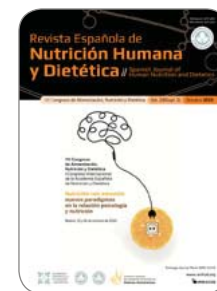


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición


www.renhyd.org

16 de octubre de 2025

FORO DE DEBATE

PONENCIA_3



Desvincularnos de la báscula: la salud y el peso no van siempre de la mano

Azahara Nieto Boró^{1,*}¹Consulta "Se come como se vive", Madrid, España.*azaharanieto@gmail.com

Tradicionalmente, el peso corporal ha sido considerado un indicador principal de salud. La pérdida de peso se ha asociado con mejoras en los marcadores metabólicos y el bienestar general, pero esta relación suele ignorar la salud mental y los ciclos de peso. Sin embargo, la práctica clínica y la investigación científica muestran que el enfoque pesocentrista es estigmatizante y reduccionista¹.

La insistencia en la pérdida de peso como objetivo primario ha sido vinculada a un mayor riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (TCA), especialmente cuando se fomenta el uso de dietas restrictivas^{2,3}.

El enfoque de Salud en Todas las Tallas (HAES, Health at Every Size) surge como una alternativa basada en la promoción de comportamientos saludables independientemente del peso corporal, sin centrarse en la pérdida de peso. En su lugar, incorpora otros indicadores de salud y plantea la despatologización de la obesidad, apostando por la diversidad corporal.

Este modelo no solo ha demostrado ser más efectivo en la mejora de la salud metabólica y el bienestar psicológico⁴, sino que también reduce el estigma asociado al peso, un factor clave en la prevención de los TCA⁵. Además, aborda la salud desde

una perspectiva social y política, destacando la necesidad de medidas de salud pública que garanticen el acceso a una alimentación saludable y recursos sociosanitarios adecuados, sin responsabilizar únicamente al individuo. De este modo, el enfoque HAES no solo evita el estigma, sino que también promueve la justicia social.

Es fundamental un cambio en la formación sanitaria que abandone el modelo pesocentrista y priorice el bienestar integral de los pacientes, sin basarse en su peso. Esto implica ofrecer los mismos recursos sanitarios a pacientes con mayor peso, validando la diversidad corporal y evitando su patologización. Un enfoque pesocentrista puede empeorar la calidad del tratamiento o incluso llevar a la falta de atención hasta que la persona pierda peso, lo que agrava su estado de salud y fomenta desigualdades en la atención sanitaria⁶.

Esta ponencia abordará la necesidad de desvincularnos de la báscula como único parámetro de salud, analizando la relación entre dietas, desarrollo de TCA y estigma del peso. Asimismo, se presentará el enfoque HAES como una herramienta clave para una atención más respetuosa y efectiva, con el objetivo de prevenir los TCA y mejorar la salud de la población sin perpetuar el ciclo de dietas y peso.

conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Lema R. Intervenciones no pesocentristas y principios de salud en todas las tallas en el abordaje del sobrepeso y la obesidad. Revisión narrativa de la literatura. Rev Nutr Clin Metab. 2022 Sep 7; 5(3): 47-55. Disponible en: <https://revistanutricionclinicametabolismo.org/index.php/nutricionclinicametabolismo/article/view/384>
- (2) Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Standish AR. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence: associations with 10-year changes in body mass index. J Adolesc Health. 2006; 39(4): 521-8.
- (3) Golden NH, Schneider M, Wood C. Preventing obesity and eating disorders in adolescents. Pediatrics. 2016; 138(3): e20161649.
- (4) Bacon L, Aphramor L. Weight science: evaluating the evidence for a paradigm shift. Nutr J. 2011; 10:9.
- (5) Vartanian LR, Smyth JM. Primum non nocere: Obesity stigma and public health. J Bioeth Inq. 2013; 10(1): 49-57.
- (6) Rubino F, Puhl RM, Cummings DE, Eckel RH, Ryan DH, Mechanick JI, et al. Joint international consensus statement for ending stigma of obesity. Nat Med. 2020; 26(4): 485-97.

VII Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética
I Congreso Internacional
de la Academia Española
de Nutrición y Dietética

**Nutrición con emoción:
nuevos paradigmas
en la relación psicología
y nutrición**

Madrid, 15 y 16 de octubre de 2025

