

¿CREES HABER AUMENTADO DE PESO EN LA CUARENTENA? QUIZÁS NO FUE ASÍ

¿Crees que aumentaste de peso durante esta cuarentena? Pues quizás esos kilos de más solo estén en tu cabeza, y no en tu panza o tus caderas.

Mediante un estudio publicado en la revista *International Journal of Eating Disorders*, un equipo de la Universidad Estatal de Florida (FSU), en Estados Unidos, **comparó la información sobre los cambios de peso reales y percibidos entre una muestra de estudiantes universitarios de enero a abril del 2020.** Los participantes tenían muchas más probabilidades de creer que habían aumentado de peso, incluso cuando no lo habían hecho.

«Encontramos que **uno de cada 50 participantes tuvo un cambio en la masa corporal que cambiaría su categoría de peso, aproximadamente el 2% de las personas**», destacó la autora principal Pamela Keel, profesora investigadora de psicología en la FSU. «Pero el 10%, cinco veces más personas, describió su peso como más elevado. **Algunas personas perdieron peso, muy pocas aumentaron, pero la gran mayoría permanecieron igual**».

Las preocupaciones de los estudiantes sobre el peso alimentaron otras ansiedades, reveló el estudio.

«**Nuestros participantes creían que habían aumentado de peso y eso incrementó sus preocupaciones sobre su alimentación, lo que también aumentó las preocupaciones sobre su peso**», indicó Keel.

«Esto puede hacer que las personas se involucren en comportamientos de riesgo, como dietas extremas, limpiezas con jugos, ayuno, ejercicio excesivo y otras compulsiones relacionadas con la alimentación y el ejercicio», agregó.

Keel hizo un llamado a las personas para que usen medidas objetivas en lugar de sentimientos subjetivos al momento de evaluar los efectos de la pandemia en su peso. **Si tienes inquietudes, debes hablar con tu médico**, recomendó.

El peso suele ser un lugar conveniente para que las personas depositen sus preocupaciones, especialmente durante momentos de mayor estrés por una amenaza que no pueden controlar, como la pandemia de COVID-19. Keel subrayó que **las advertencias de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC), y de las agencias sanitarias mundiales en general, de que el riesgo de enfermedad grave o muerte es mayor en las personas con peso corporal elevado están contribuyendo a aumentar las preocupaciones sobre el aumento de peso.**

«Están canalizando esa angustia hacia algo que creen que pueden controlar y el peso es un gran saco de boxeo para las personas. Esto se basa en la cultura de la dieta y la obsesión por el peso, así como en la promesa constante de que cualquiera puede cambiar la forma en que se siente cambiando su apariencia».

Vía: Health Day News