



## Domingo Carrera

Médico y esp. en Nutrición  
 del Centro Médico de  
 Enfermedades Digestivas



### «Se busca tener una cintura Disney»

#### -¿En qué consiste esta dieta?

-Es un invento de las adolescentes japonesas que, a través de las redes sociales, la están exportando al resto del mundo. El objetivo es alcanzar un peso tan bajo que les haga parecer a las princesas de los cuentos y las películas de Disney, las cuales muestran una figura muy delgada y con una cintura muy estrecha. No es nada científico y consiste en restringir la ingesta de comida en general hasta límites peligroso para alcanzar el objetivo.

#### -Además de la propia dieta, ¿sus seguidoras exhiben sus «logros»?

-Efectivamente, las adolescentes hacen fotos de su extrema delgadez y las suben a las redes sociales. Muestran, sobre todo, sus cinturas estrechas y extremidades, donde se notan sus huesos cada vez más.

#### -¿Existe la buscada cintura de avispa en la vida real?

-Se busca un diámetro inferior a 60 cm, lo siempre considerado como la medida perfecta. En la vida real no existe esta talla, si es que se quiere estar sana y mantener una masa muscular apropiada. No sólo hay que reducir grasa sino músculo e, incluso con esta pérdida de músculo patológica, es difícil llegar a 50 cm de cintura o menos porque en las proporciones de cintura también existe la estructura ósea, que no se va a estrechar por hacer dieta.

#### -¿Todo esto no va en contra de las reivindicaciones feministas?

-Sí. El empoderamiento de la mujer en la sociedad no se obtiene por seguir unos cánones de belleza totalmente desviados de la realidad y de la salud, aunque lo promuevan algunas mujeres. Yo creo que estas prácticas debilitan y hacen más vulnerable a la mujer, y esto va en contra del feminismo que promueve igualdad entre hombres y mujeres y dejar de hacer ver a la mujer como el sexo débil, que no lo es.

