



17 Julio, 2025

SALUD

Los expertos alertan de los peligros de esta práctica nutricional, que se ha convertido en un reto viral entre los adolescentes en TikTok. El régimen afecta al desarrollo y a la salud mental

La dieta Disney, una alimentación de cuento con desenlace trágico

YANIRA MARTÍN
Las Palmas de Gran Canaria

La denominada *dieta de las princesas Disney* ha ganado popularidad en las redes sociales en las últimas semanas y ya se ha convertido en un reto viral en TikTok. El desafío se ha propagado como la pólvora entre adolescentes que buscan alcanzar estándares de belleza tan irreales como los propios personajes animados. Ahora bien, aunque a simple vista parezca un juego inofensivo, la realidad es que esta tendencia oculta pautas alimentarias restrictivas que generan preocupación a los expertos, ya que pueden tener serias repercusiones en el desarrollo y en la salud mental de sus seguidores.

La dieta garantiza una pérdida de entre 5 y 10 kilos en tan solo 15 días. Pero, ¿en qué consiste? Básicamente, en 'jugar' a imitar la alimentación que podrían seguir estas princesas. Así, en el caso del día de Blancanieves, por ejemplo, solo es posible comer manzanas rojas o verdes, sin rebasar la cifra de ocho a lo largo de la jornada. El día de Aurora, en cambio, la propuesta se basa en alimentarse de tres mordiscos de los alimentos que se deseen en las tres comidas diarias, mientras que cuando llega el turno de Ariel toca ayunar y beber solo agua.

Para Cenicienta, la práctica plantea comer un máximo de 600 kilocalorías antes de que el reloj marque las 12 del medio día, si bien para Pocahontas las instrucciones son aún más estrictas y contemplan la ingesta de comida cruda. Además, su menú no podrá superar las 400 kilocalorías.

«Esta dieta es terriblemente peligrosa, ya que va acompañada de una restricción calórica muy grave y de un déficit de proteínas. Esto deriva en lo que denominamos malnutrición calórico-proteica, lo que va a afectar a todos y cada uno de los sistemas del organismo», advierte el doctor Miguel Civera, miembro del Comité Gestor del área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Tanto es así, que el régimen puede provocar una pérdida de masa muscular y de la capacidad inmunitaria.

También se verán afectadas las



Un comedor de una unidad de Trastornos de la Conducta Alimentaria.

hormonas tiroideas y la aportación de vitaminas y minerales, una condición que reducirá los parámetros de elementos tan esenciales como el hierro, el calcio y las vitaminas. «Esto es algo muy grave, sobre todo en la adolescencia. Primero, porque alterará el crecimiento. En segundo lugar, porque no se producirá un desarrollo sexual progresivo y adecuado, con lo cual habrá afecta-

dos que no llegarán, ni siquiera, a experimentar la pubertad», alerta el facultativo.

El especialista recuerda que, precisamente, es en la adolescencia cuando los seres humanos alcanzan el pico de masa ósea. Por tanto, el hecho de alterar este desarrollo tendrá graves consecuencias de por vida. Pero esto no es todo, pues las chicas corren el riesgo de sufrir

amenorrea -ausencia de la menstruación-, e incluso, de no llegar a tener la primera regla.

Para más inri, este tipo de dietas pueden ser la puerta de entrada a la manifestación de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón. «No solo promueven la cultura de la delgadez extrema, también tienen la capacidad de

desencadenar trastornos psiquiátricos. Hay que tener en cuenta que a los adolescentes les va a producir falta de autoestima y, si no son capaces de cumplir estos retos, tendrán una sensación de falta de control y sentimientos de culpa, lo que podrá causar ansiedad y depresión», anota el doctor Civera.

Unas palabras que secunda Vanessa Sosa, psicóloga de la Asociación Gull-Lasgüe para el Estudio y Tratamiento de la Anorexia y la Bulimia en Canarias, que también asegura que las carencias nutricionales que propone la llamada *dieta de las princesas Disney*, además de exponer a los adeptos a riesgos fisiológicos, impacta en el funcionamiento y el desarrollo cerebral. «El acercamiento a cualquier tipo de dieta ya es un factor que facilita la aparición de un trastorno alimentario. En este caso, está muy viralizada, por lo que el riesgo llega a través del móvil y a unas edades muy vulnerables», apunta.

«Prototipo irreal»

A juicio de la experta, estos patrones de alimentación persiguen un prototipo de figura «irreal» que se ha extendido en la sociedad. «Los modelos estéticos son cada vez más estrictos, y la delgadez se asocia a la belleza, al éxito y a la felicidad. Esto se ha promocionado siempre a través de la publicidad y del mundo de la moda, pero ahora, con el auge de las redes sociales, se ha reforzado el mensaje», comenta. No obstante, afirma que, muchas veces, en la base de los TCA se encuentran situaciones traumáticas y otras historias de vida, por lo que estos problemas son aún más complejos.

Con el fin de evitar que los adolescentes caigan en la trampa de seguir esta clase de retos que atentan contra la salud física y mental, la profesional recomienda que los padres y tutores estén al tanto de los contenidos que circulan en las redes. «No se trata de controlar, sino de supervisar lo que consumen los menores. Hay que educar en responsabilidad, crear un entorno de confianza y, sobre todo, alimentar su sentido crítico para que sean capaces de determinar lo que está bien y lo que no», remarca.

Por su parte, el doctor Miguel Civera, además de defender la importancia de fomentar el pensamiento crítico, propone inculcar hábitos alimentarios saludables en el hogar y que los progenitores «huyan» de la cultura del culto al cuerpo. «Si los padres transmiten a sus hijos una preocupación excesiva por la delgadez, acabarán calando este prototipo», subraya el experto de la SEEN, que no duda en abogar por castigar la promoción de contenidos que puedan representar un riesgo para la salud. ■