico.⁸⁸

El nivel de salud está condicionado por factores genéticos y ambientales, en donde la variable externa es la alimentación, esta debe ser balanceada y equilibrada, es decir tiene que contener una cantidad suficiente de macro y micro nutrientes como para cubrir las necesidades fisiológicas de cada persona respetando las variaciones individuales en particular, como la edad, el momento biológico, el sexo, como así también los gustos, hábitos y preferencias.

En definitiva una dieta saludable es la que permite el crecimiento y desarrollo en los niños, el mantenimiento de la salud, la creatividad y la actividad del adulto y el confort y supervivencia en el anciano.⁸⁹

No existe una dieta panacea o dieta milagro, que prevenga la aparición de enfermedades y garantice la juventud eterna, se trata mas bien de adoptar nuevos hábitos alimentarios, aprender a comer de manera saludable, realizar actividad física diariamente y tomar conciencia que los tratamientos a corto plazo crean falsas expectativas y ponen en riesgo la salud.

⁸⁸ Sergio Britos, “*Transición nutricional, obesidad y desafíos de las políticas públicas y los agronegocios*”, en: [http:// www.nutrinfo.com/pagina/info/papersaludyagronegocios.2008.pdf](http://www.nutrinfo.com/pagina/info/papersaludyagronegocios.2008.pdf)

⁸⁹ Calañas Continente, AJ y otros, ob.cit., p.

Esta investigación es de tipo exploratorio ya que los mitos nutricionales relacionados con el descenso de peso son un tema dentro de la nutrición muy actual y de gran importancia, pero son escasos los estudios que existen acerca de estos relacionados con el descenso de peso en mujeres de 20 a 40 años que concurren al gimnasio. Una de las características de los estudios exploratorios es justamente conocer acerca de temas que son poco difundidos y que no han sido abordados en profundidad. Este tipo de investigación es útil para poder explicar problemas del comportamiento humano, como también para poder comprobar la veracidad o no de diferentes afirmaciones y también determinar tendencias que pueden servir para futuras investigaciones⁹⁰.

Los mitos y las creencias han pasado de generación en generación formando parte de la cultura de la humanidad, existen en la vida del hombre desde siempre, en este trabajo se tratara el tema desde la perspectiva alimentaria y nutricional.

La investigación avanzara en sentido descriptivo ya que se medirán los atributos del tema tratado con la mayor precisión posible, entre los cuales se destacan la edad de la población estudiada, la actividad física que realizan, los hábitos alimentarios mas frecuentes y por ultimo la información alimentaria basada en los mitos nutricionales.

Edad

Definición Conceptual: tiempo de existencia desde el nacimiento⁹¹ hasta la fecha de la encuesta de mujeres que concurren al gimnasio de 20 a 40 años que se encuentren haciendo dieta o que en algún momento han hecho un régimen para bajar de peso.

Definición Operacional: los datos se obtendrán con una encuesta cara a cara.

Actividad Física

Definición Conceptual: cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. La cantidad real de actividad física que se necesita depende de los objetivos individuales de estado físico, de si la persona esta tratando o no de bajar de peso y de que tan sano se este en el momento⁹² de la encuesta de mujeres que concurren al gimnasio de 20 a 40 años que se encuentren haciendo dieta o que en algún momento han hecho un régimen para bajar de peso.

Definición Operacional: los datos se obtendrán con una encuesta cara a cara

⁹⁰ Sampieri, " *Metodología de la Investigación* "

⁹¹ Diccionario de la Lengua Española en <http://www.wordreference.com/definicion/edad>

⁹² Medline Plus, en <http://nlm.nih.gov/medlinesplus/spanish/ency/article/001941.htm>

Hábitos alimentarios

Definición Conceptual: determinaciones permanentes que el hombre se da a si mismo para nutrirse. El habito es la forma cultural adoptada por un ser naturalmente inespecializado, a saber por el hombre. Estos hábitos forman la cultura alimentaria, tanto en su aspecto culinario, como gastronómico y convivial (la comensalidad)⁹³ en las mujeres encuestadas que concurren al gimnasio de 20 a 40 años que se encuentren haciendo dieta o que en algún momento hayan hecho un tratamiento para bajar de peso.

Definición Operacional: los datos se obtendrán con una encuesta cara a cara.

Mitos nutricionales

Definición Conceptual: desconocimiento alimentario que puede condicionar hábitos⁹⁴ en las mujeres encuestadas de 20 a 40 años que concurren al gimnasio que se encuentran haciendo dieta o que en algún momento hayan hecho un tratamiento para bajar de peso.

Definición Operacional: los datos se obtendrán con una encuesta cara a cara.

El universo de la investigación esta compuesto por mujeres de 20 a 40 años que concurren al gimnasio de la ciudad de Mar del Plata, la muestra es de 200 mujeres comprendidas entre este rango de edad que se encuentran haciendo dieta o que en algún momento han hecho un régimen para bajar de peso. Para poder determinarla se divide a la ciudad en 7 zonas y se toman 20 gimnasios al azar en los cuales la encuesta se realiza a diez mujeres que cumplan con las características antes mencionadas. Figura N° 16



⁹³ M. Fernández y otros, Tratado de Nutrición

⁹⁴ Leal, actualmente directora de la Carrera de Nutrición de la Universidad Maimonides y docente del postgrado de Trastornos de la Conducta Alimentaria de la Universidad de Buenos Aires y la Asociación Psicoanalítica del Hospital Borda.

La información se obtiene a través de un cuestion www.mardel-alquileres.com.ar cara, formado por diez preguntas y once afirmaciones verdaderas o falsas. Este tipo de encuesta tiene ciertas ventajas, entre ellas se puede destacar la posibilidad de comparar con exactitud todos los cuestionarios, aun cuando las respuestas sean heterogéneas, por otra parte se pueden realizar un gran numero de encuestas de manera controlada y los resultados son de fácil cuantificación y analizables por procedimientos estadísticos y la misma se puede repetir de manera estandarizada muchas veces lo cual es muy útil cuando se realiza un análisis de tendencias⁹⁵.

Nombre:

Edad:

Ocupación:

¿Cuántas horas por día trabajas?

Nivel de educación:

Primario

Secundario Incompleto

Secundario Completo

Universitario Incompleto

Universitario Completo

1) *¿Te sentís conforme con tu cuerpo?*

Si No A veces

2) *¿Haces algún tipo de dieta o régimen?*

Si No

a) *¿Por cuenta propia?*

b) *¿Por indicación medica?*

3) *¿Alguna vez hiciste una dieta para bajar de peso?*

Si No

a) *¿Por cuenta propia?* (Si responde si pasa a 3.a)

b) *¿Por indicación medica?*

3.a) *¿Bajaste de peso?*

Si (Si responde si pasa a 3.b) No

⁹⁵ Klaus Heinemann, *Introducción a la metodología de la investigación empírica*, en: <http://www.books.google.com.ar/books?isbn=8480196785>

3.b) ¿Cuántos kilos?

De 1 a 2 kilos De 3 a 5 kilos Mas de 5 kilos

Más de 10 kilos Más de 20 kilos

4) ¿Qué método utilizas para mantener tu peso?

- a) Dieta
- b) Gimnasio
- c) Pastillas
- d) Laxantes
- e) Diuréticos
- f) Otro

5) Con respecto a tus hábitos alimentarios:

a) ¿Que comidas realizas diariamente?

- Desayuno
- Almuerzo
- Merienda
- Cena
- Colaciones

b) ¿Omitís alguna comida como método de adelgazamiento?

Si No A veces

c) ¿Consumís frutas?

Si No

¿Cuales?

- ¿Con que frecuencia?

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

d) ¿Consumís verduras?

Si No

¿Cuales?

¿Con que frecuencia?

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

e) ¿Consumís lácteos?

Si No
Enteros Descremados

¿Con que frecuencia?

Marina Otero Ganim

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana

2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

f) ¿Comes carne?

Si No

¿Qué tipo?

De vaca Pollo Pescado

¿Con que frecuencia?

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

g) ¿Consumís productos Light o diet?

Si No

¿Con que frecuencia?

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

h) ¿Tomas gaseosa?

Si No

¿Qué tipo?

Light Tradicional

¿Con que frecuencia?

Diariamente 5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

6) ¿Crees que tus hábitos alimentarios son saludables?

Si No

¿Por qué?

7) ¿Qué tipo de actividad física realizas?

Aeróbica

Localizada

Pesas

Elongación / Estiramiento

Otros.....

8) ¿Cuántas veces por semana vas al gimnasio?

5 a 6 veces por semana 3 a 4 veces por semana
2 a 3 veces por semana 1 vez por semana

9) ¿Cuántas horas?

Menos de 1 hora 1 Hora 2 Horas

3 Horas Más de 3 horas

10) ¿Estas de acuerdo con el estereotipo de belleza femenino actual?

Si No

¿Porque?

La sociedad actual muestra una creciente preocupación por la alimentación, y todo lo relacionado con la nutrición y la salud. Se sabe que un cuerpo sano, atlético y en buen estado físico y mental contribuye a prolongar la juventud y por lo tanto retrasar la tan temida vejez que en los tiempos que corren parece no tener vigencia. Desgraciadamente el interés por estos temas se acompaña de una gran proliferación de consejos alimentarios erróneos basados en mitos y hábitos poco recomendables, con escaso o nulo respaldo científico.

Es probable que estos condicionen la alimentación de muchas personas y pongan en riesgo su salud. El mito se puede presentar por falta de información o educación o también surge por intereses comerciales y económicos.

La credulidad del hombre en lo que respecta a la alimentación es infinita, por lo tanto es necesario desterrarlos para evitar el engaño y las falsas expectativas y la mejor manera para lograrlo es la educación alimentaria.

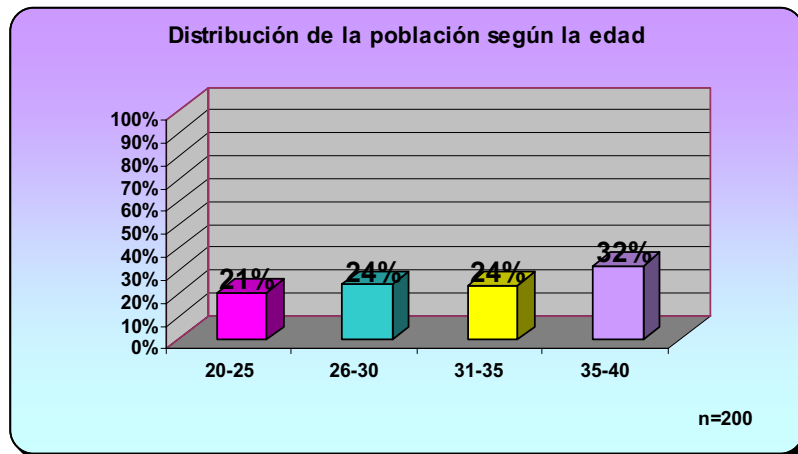
- 1) Los alimentos integrales no engordan
- 2) El alcohol fija las grasas
- 3) El pan tiene menos calorías que las galletitas
- 4) El pan tostado engorda menos que el pan fresco
- 5) Para bajar de peso no hay que consumir pastas
- 6) Saltearse comidas es un buen recurso para bajar de peso
- 7) Los productos Light no engordan
- 8) Los aceites no tienen colesterol
- 9) En la misma comida no se deben mezclar carne y pastas
- 10) Las milanesas de soja no engordan
- 11) Las tostadas de gluten aportan menos calorías que las tradicionales

V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F
V	F

Hoy en día la estética tiene una fuerte participación en todos los aspectos de la vida cotidiana, el rol de la mujer actual no es solo el de madre y ama de casa, sino que hay una independencia laboral y económica evidente, lo que hace que esta se preocupe por su imagen y quiera verse delgada, acorde a los parámetros de belleza de este nuevo siglo.

La edad de las encuestadas se encuentra entre 20 a 40 años, son mujeres que concurren al gimnasio en busca de mejorar su aspecto físico, a través de una actividad frecuente. La mayor concentración de la población según la edad se da, en el rango de 35 a 40 años. Aunque se puede observar en el gráfico1 que a medida que la edad aumenta también lo hace la participación de la mujer en el gimnasio.

Gráfico 1

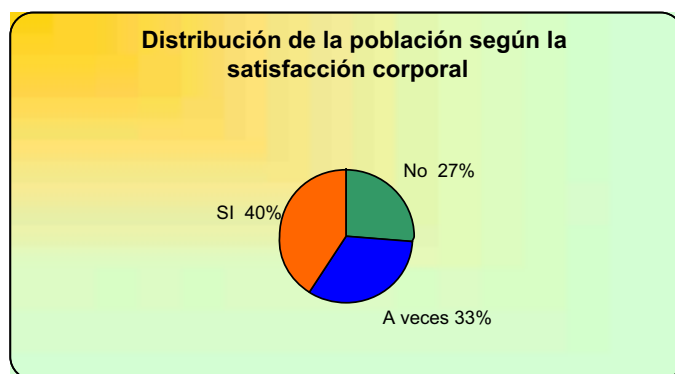


Fuente elaboración propia

Los medios de comunicación, la moda y las modelos extremadamente delgadas son alguno de los factores que influyen en la percepción de cómo las mujeres se sienten con respecto a su cuerpo.

Del total de las mujeres encuestadas, el 40% respondió que se siente conforme con su cuerpo, el 27% lo hizo de manera negativa y el 33% esta representado por las que sólo a veces están conformes con su cuerpo.

Gráfico 2



Fuente elaboración propia

Para determinar si existe relación entre la edad y la conformidad de las mujeres encuestadas con su cuerpo se utilizó la prueba estadística Chi cuadrado.

Esta prueba que se emplea para estudiar dos variables categóricas, medidas en escala nominal u ordinal, plantea la hipótesis nula de que ambas variables son independientes, la cual se contrasta con una hipótesis alternativa de dependencia.

Los resultados de esta prueba se obtuvieron con el software XLSTAT.2008

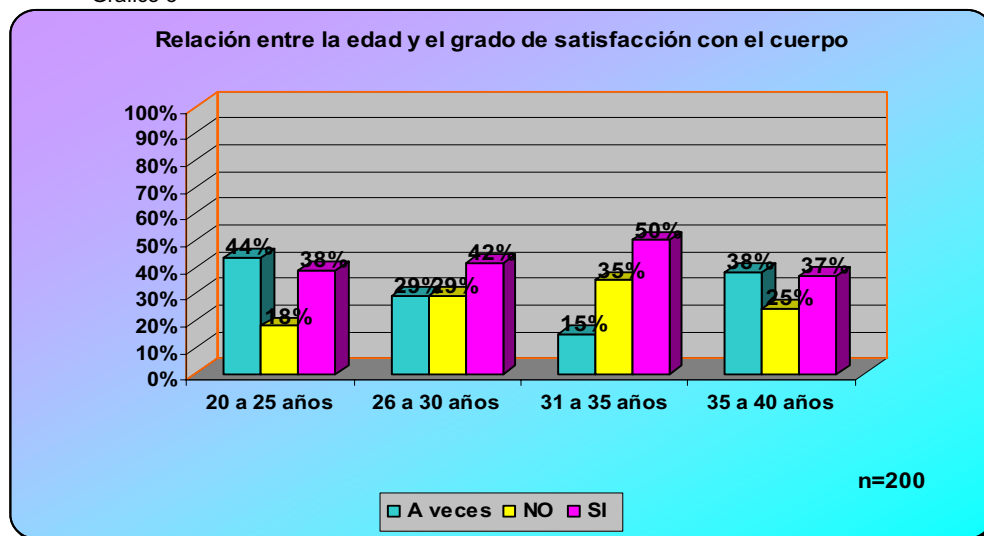
Prueba de independencia entre las filas y columnas (Rango / P1):

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	9,712
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	12,592
GDL	6
p-valor	0,137
alfa	0,05

Los resultados indican que no se puede rechazar la hipótesis de independencia, siendo la probabilidad de error al rechazarla del 13,7%. Con lo cual se concluye que no hay evidencia que permita afirmar que existe relación entre la edad y el hecho de sentirse conformes con su imagen.

Si tomamos como grupo las mujeres entre 26 y 35 años observamos que es donde se encuentra la mayor cantidad de las que se sienten conformes con su cuerpo, también en este rango están en mayor proporción aquellas que no se sienten conformes con su cuerpo.

Gráfico 3



Fuente elaboración propia

La mujer actual trabaja fuera de su casa, mantiene su hogar y se preocupa por su aspecto físico. Es independiente y consciente de que su imagen personal es su carta de presentación a la hora de buscar empleo y de relacionarse con sus pares. En el

gráfico 4 de puede observar que dentro de las encuestadas la ocupación mas representativa es la de empleada, luego se encuentran las estudiantes y por ultimo las amas de casa.

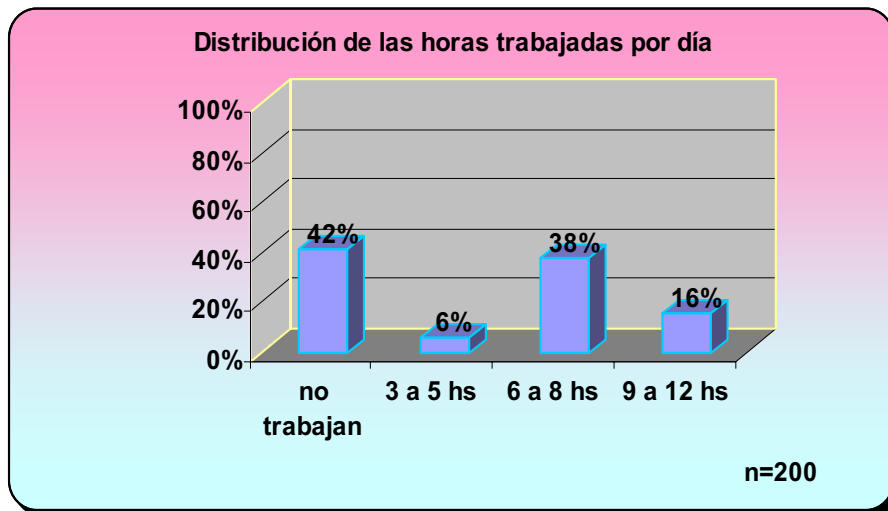
Gráfico 4



Fuente elaboración propia

El 42% de las encuestadas contesto que no trabaja. Dentro del grupo de las que respondieron de manera afirmativa, el 38% trabaja de 6 a 8 horas diarias.

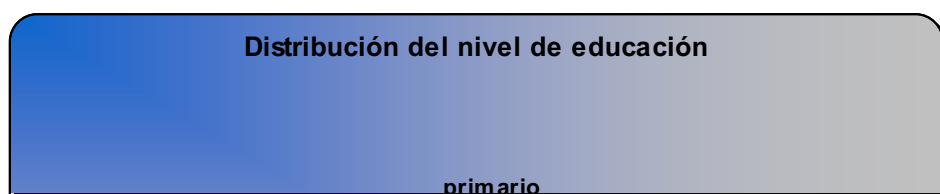
Gráfico 5



Fuente elaboración propia

En lo que se refiere a la educación, el 60% esta representado por el nivel terciario, universitario incompleto y universitario completo, lo cual indica un alto nivel educativo dentro de las mujeres encuestadas.

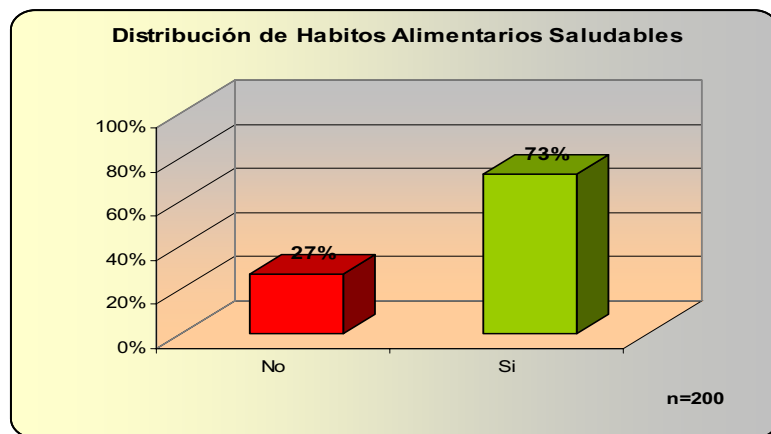
Gráfico 6



Fuente elaboración propia

Uno de los pilares fundamentales para mantener un peso estable y constante en el tiempo es la incorporación de hábitos alimentarios saludables, esto significa incorporar frutas, verduras, cereales integrales y carnes magras a la dieta diaria, disminuir el consumo de alcohol y grasas saturadas y cuidar tanto los métodos de cocción, como así también las porciones diarias. Al indagar sobre si las mujeres encuestadas creen que sus hábitos alimentarios son saludables, las que contestaron afirmativamente lo atribuyen a la cantidad y variedad de su alimentación cuidando las ingestas diarias y como consecuencia de ello manifiestan no enfermarse. En cambio aquellas que contestaron de manera negativa fundamentan que comen mal y que no se cuidan como deberían, y que en su alimentación no incluyen muchos alimentos necesarios como frutas y verduras. De todas maneras el porcentaje que tiene hábitos alimentarios saludables triplica a aquellas que no lo creen así.

Gráfico 7



Fuente elaboración propia

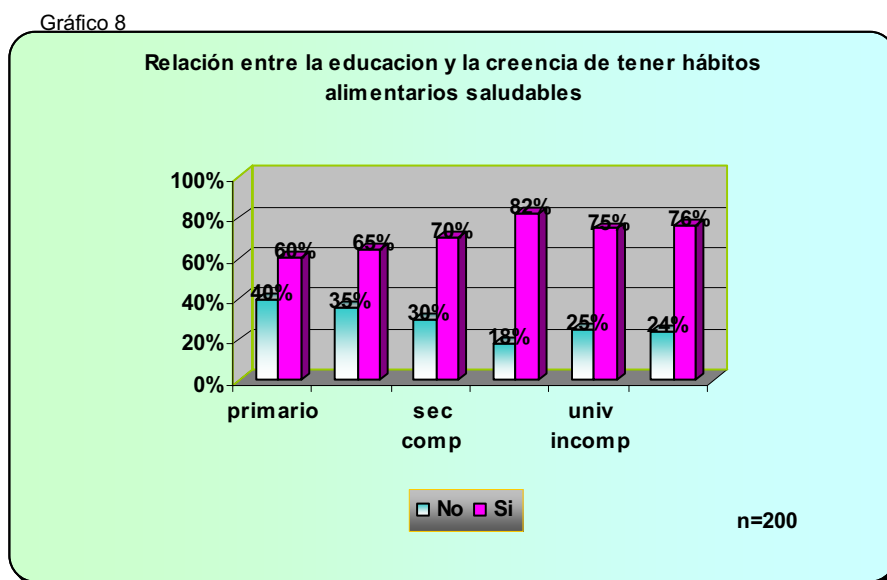
Intentando conocer si el nivel de educación incide en la percepción que tienen las mujeres encuestadas de sus hábitos alimentarios, se utilizó nuevamente la prueba Chi cuadrado:

Prueba de independencia entre las filas y columnas (Educación / Creencia):

Chi-cuadrado ajustado (Valor observado)	2,232
Chi-cuadrado ajustado (Valor crítico)	11,070
GDL	5
p-valor	0,816
alfa	0,05

Los resultados indican que no se puede rechazar la hipótesis de independencia, siendo la probabilidad de error al rechazarla del 81,6%. Con la cual se concluye que no hay evidencia que permita afirmar que existe relación entre la educación y los hábitos alimentarios saludables.

Las mujeres con nivel de educación terciario son las que en un 82% considera que sus hábitos alimentarios son saludables, luego le siguen las que tienen universitario completo, en cambio las que tienen menor nivel de educación como primario y secundario incompleto, en un 40% y 35% respectivamente creen que sus hábitos alimentarios no son saludables.

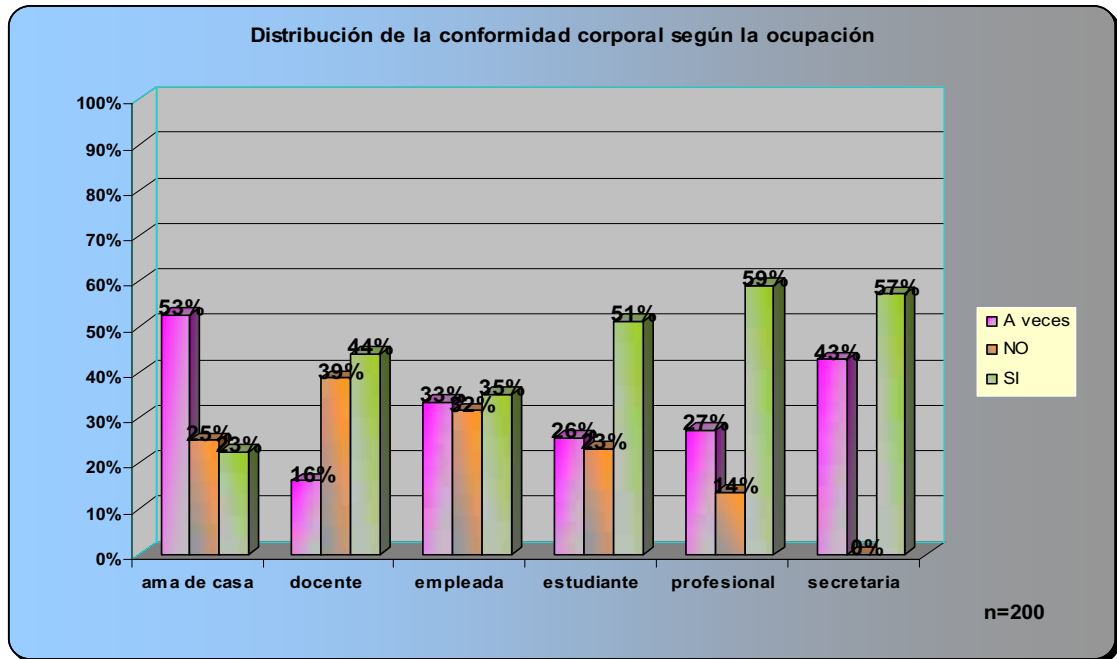


Fuente elaboración propia

La insatisfacción corporal, el deseo de adelgazar y someterse a dietas hipocalóricas para lograr este fin son conductas frecuentes entre la población femenina. El cuerpo de la mujer va cambiando con las épocas y el modelo se vuelve cada vez más difícil de alcanzar. En lo que se refiere a la ocupación de las encuestadas y si estas se sienten conformes con su cuerpo, en el gráfico 9 se puede observar que existen dos grupos. El primero formado por las profesionales, las secretarias y las estudiantes. Estas son las mujeres que mas conformes se sienten con su cuerpo. Por otra parte

esta el otro grupo, formado por las docentes, empleadas y amas de casa y son las que están menos conformes con su cuerpo

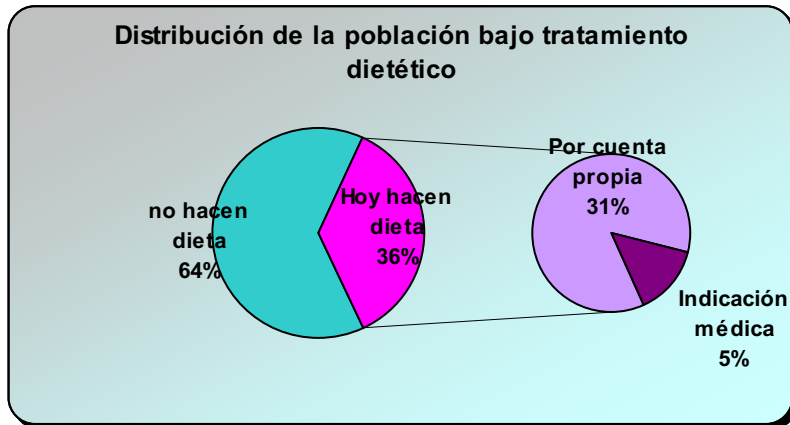
Gráfico 9



Fuente elaboración propia

El malestar con respecto al propio cuerpo, favorece que tanto hombres como mujeres se sometan a dietas hipocalóricas muy restrictivas a lo largo de su vida, pero son las mujeres las que pareciera que sienten más presión para estar delgadas y esbeltas. Actualmente el 64% de las encuestadas dijo que no esta haciendo dieta, del porcentaje que respondió de manera afirmativa el 31% lo hace por cuenta propia y sólo el 5% por indicación medica, lo cuál se puede observar en el gráfico 10.

Gráfico 10

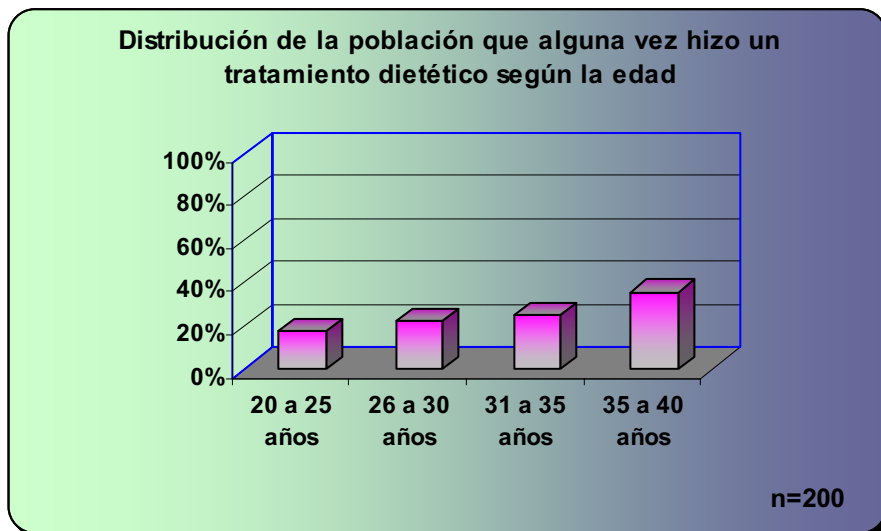


Fuente elaboración propia

En el ámbito nutricional a diario surgen nuevas tendencias, dietas milagrosas o productos mágicos, que prometen grandes resultados en poco tiempo y sin mucho esfuerzo, ya que el negocio del adelgazamiento mueve millones de dólares en todo el mundo.

En el gráfico 11 se puede observar que el porcentaje de mujeres que ha hecho dieta va en aumento a medida que la edad de las mismas es mayor.

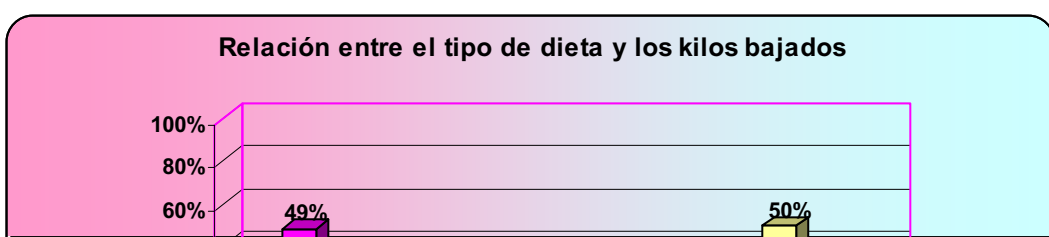
Gráfico 11



Fuente elaboración propia

En el gráfico 12 se observa que dentro del grupo de mujeres que alguna vez hicieron dieta por cuenta propia bajaron de 3 a 5 kilos. Pero en el caso de las que bajaron más de 5 kilos lo hicieron con un nutricionista o médico especialista en nutrición, con lo cual podemos decir que la intervención del profesional, favorece un mayor descenso de peso.

Gráfico 12



Fuente elaboración propia

La actividad física diaria controlada por un profesional idóneo es considerada junto con la dieta, fundamental para un conseguir y mantener un peso estable y saludable a lo largo del tiempo y este es justamente el método más utilizado por parte de las encuestadas para mantener el peso.

Gráfico 13

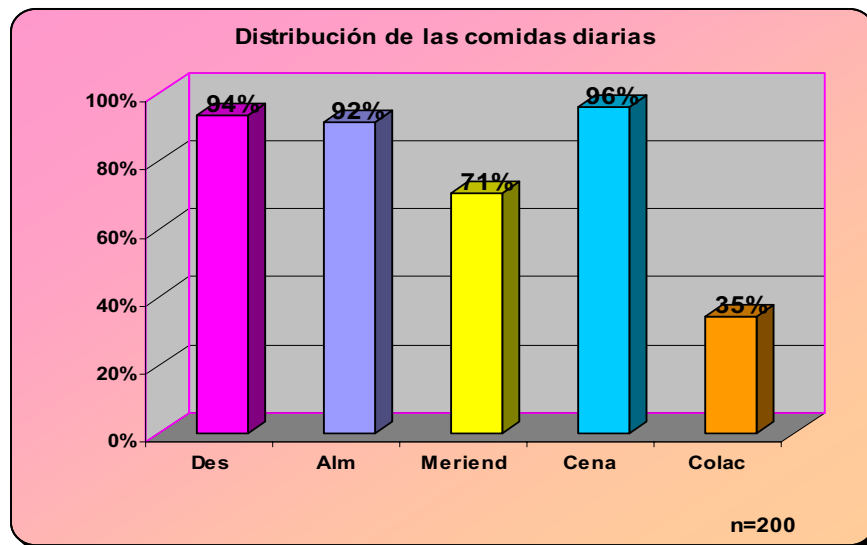


Fuente elaboración propia

La cantidad de ingestas diarias son indispensables para mantener los niveles de glucemia constantes y evitar de esta manera llegar a la siguiente comida con mucho apetito, por lo tanto es fundamental realizar las cuatro comidas principales del día, que son desayuno, almuerzo, merienda y cena y también se pueden consumir de 2 a 3 colaciones dependiendo de la actividad diaria individual.

Las encuestadas refieren que realizan las cuatro comidas principales del día en un alto porcentaje y consideran que la omisión de alguna de ellas no debe ser usada como método de adelgazamiento.

Gráfico 14



Fuente elaboración propia

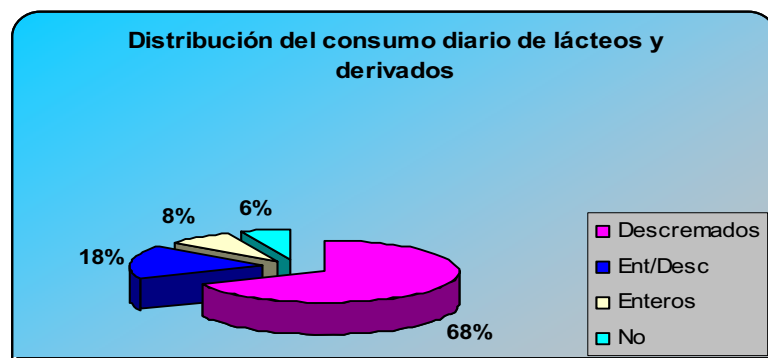
Las frutas son esenciales para llevar una alimentación equilibrada en la cual estén presentes todas las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para el desarrollo pleno de las actividades diarias. En lo que se refiere a estas, las más consumidas entre las encuestadas resultaron ser manzana, banana y cítricos, con una frecuencia diaria.

Lo mismo ocurre con las verduras su ingesta diaria es fundamental para prevenir enfermedades, disminuir el sobrepeso y mantener un buen estado de salud general. El 60% de las encuestadas contesta que consume toda clase de verduras diariamente.

En lo que se refiere a los lácteos, es necesario su consumo a lo largo de toda la vida, ya que estos son la principal fuente de calcio que los huesos necesitan para prevenir la osteoporosis.

Los lácteos descremados son los más consumidos diariamente por parte de las encuestadas, aunque muchas manifestaron consumir de ambos tipos tanto descremados como enteros.

Gráfico 15

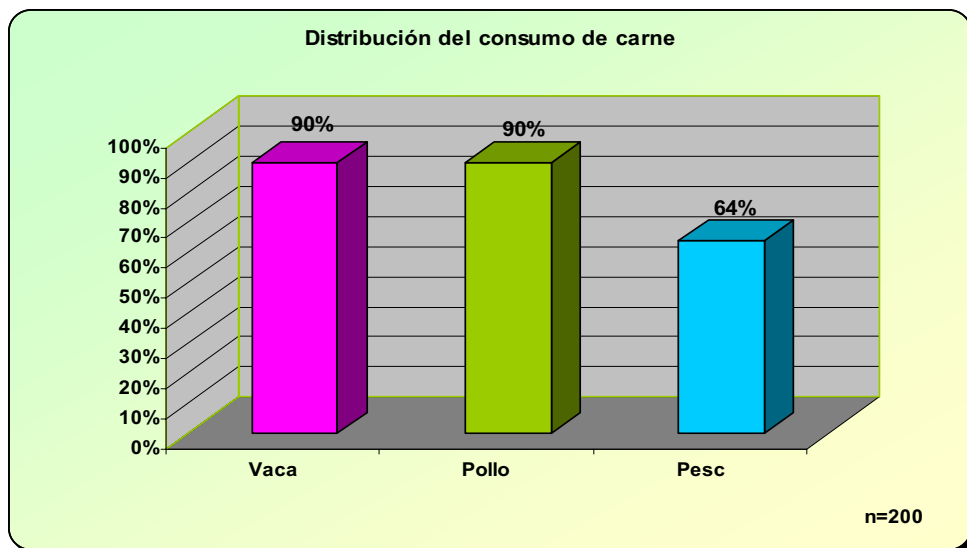


Fuente elaboración propia

Las carnes son otro punto muy importante a la hora de elaborar un plan alimentario que contenga todos los macro nutrientes, como es el caso de las proteínas. Además estas, en especial la carne de vaca posee alto contenido de hierro, el cual es fundamental para mujeres en edad fértil, ya que con un aporte adecuado de la misma se puede prevenir la anemia, tanto de la madre como del bebe.

Dentro del grupo encuestado se observa un alto consumo de carne tanto de vaca como de pollo (90%) diariamente y en menor medida de pescado (64%).

Gráfico 16



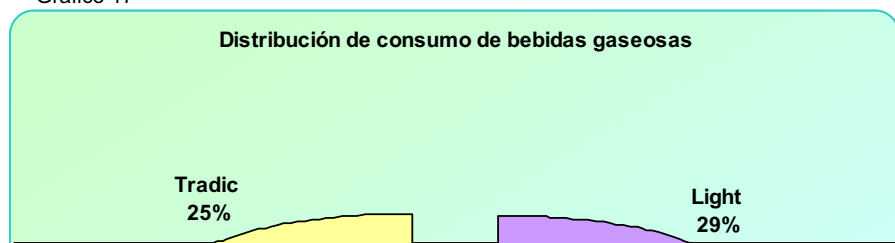
Fuente elaboración propia

Actualmente existe un gran auge de productos Light, diet, o bajo en grasas. Las góndolas de los supermercados muestran una amplia variedad de estos que prometen ser muy eficaces a la hora de querer ahorrar calorías.

El 92% las encuestadas respondieron que consumen productos dietéticos de toda clase diariamente.

En el caso de las mujeres que contestaron que toman gaseosa ya sea Light o tradicional la frecuencia de consumo más representativa es la de 1 vez por semana.

Gráfico 17



Fuente elaboración propia ^{ente}

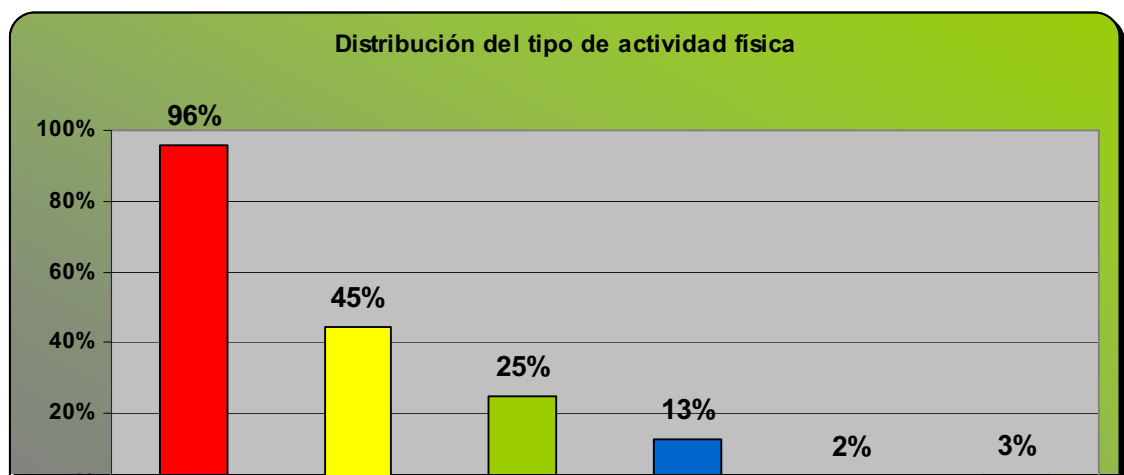
El sedentarismo puede ser considerado una de las causas del aumento de la obesidad y el sobrepeso a nivel mundial. La computadora, la televisión, los medios de transporte y el uso de escaleras mecánicas, entre otras cosas contribuyen a que cada vez mas hombres y mujeres se muevan menos y disminuyan su gasto calórico, con lo cual los kilos de mas se van acumulando.

Por lo tanto, como se menciona anteriormente la actividad física es considerada esencial tanto para bajar de peso como para evitar las fluctuaciones del mismo.

El ejercicio de tipo aeróbico está indicado para aquellas personas que deseen un descenso de peso eficaz, el mismo debe ser frecuente y la duración para lograr tal fin tendría que ser superior a los 30 minutos.

Las encuestadas realizan este tipo de actividad en un 96%, en un promedio de 4 veces por semana con una duración de 1 a 2 horas, como se observa en el gráfico 18.

Gráfico 18



Fuente elaboración propia

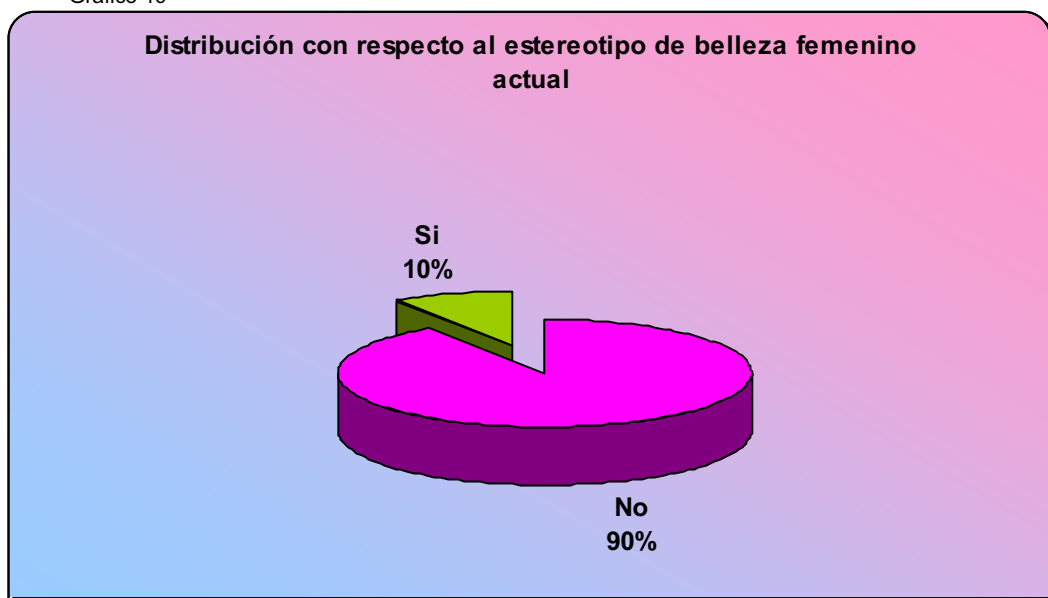
La imagen corporal de la mujer fue cambiando a lo largo de los años. Antiguamente la mujer robusta, gruesa, con caderas y busto prominente era el referente considerado de la época. Hoy día los parámetros son otros, el estereotipo de mujer ha cambiado, se busca la perfección de la silueta a cualquier precio, a través de cirugías, tratamientos estéticos y largas horas en el gimnasio. Es un modelo sumamente exigente y competitivo, que muchas veces no es saludable y pone en riesgo la salud de muchas mujeres.

En el gráfico 19 se puede observar que porcentaje de mujeres se encuentra de acuerdo o no con el estereotipo de belleza femenino actual.

La causa principal por la cual respondieron en un 90% de manera negativa fue que el modelo no es real además de no ser saludable e incentivar la delgadez extrema. La falta de talle es también otra causa recurrente.

En lo que se refiere a las que contestaron afirmativamente la causa principal fue que les gusta que la mujer se cuide, pero aclarando que no es necesario llegar al extremo, tanto de peso como de cirugías, ya que para cuidarse es necesario usar métodos más naturales, como una buena alimentación y una actividad física diaria a lo largo de todo el año.

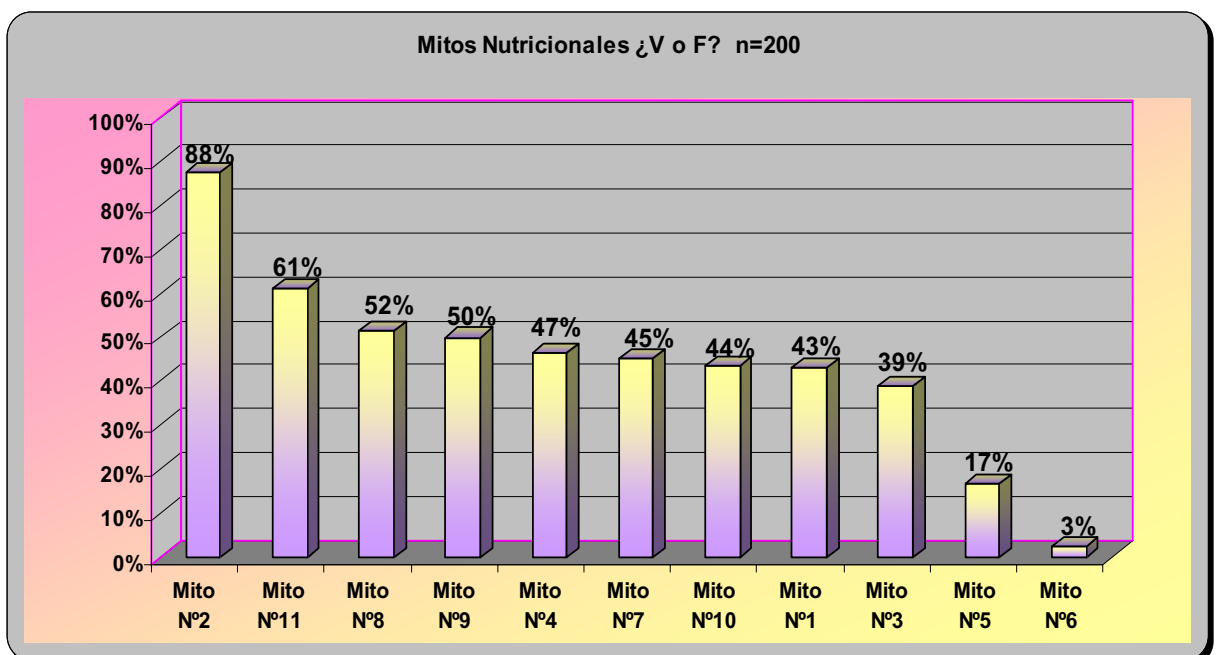
Gráfico 19



Fuente elaboración propia

Los mitos nutricionales son creencias que se consideran verdaderas, carecen de sustento científico y están fuertemente arraigadas a la cultura general. Existe mucha información circulando en diarios, revistas e Internet, acerca de alimentos con propiedades adelgazantes o curativas, como así también suplementos, batidos e incluso fármacos que sin prescripción médica ponen en riesgo la salud y prometen resultados inmediatos sin esfuerzo. El único resultado posible de este conjunto de cosas es la frustración de quienes creen que realmente el camino para combatir el sobrepeso y la obesidad es éste y por otra parte se pospone la consulta con un profesional y el problema de los kilos de más continúa. Las encuestadas contestaron verdadero o falso a 11 mitos, los resultados se pueden observar en el gráfico 20.

Gráfico 20



Fuente elaboración propia

El alcohol fija las grasas

Mito Nº 2

En un 88% fue contestado de manera incorrecta. Esta creencia está fuertemente arraigada a la cultura alimentaria general, creer que el alcohol fija las grasas, es realmente un mito, ya que las bebidas alcohólicas aportan calorías vacías (7 Kcal por cada 100 gr de alcohol), es decir sin ningún nutriente. Si se consumen en grandes cantidades provocan un aumento de peso en el organismo, ya que el cuerpo metaboliza sólo una parte y el resto se deposita en forma de grasa. Aquellas que contienen más azúcar, como el caso de los licores o vinos dulces son las menos recomendadas, si lo que se busca es perder peso.

Las tostadas de gluten aportan menos calorías que las tradicionales

Mito Nº 11

Existe una gran variedad de tostadas en el mercado y las que son de gluten aparecen recomendadas en las dietas de moda, publicadas en revistas y en Internet. Por lo tanto esta instalada la creencia popular de que tienen menor valor calórico que las tostadas tradicionales, y se pueden consumir con tranquilidad a la hora de hacer un plan alimentario para bajar de peso. Este también es otro mito, las tostadas de gluten aportan el mismo valor calórico que las tostadas tradicionales, la diferencia esta en que las primeras poseen más cantidad de proteínas que de hidratos de carbono.

Los aceites no tienen colesterol

Mito Nº 8

Este producto es de origen vegetal, por lo tanto no tiene colesterol. Sólo cuando es sometido a altas temperaturas ocurre una transformación química que satura el enlace y lo convierte en una grasa saturada, pero aún así no es colesterol.

Con respecto a este alimento existe una fuerte estrategia de marketing, ya que en las etiquetas se hace la aclaración de que el producto es libre de colesterol, cuando en realidad es una redundancia.

En la misma comida no se deben mezclar carne y pastas

Mito Nº 9

Todos los alimentos en su composición química poseen hidratos de carbono, proteínas y grasas. Creer que en la misma comida no se deben mezclar hidratos de carbono y proteínas para no engordar resulta un tanto difícil de llevar a la práctica, ya que una alimentación saludable, debe contener estos tres macro nutrientes en un porcentaje equilibrado y planificado según sea el fin de la dietoterapia. El 50% de las encuestadas

crea que este mito es correcto y esto en parte también se puede atribuir a la gran publicidad que ha tenido la dieta disociada en la década del 90.

El pan tostado engorda menos que el pan fresco

Mito N° 4

El pan tostado y el pan fresco aportan la misma cantidad de calorías. Cuando el pan es sometido a calor, se deshidrata pierde el agua pero no el valor calórico. Lo que sucede acerca de este mito, es que el pan tostado brinda mayor saciedad que el pan fresco por lo tanto es muy difundido y recomendado en cualquier dieta para bajar de peso. Pero lo más importante a tener en cuenta, es con que se unta ese pan, más que si es tostado o no. El 47% de las encuestadas cree en este mito.

Los productos Light no engordan

Mito N° 7

La cantidad de productos dietéticos es cada día más amplia y variada, el 45% de las mujeres que fueron encuestadas creen que estos alimentos no engordan. Sin embargo, en este punto lo más importante es la porción de lo que se ingiere, no porque sea diet o Light se puede comer sin límites. Es importante en este punto diferenciar entre dietético y Light. El primero significa que el alimento ha sido modificado con respecto al producto original, en su fórmula o en su composición química, debido a la adición, sustracción o sustitución de determinados componentes. En cambio el segundo, son los alimentos a los cuales se les ha reducido como mínimo un 25% de su calor calórico y/ o alguno de sus nutrientes.

Las milanesas de soja no engordan

Mito N° 10

Acerca de las milanesas de soja hay mucho de mística y poco de realidad. La soja es una leguminosa al igual que los porotos, lentejas o garbanzos y aunque tiene mayor contenido proteico no es un producto Light, de bajo aporte calórico como se cree. La forma de cocción y la cantidad que se consuma son fundamentales, si lo que se busca es perder peso. Por lo tanto su consumo debe ser medido.

Los alimentos integrales no engordan

Mito N° 1

Los alimentos integrales se denominan de esta manera, porque conservan el grano entero, por lo tanto tienen muchas propiedades que los hacen saludables, como por ejemplo la cantidad de vitaminas, minerales y fibra, pero el valor calórico no varía con respecto a los alimentos refinados. En este punto también lo fundamental es la porción que se ingiere, como así también el método de cocción.

El pan tiene menos calorías que las galletitas

Mito N° 3

Las galletitas están compuestas por hidratos de carbono, proteínas y grasas trans, éstas son perjudiciales para el organismo, ya que se asocian a ciertos tipos de cáncer y aumentan el riesgo de sufrir accidentes cardiovasculares. En cambio el pan en su composición química no contiene grasas, con lo cual sería la opción más saludable para consumir.

Para bajar de peso no hay que consumir pastas

Mito N° 5

Las pastas son otro alimento controversial a la hora de elaborar un plan alimentario para bajar de peso. En una época estaban contraindicadas, actualmente esto no es así. Deben estar presentes en la alimentación diaria, aunque es muy importante prestar atención a la salsa con que se las acompaña, como así también la cantidad de queso rallado que se les agrega.

Saltearse comidas es un buen recurso para bajar de peso

Mito N° 6

Por último, solo el 3% de las mujeres contestó que saltarse comidas es un buen recurso para bajar de peso. Un plan de alimentación que permita un buen descenso de peso, debe incluir las cuatro comidas principales del día, y dependiendo de las necesidades individuales se puede consumir de 1 a 2 colaciones. La finalidad de todas estas ingestas, es evitar llegar a la siguiente comida con excesivo apetito, mantener los niveles de glucosa en sangre estables y bajar de peso de manera correcta y duradera.

La cultura de la delgadez en la que actualmente nos vemos involucrados, establece un estereotipo sumamente exigente de medidas perfectas, con lo cual las dietas de moda, los tratamientos de belleza y las cirugías estéticas se encuentran en pleno auge.

Podemos concluir que existe una gran presión social hacia las mujeres de todas las edades, sin importar su grado de educación, ni su nivel económico, para poder alcanzar cuerpos delgados y estilizados, en donde los kilos de más son sinónimo de desaprobación y rechazo⁹⁶.

Todas las mujeres encuestadas se mostraron dispuestas a hacer grandes sacrificios en su búsqueda del estereotipo social del cuerpo ideal y este parece que se puede alcanzar mediante largas horas en el gimnasio.

Con respecto al estereotipo de belleza femenino actual el 95% de las mujeres encuestadas respondió no estar de acuerdo con el mismo, pero el anhelo por la silueta perfecta se vio reflejado claramente ya que si bien no todas estaban a la hora de realizar la encuesta a dieta, lo habían estado en algún momento de su vida.

Al momento de someterse a una dieta, el mayor porcentaje de peso bajado fue de 3 a 5 kilos y el método elegido fue por cuenta propia. En cambio cuando el descenso de peso fue mayor la intervención del nutricionista estuvo presente.

En lo que se refiere a los hábitos alimentarios, se pudo observar que existe conocimiento sobre los beneficios de realizar todas las comidas principales del día, poniendo de manifiesto que saltarse alguna de ellas no beneficia la pérdida de peso. La alimentación de las encuestadas resultó variada, con un amplio consumo de verduras, lácteos y carnes.

Por otro lado nos encontramos con el problema de la moda, que afecta a todas por igual.

Las modelos son cada vez más flacas, tienen cuerpos casi aníados y sus índices de masa corporal rozan la desnutrición y este pareciera ser el patrón a seguir, sin importar el costo⁹⁷.

Los talles son cada vez más chicos y es difícil encontrar ropa para la gran mayoría, que no es modelo y sus medidas no son precisamente 90-60-90.

⁹⁶ Herrero Aguado, Carmen, ob.cit,p61-62

⁹⁷ Romero, Irene , ob.cit,p2

Se puede observar que la insatisfacción corporal es un rasgo común dentro de la sociedad actual.

Otro punto a destacar entre las mujeres encuestadas, es el gran consumo de productos Light como por ejemplo, quesos, mermeladas, crema de leche, gaseosas, mayonesa y edulcorantes.

Con respecto a los mitos alimentarios, la lista es interminable, están circulando entre las mujeres, existen no se pueden negar y si bien no modifican los índices de sobrepeso ni de obesidad, están ahí formando parte de la cultura alimentaria, se creen y se ponen en práctica⁹⁸.

El mito que mayor cantidad de mujeres contestaron de manera incorrecta fue sobre el alcohol y su propiedad de fijar las grasas. Esta creencia que ha pasado por tantas generaciones, es totalmente falsa como se explicó anteriormente, pero forma parte del imaginario colectivo de hombres y mujeres que buscan verse bien.

Finalmente podemos decir que todas las mujeres tienen un mismo objetivo en común, la aceptación tanto de sus pares, como del sexo opuesto a través de la imagen. En este siglo que recién comienza nos encontramos ante la eterna búsqueda de la perfección corporal y pareciera que nada es suficiente para lograr tal fin⁹⁹.

La manera de modificar los hábitos alimentarios poco saludables y las conductas restrictivas y nocivas para la salud es, la educación alimentaria a edades tempranas, la incorporación de alimentos en cantidad y calidad adecuada, la actividad física regular, programada y bajo vigilancia de un profesional capacitado, favorece el camino hacia un peso saludable y acorde a las exigencias individuales y no colectivas.

Las dietas de moda, los productos milagrosos y los resultados rápidos no son recomendables para la salud. Es a través de la consulta con un nutricionista, el cual posee las herramientas necesarias para lograr que el paciente logre un peso posible y sostenible en el tiempo de manera adecuada y bajo su atenta vigilancia, que se debe encarar el tratamiento contra la obesidad y el sobrepeso¹⁰⁰

⁹⁸ Amigo Vazquéz, Isaac y otros, ob.cit,p418

⁹⁹ Contreras, Jesús, ob.cit,p282

¹⁰⁰ Vives Iglesias, Annia, ob.cit,p48-49

American Heart Association, “**Los beneficios de la actividad física**”; http://www.heart.org/downloadable/heart/1165854699102csc_phyactivity_repros.pdf

Amigo Vázquez, Isaac y otros, “Creencias sobre las estrategias para el control de peso”; *Psicotherma*; Oviedo, Universidad de Oviedo, año 17, nº 003, 2005, Pág.418

Arroyo, M; A, M, Rocando; L, Asóntegui; et al 2003. “*Percepción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad del País Vasco*”, en **II Jornadas de Antropología de la Alimentación, Nutrición y Salud**. Bilbao. Eusko Ikankutza, Sociedad de Estudios Vascos

Bachatay, Laura, **Antropología de la Alimentación I. La alimentación como práctica social.” De los homínidos a las sociedades post industriales**”; <http://www.fac.org.ar/fec/foros/cardtran/gral/alimentacion.htm>

Bañuelos, Carmen, **Los Patrones estéticos en los albores del siglo XXI. Hacia una nueva revisión de los estudios en torno a este tema**; http://www.dialnet.unirioja.es/serlet/fichero_articulo?codigo=768118&orden=81343

Barreto Vargas, Carmen, “**Arquitectura corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas**”; <http://www.rdtv.revistas.csic.es/index.php/rdtp/article/viewfile/14/14>

Bourges Rodríguez, Héctor, “¿Cual es el tratamiento nutricional del paciente obeso?”; **Revista de endocrinología y nutrición**, México, 2004, N 4, Pág. 120

Britos, Sergio “**Transición nutricional, obesidad y desafíos de las políticas públicas y los agronegocios**”; <http://www.nutrinform.com/pagina/info/papersaludyagronegocios.2008.pdf>

Brown A, Carolina, “**Barbie, Subversión y conflicto**”; Anuario de Pregrado 2004

Calañas Continente, AJ y otros,” **Bases Científicas de una alimentación saludable**”; http://www.unav.es/revistamedicina/50_4/1-bases.pdf

Casi la mitad de los argentinos no se mueve lo suficiente; http://www.intramed.net/actualidad/not_1.asp?idnoticia=50072

Marina Otero Ganim

Cisneros Brito, Pilar, “**Una perspectiva sociológica de la anorexia y la bulimia**”;
http://www.uclm.es/profesorado/Ricardo/docencia_e_investigacion/pilarcisneros.htm

Comunicación; <http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n25/emcphail.html>

Cuerpo y cultura, revista electrónica en América Latina Especializada en

Chávez Vega, Raúl, **La obesidad. Sus implicancias sociales y filosóficas;**
<http://www.uvfajardo.sld.su/members/rchavez/la-obesidad-sus-implicaciones-sociales-y-filosoficas>

De la Cruz, Ernesto, “Programa de educación Alimentaria en la formación del docente”; **Sapiens**, Caracas, Universidad Pedagógica Experimental Libertador, año 7, nº 001, Pág.30

Díaz Rojo, José A, “**El discurso crítico contra la tiranía del culto al cuerpo**”;
<http://www.siu.um.es/tonosdigital/znum14/secciones/estudios-8-cuerpo.htm>

Dietas Mágicas: un engaño al cuerpo y a la salud;

<http://cormillot.com/articulos/100261.htm>

Dove:”Mas allá de los estereotipos: reconstruir las bases de las creencias sobre la belleza”; <http://www.portalpublicitario.com/content/view/975/107>

Eliade, Mircea, **Mito y Realidad. La estructura de los mitos. La importancia del mito vivo;** <http://www.mercularis.com/ryft/mircea%20eliade%20-%20mito%20y%20realidad%201.htm>

Elustondo, Georgina, “Denuncian estafas con tratamientos para adelgazar”; **Diario Clarín**, Domingo 6 de Noviembre de 2005, p.36

Espeixt, Elena, “**Practica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo**”; **Revista de Dialectología y Traducciones Populares** 2006, Vol. LXI, Nº 2, Pág.87

Federación española de sociedades de nutrición, alimentación y dietética;
http://www.fesnad.org/congresos/dnn_2008/dietas_milagro.htm

Herrero Aguado, Carmen, **Mujer y medios de comunicación. Riesgos para la salud**;
<http://www.es.salut.conecta.it/pdf/contreras.pdf>

Historia de la Moda-Siglo XXI; <http://maya-k.republica.pl/historiadelamoda.html>

“Identidad corporal”; <http://www.webs.uvigo.es/sexualidad/identidad-corporal/identidad-corporal.pdf-win>

Jáuregui Lobera, Ignacio, **“Gordos, obesos y obsesos”**;
<http://www.dialnet.unirioja.es/serlet/fichero-articulo?codigo=2159207>

“La belleza una meta imposible de alcanzar o nuestra realidad no aceptada”; <http://www.av.celarg.org.ve/recomendaciones/matomazyanunez.htm>

“La industria de la belleza y la salud de la mujer”; <http://www.espaciofeminista.blogspot.com/2007/05/la-industria-de-la-belleza-y-la-salud.html>

Lipovetsky, Gilles, **La tercera mujer**. Barcelona: Editorial Anagrama; 1990;
<http://psiquiatria.org.co/php/docsrevista/174620mujer.pdf>

Márquez Guerrero, Maria y Jáuregui Lobera, Ignacio, **La imagen de la mujer en los medios de comunicación**; <http://www.es.salut.conecta.it/pdf/contreras.pdf>

Márquez Lopes, **“Dietas adelgazantes”**;
<http://www.efnavarra.es/salud/anales/textos/vol25/sup1/pdf/25s114.pdf>

Montero, Julio Cesar, **“Alimentos y alimentación en la prehistoria y en los pueblos antiguos”**; <http://www.ama-med.org.ar/obesidad/alimentos%20y%20alimentacion%20en%20los%20pueblos%20antiguos.pdf>

Montero, Julio Cesar, **“Obesidad : una visión antropológica”**; Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires, 2001,p 16

Myers, PN y Biocca, FA, “The elastic body image, the effect of television advertising and programming on body image distortions in young women”; **Journal of communication** 42,pp.108-133

Neuman, Ariel, “**Tendencias: los negocios del verse bien**”; [http://](http://www.diagonal.org.ar/per_edicion-det.php?id=225¬a=1)

www.diagonal.org.ar/per_edicion-det.php?id=225¬a=1

Obesidad, Actualidad y futuro, <http://www.medes-salud.com.ar/actualidad.htm>

Obesidad, un negocio de mucho peso; http://www.elpais.com/articulo/salud/obesidad/negocio/mucho/peso/elpepusal/20050503elpepusal_1/tes

Pérez Parejo, Ramón, “**El canon de belleza a través de la historia**”;

<http://www.ucm.es/info/espeulo/numero34/canonbe.html>

Piera, Cristina y otros, **Dove: “una investigación de mercados para una campaña eficaz**”; [http:// www.unav.edu/actividades/pdf/congreso%20de%20moda/04/30.pdf](http://www.unav.edu/actividades/pdf/congreso%20de%20moda/04/30.pdf)

Productos Light o diet;

[http:// www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/diet.htm](http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/diet.htm)

Promoción de la actividad física; [http://](http://www.insp.mx/portal/centros/ciss/nls/boletines/icce_07.pdf)

www.insp.mx/portal/centros/ciss/nls/boletines/icce_07.pdf

Revista Fusión, “**La dictadura de la belleza**”;

<http://www.revistafusion.com/2002/julio/tema106.htm>

Riesgos cardiovasculares/obesidad;http://www.elmundo.es/elmundosalud/especiales/2006/12/especial_corazon/riesgos/obesidad.html

Romero, Irene, “**La belleza femenina**”; [http://](http://www.neomoda.com/reportajes/repostajes.asp?id=261&pagina=2)

www.neomoda.com/reportajes/repostajes.asp?id=261&pagina=2

Seguridad alimentaria y nutrición, <http://www.aesan/msc.es/aesa/web/aesa.jsp>

Tecnociencia Especial: Alimentación y Salud;

http://www.tecnociencia.es/especiales/alimentacion_y_salud/enfermedades.htm

Varela, Gregorio y otros, Dietas Mágicas; **Documento técnico de Salud Pública nº 4**

Vera Guerrero, Nieves, “**¿El cuerpo, culto o tiranía?**”;

<http://www.redalyc.uaemex.mx>

Marina Otero Ganim

Vives Iglesias, Annia, "**Estilo de vida saludable: puntos de vista para una opción actual y necesaria**"; <http://www.psicologiacientifica.com>