

Image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

Image not found or type unknown



La dieta de la luna es de las más comunes en internet. Autor: Adán Iglesias Publicado: 21/09/2017 | 05:20 pm

Cibercondríacos, subirse en la balanza digital (II)

Entrar en pánico, seguir falsos remedios o confiar en dietas milagrosas, solo «porque lo dice Internet», puede ocasionar graves problemas de salud

Publicado: Miércoles 16 mayo 2012 | 08:41:14 pm.

Publicado por: Amaury E. del Valle

Llegaron aterrados, prácticamente desilusionados de la posibilidad real de tener hijos, pues no querían que el pequeño o pequeña naciera cargando el peso de una enfermedad «incurable».

Así describe la doctora Norka Garcés, especialista en Dermatología del Hospital Ginecobstétrico América Arias, uno de los casos llegado a su consulta después de haber sufrido la pareja una enfermedad de transmisión sexual, y haber «buscado» en Internet sus consecuencias.

Es real que padecimientos como los herpes, condilomas, gonorrea o la sífilis pueden traer algunas secuelas, afirma la especialista, pero mucha gente llega angustiada después de leer y creer todo lo que se escribe en la web; cosas que en muchas ocasiones tienen poco basamento científico o no se ajustan a un paciente en específico.

Aunque todavía no ha tenido que tratar directamente a ningún «cibercondríaco», la galena sí se ha visto en varios momentos con pacientes que llegan cargados de información, algunas veces útil pero otras no, aunque lo más común es que tengan un alto grado de preocupación, debido al tono alarmista de muchos sitios en Internet.

Un caso muy curioso es todo lo relacionado con el acné juvenil y las enfermedades de la piel, otros de los aspectos, según los médicos, a los cuales se les buscan «remedios», que después de aplicados incluso agravan el

estado del paciente.

Lo cierto es que la «cibermedicina» se ha convertido en un negocio, y muchos la usan a través de la red de redes para ofrecer tratamientos milagrosos que a la postre, la mayoría de las veces, empeoran la situación.

Tumor en el *mause*

Una de de las búsquedas más comunes es la que realizan los pacientes, familiares y amigos de las personas que padecen cáncer. Y es muy habitual, según varias investigaciones, que lo hallado en el espacio virtual genere un alto grado de preocupación y estrés; o, por el contrario, falsas expectativas ante el hallazgo de supuestas medicinas milagrosas.

El doctor Manuel Álvarez, oncólogo del Centro de Cáncer de Chile, afirmó recientemente al diario Clarín que «muchas páginas no están actualizadas, especialmente las traducidas al castellano, y hay que considerar que en la web hay bastante información que va de la mala a la de muy mala calidad».

Lo mejor, asegura, es siempre preguntarle al oncólogo tratante cuáles sitios realmente recomienda de acuerdo a calidad, experiencia y actualidad; así como nunca asumir un medicamento o procedimiento, por mucho que se recomiende, sin antes consultar al especialista que está asumiendo su dolencia.

Un estudio difundido por el sitio SymCat.com reveló que en las web médicas se hacen unos tres millones de preguntas cada día, y de estas el 55 por ciento busca especialistas de salud en determinada área; el 70 por ciento inquiriere sobre tratamientos o procedimientos, y el 83 por ciento pregunta sobre problemas médicos.

Lo más alarmante de esta encuesta es que la mitad de las personas consideran que los resultados de su búsqueda reflejan la probabilidad verdadera de tener esa enfermedad.

Y lo curioso es que, según los mismos resultados, cuando uno busca en la web un padecimiento X, tiene 120 veces más probabilidades de encontrar que sufre un «ataque al corazón», o 860 veces más posibilidades de descubrir que tiene «un tumor cerebral».

Flacas a fuerza de clics

El fenómeno de los sitios que justifican y alientan en Internet trastornos alimentarios como la bulimia o la anorexia preocupa a médicos, psicólogos y autoridades de varios países, especialmente por la difusión de cientos de blogs, fotologs y hasta sitios «serios» que promueven estas prácticas, especialmente entre adolescentes y jóvenes, sin pararse a pensar que los pueden llevar a la muerte.

Una organización no gubernamental española que trabaja en una campaña contra la anorexia y la bulimia en Internet, por ejemplo, recibió más de 200 consultas vía correo electrónico de adolescentes con trastornos dietéticos.

El 44 por ciento eran muchachas latinoamericanas, según comentó a la prensa su presidente, Guillermo Cánovas, y lo peor es que el 75 por ciento tenía menos de 18 años y una de cada tres aseguraba no contar con sus padres para afrontar su enfermedad, y que seguían los consejos encontrados en el ciberespacio.

Los expertos alertan que muchas de las dietas prescritas en los sitios digitales son elaboradas por personas

ajenas al campo de la nutrición, y se caracterizan por las escasas calorías que aportan.

Eso implica que el organismo reaccione a esa situación de semiayuno compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, lo cual provoca una pérdida rápida de masa muscular, engañando al que sigue el régimen, quien ve un resultado milagroso en la balanza, sin saber que corre el peligro de recuperar rápidamente el peso o deteriorar seriamente su salud de seguir así por mucho tiempo.

Un estudio dietético realizado por Eroski Consumer, en el que se analizaron diez portales on line que ofrecían dietas de adelgazamiento, encontró que un 35 por ciento obtuvo una calificación de «regular», la mitad una nota de «deficiente», mientras que un 17 por ciento fue catalogado como «muy deficiente».

Entre los principales problemas se destacan las propuestas a base de dietas engañosas, el hecho de que los menús recomendados no reúnen características nutricionales adecuadas, y la evidencia de que en algunos casos no se tuvieron en cuenta los patrones alimentarios de las personas ni cuál debía ser su peso ideal.

Yogur bajo la luna y mucha sopa

Comer según la Luna, ingerir solamente yogur, sopa o toronja, e incluso dejar de tragar todo tipo de alimentos sólidos y solo vivir durante días a base de té y zumo de frutas, pudiera ser el camino directo al paraíso de la belleza, si les hiciéramos caso a las «infalibles» dietas que muchos se descargan de la web.

Así, famosas fórmulas para adelgazar en Internet, como la Dieta de la Luna, que se basa en la teoría según la cual las diferentes fases de este satélite afectan al «ritmo corporal interno», y que consiste en la práctica del ayuno total durante uno o tres días completos coincidiendo con el cambio de fase lunar, en realidad no responden a ninguna base científica, y pueden originar una pérdida de peso a corto plazo que no se mantiene si no se toman medidas encaminadas a adoptar estilos de vida saludables.

Igual sucede con la ciberfamosa Dieta de la sopa, diseñada para personas con enfermedades cardíacas y con exceso de peso que necesitan perder kilos antes de someterse a una operación, pero que muchos la usan por considerarla infalible porque se difunde en la web.

Con escaso valor calórico, además de no proporcionar suficientes aminoácidos y ácidos grasos esenciales, calcio, hierro y vitaminas, es una dieta deficitaria en casi todos los principios nutricionales.

Otro tanto va por quienes apuestan por la Dieta del yogur, basada en la ingesta de este alimento, que además de ser hipocalórica y deficitaria en vitaminas, provoca que la persona gane peso rápidamente cuando retome su régimen de alimentación anterior.

No obstante todas esas alertas, todavía son muchas las personas que creen en la infalibilidad de un remedio, diagnóstico o dieta «porque lo dice Internet», y piensan que sanarán o perderán peso solo con zambullirse de cabeza en la red.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/informatica/2012-05-16/cibercondriacos-subirse-en-la-balanza-digital-ii>