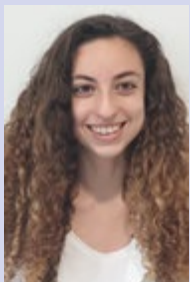


## Diguem adéu a "l'operació biquini"

Des de fa anys, és costum que amb l'arribada del bon temps, se senti a parlar de la famosa 'operació biquini'. En aquest article qüestionarem perquè hauríem d'abandonar aquest concepte i els perills associats a les dietes restrictives.

L'anomenada 'operació biquini' sorgeix com a resultat dels cànons de bellesa poc realistes establerts per la societat contemporània, segons els quals el cos de les persones s'ha de veure d'una determinada manera i, si no és així, s'ha de modificar per tal que sigui considerat com a 'vàlid'. Si analitzem el mateix nom d'aquest concepte, ja ens podem adonar que és una mica pertorbador: 'operació', com si es tractés d'una cirurgia d'urgència, i 'biquini', donant a entendre que va adreçat majoritàriament a dones.



Alba Redón Lago

Dietista-Nutricionista

EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

@CapSarria

## El perill de les "dietes miracle"

El problema de l'operació biquini no és només el missatge erroni que hi ha darrere, sinó que ve acompanyada d'un seguit de publicacions i anuncis amb "solucions" ràpides per perdre pes, el que es coneix amb el nom de "dietes miracle", sovint poc saludables. A continuació detallem per què.

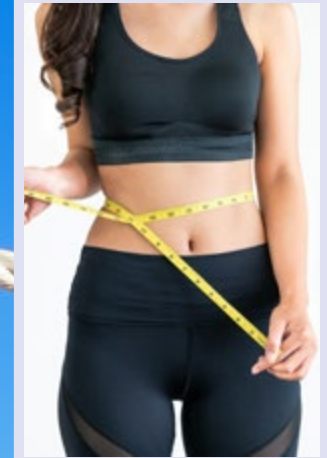
D'una banda, les dietes que se solen "vendre" per perdre pes en poc temps, solen ser dietes molt restrictives, és a dir, eliminen de la dieta múltiples aliments i només permeten el consum d'uns quants en quantitats sovint molt reduïdes. En definitiva, hi ha una restricció calòrica (es consumeixen menys calories de les que el cos necessita), i això, si no es fa de manera adequada i supervisada per un professional, pot donar lloc a carències nutricionals,

ja que no s'està donant al cos els nutrients que necessita. A més, aquest tipus de dietes no ens ensenyen a millorar els nostres hàbits alimentaris i a assolir els nostres objectius de manera progressiva i mantenir-los a llarg termini, sinó que només se centren en el resultat final, sense donar importància al "com".

D'altra banda, aquest tipus d'alimentació no només té conseqüències per la salut física sinó que també influeix de manera directa en la salut mental de les persones, ja que no tenen en compte com ens sentim, si estem passant gana o si estem gaudint del que mengem i fem, i això pot donar peu a l'aparició d'estrès, ansietat i frustració, a més de poder fomentar un trastorn de la conducta alimentària.

**Qualsevol dieta en la qual hi hagi una restricció calòrica farà perdre pes; ara bé, poques ho fan de manera saludable i sostinguda en el temps**

## Recomanació!



S'ha de dir adéu a "l'operació biquini" i fugir de les "dietes miracle", que només contribueixen a reforçar mites alimentaris i poden suposar un perill per la salut física i mental de les persones que les segueixen.

En el seu lloc, intentem aprendre a millorar els nostres hàbits alimentaris a llarg termini i la nostra relació amb el menjar, el nostre cos i l'entorn que ens rodeja, tot acudint als professionals de la salut pertinents sempre que ho considerem necessari.

I recorda: tots els cossos són vàlids! Cuida'!! Cuida't!