

# No es comer distinto ni hacer ejercicio, es la dietética.

Rodrigo Soto Lagos

[rodrigo.soto.la@usach.cl](mailto:rodrigo.soto.la@usach.cl)

Ya es casi natural escuchar sobre los problemas de salud que afectan a la población. Sedentarismo, diabetes, cáncer y obesidad, son algunas de las **Enfermedades Crónicas No Transmisibles** (ECNT) sobre las cuales se destinan las fuerzas para intervenir. Se declara que la gente debe **crear estilos de vida sanos**, saludables y activos para prevenir las ECNT y se les invita a realizar cambios en la alimentación y a practicar actividad física casi diariamente para conseguirlo. Sin embargo, no siempre se consideran todos los aspectos de la vida que actúan para desarrollar este tipo de enfermedades. ¿Puede afectar la jornada laboral en el estilo de vida que llevamos? ¿Qué rol juega el descanso en los malestares? ¿Puede nuestra vida sexual afectar la salud? ¿Es suficiente comer de otra manera y realizar actividad física para mejorar nuestra vida? Varias de estas interrogantes no aparecen en los diagnósticos realizados.

Para colaborar con la discusión e intentando generar una visión más amplia, me parece necesaria una reflexión crítica respecto a nuestras formas de vida. Para ello, el concepto de dietética permite elaborar ideas asociadas a la vida sana, saludable o activa ya que esta concepción proveniente de la medicina hipocrática, no sólo se centra en los **estilos** de vida sino que propone centrar la mirada en la **forma** de vida.

En los últimos años, la noción de dietética ha sido desarrollada por investigadores, como la Colombiana **Zandra Pedraza**, quien manifiesta que éste concepto aglutina las normas y prácticas para el cuidado del cuerpo y presta atención a la alimentación, las bebidas, el sueño, el ejercicio y las relaciones sexuales dependiendo de la edad, el sexo, los hábitos y el lugar de residencia.

Así, considerando las actuales visiones de la salud y de la medicina, tanto en los discursos como en las políticas públicas, sólo se ha prestado atención a algunos aspectos de la dietética. Se ha enfocado en la gestión de los riesgos para la persona, presentándose a los individuos como “enfermos virtuales”, como personas que deben evitar una futura enfermedad y contrarrestar algo que en principio no se ha presentado –como engordar, envejecer o padecer un infarto-. En otras palabras, se ha instalado una lucha en contra de los riesgos o probabilidades de enfermar o morir, y no hacia alguna enfermedad declarada. Esto hace que cada persona esté siempre pendiente de cambiar algún aspecto de su vida, en constante *preocupación* por su salud, perseguido o perseguida por la probabilidad de morir por cualquier causa, tal como lo plantea la OMS.

## Historia + Salud

En virtud de lo anterior, y pensando en el cuidado de la salud, se nos ha propuesto que vivamos nuestras vidas lo más saludable posible ocupándonos crecientemente de las *virtudes* de una cultura física, marcada por el consumismo y por el creciente mercado de una vida saludable. Se ha puesto énfasis a los kilos que se ganan o se pierden, a la cantidad de *calugas* que se marcan en el abdomen, a la disimulación de la celulitis, o al aliño de la ensalada que se puede comprar en el supermercado.

Pero mi visión es otra. Creo que si hablamos de vida sana o saludable, deberíamos generar propuestas para analizar, por ejemplo, el “mercado laboral” en la sociedad chilena y considerar que la precariedad y la **flexibilidad del trabajo y de los contratos –muchos de ellos ofrecidos por el Estado-**, nos están dañando. Podríamos hacer visible a las empresas que dicen entregar alimentos saludables y que mienten sin descaro. También, podríamos pensar en la construcción de nuestras viviendas y en la posibilidad de un mejor transporte público. La lista podría ser mucho más amplia, por eso, propongo que hablemos de dietética: no de la forma en que estamos acostumbrados a escucharla –en relación a la alimentación- sino en su amplio sentido, como una forma de vida que busca generar un cambio permanente desde un nivel ético en el individuo. Se trata, en el fondo, de pensar una manera de vivir la vida que considere más cuestiones que sólo las calorías que se ganan o se pierden con tal o cual comida o ejercicio físico.

Pues pensar una vida mejor en nuestro país, implica reestructurar varios aspectos de la sociedad y para eso, necesitamos pensar un debate más de fondo: la actividad física como derecho humano, el ocio y el tiempo libre como espacios de la vida inalienables, el trabajo como medio para vivir y no como el objetivo de la vida.

Podemos pensar desde la dietética para que las Políticas Públicas que se enfocan en “los estilos de vida”, se expliquen por qué no hay adherencia a los planes y programas ya que para que las personas generen cambios en sus vidas, se requieren más que cambios individuales o superficiales en sus vidas. **La dietética invita a proponer un debate más profundo:** el trabajo, la educación, la salud, el ocio y el tiempo libre deben ser repensados en virtud de las nuevas prácticas que estamos realizando como sociedad. Como dije, no es comer distinto ni hacer ejercicio: es la dietética que se ha propuesto para vivir la vida. Ya no va, cambiémosla.