


Influenciadores *fitness*, redes sociales e infodemiología: Riesgos para la salud de la dieta cetogénica

Influencers fitness, social media and infodemiology: Health risks of the ketogenic diet

Brian Johan Bustos-Viviescas¹ ; Carlos Enrique García Yerena^{2*} ; Amalia Villamizar-Navarro³ 

* cgarciaey@unimagdalena.edu.co

Forma de citar: Bustos-Viviescas BJ, García Yerena CE, Villamizar Navarro A. Influenciadores *fitness*, redes sociales e infodemiología: Riesgos para la salud de la dieta cetogénica. Salud UIS. 2024; 56: e24055. doi: <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24055> 

Estimado editor:

Hemos leído con amplio interés el trabajo de *Moreno-Montoya* denominado “*Dieta mágica y riesgos en salud*”, en el documento en mención el autor concluye qué, la dieta que recomienda el Dr. Bayter está presentando altos y serios riesgos para la salud de sus participantes, lo que puede derivar en consecuencias graves a largo plazo, y generar problemas de salud, en los participantes, y, para ello, es necesario que se apliquen enfoques equilibrados con evidencias que sirvan para la pérdida de peso y para el impulso de la salud, en lo cual debe prevalecer la variedad, la moderación y la consulta con profesionales de la salud¹.

Los principales aportes de esta investigación concluyen que, la dieta del Dr. Bayter, es promocionada como una solución efectiva para la pérdida de peso y con ello para la mejora de la salud, lo que ha generado ganancias en la popularidad en estos últimos años, sin embargo, su implementación sin tener un control y un seguimiento médico podría llegar acarrear fuertes problemas para la salud¹.

El presente trabajo revisado, muestra la importancia de tener un adecuado análisis y comprensión de las redes sociales y los influenciadores de *fitnes* en la percepción pública de los métodos dietéticos específicos, como lo es la dieta cetogénica. Por lo anterior, es necesario ampliar la evaluación, crítica, estadística y los estudios de validación de la información que es difundida en los medios, ya que la falta de un enfoque riguroso en el análisis interpretativo de los datos biomédicos lleva a malinterpretación de la información, lo cual conlleva a un impacto en la salud pública. De esa manera, la difusión de dietas sin tener evidencias clínicas suficientes, como ocurre en la dieta cetogénica la cual es promovida por influenciadores, genera riesgos para la salud cuando estos usuarios aplican regímenes sin un adecuado seguimiento médico o nutricional.

¹Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, Risaralda, Colombia.

²Universidad del Magdalena, Santa Marta, Colombia.

³Universidad del Atlántico, Barranquilla, Colombia.

Por tanto, la presente interpretación tiene como objetivo complementar lo realizado por los autores desde la infodemiología, con una propuesta de alfabetización en salud, en donde se capacite a los estudiantes del área de la salud como a toda la población en general. Con ello, se podrá identificar y evaluar de forma crítica la información suministrada por los medios en lo que concierne a las dietas y tendencias de salud en redes sociales. Dicha propuesta promueve la formación integral y crítica en donde se eduque a los futuros profesionales de salud, y de esa manera, se lo logre abordar de manera efectiva los retos actuales en la práctica clínica y en la prevención de riesgos asociados con la información dietética que no ha sido verificada.

Cabe resaltar que, las redes sociales también transmiten información de salud útil e importante, la cual refuerza el valor percibido del *fitness* y, de esa manera, mejora la atención e intención de este². Por lo tanto, los influenciadores del área del *fitness* se han convertido en comunicadores de la salud, que influyen en el comportamiento que implementan algunos consumidores³, debido a que al ser percibidos como confiables, expertos y atractivos llegan a incrementar la actividad física⁴.

A partir de lo anterior, es evidente el conocimiento sobre la popularidad y el impacto que están generando los influenciadores del *fitness* por medio de las redes sociales en la salud pública, al promover conductas saludables⁵. Sin embargo, en lo que respecta al contenido y a las técnicas de comunicación, estas son selectivas y garantizan que la transmisión de su contenido sea popular⁶, lo cual puede incluir información engañosa, alterada o sin fundamento científico. Por ejemplo, en Europa algunos estudios han contrastado la deficiente calidad de información relacionada con nutrición por parte de los influenciadores en redes sociales, y en donde las cuentas con mejor calidad y precisión son publicadas por nutricionistas y dietistas^{7,8}.

Por otro lado, las redes sociales generan tendencias alimentarias y ofrecen consigo una plataforma que difunde información nutricional utilizando la redistribución. Por tal razón, se puede afirmar que en las redes sociales⁹ la dieta más popular fue la cetogénica, la cual, aunque genera pérdida de peso, constantemente se ha observado que también genera un aumento significativo de hipercolesterolemia grave y, de riesgo de obtención de enfermedades cardiovasculares aterosclerótica entre los sujetos que la aplican¹⁰.

De igual forma una revisión identificó que, en los primeros meses después de haber iniciado la dieta cetogénica, se observa disminución transitoria de la presión arterial, los triglicéridos y la hemoglobina glucosilada, así como aumentos de lipoproteínas de alta densidad (HDL) y pérdida de peso, pero, los resultados positivos antes mencionados no se logran observar después de 12 meses de terapia¹¹. Es decir, es una dieta que a largo plazo puede reducir su efectividad y adherencia, además, es posible que traiga consigo complicaciones graves para la salud de la persona por sostener ese régimen por un tiempo prolongado.

Teniendo en cuenta esta situación, es recomendable una intervención política que suprima la difusión de información errónea por los influenciadores que incitan a mantener una dieta y un peso adecuado utilizando regímenes de alimentación que no han sido validados científicamente⁷. Esto se busca debido a que no existe protección para el público frente a los influenciadores que generan consejos nutricionales engañosos¹², y, en vista de que, dadas las mejoras a menudo temporales los efectos desfavorables en la ingesta dietética y los datos inadecuados que demuestran la seguridad a largo plazo, para la mayoría de las personas, los riesgos de las dietas cetogénicas pueden superar los beneficios¹³.

Seguidamente, como recomendación, con el fin de mejorar la calidad y la precisión de toda la información a nivel nutricional los expertos en el área cualificados deberían crear, aportar y publicar en sus redes sociales sitios web, información precisa y de alta calidad. Y, por su parte las empresas encargadas de redes sociales y otras plataformas en línea que se encargan de publicar en línea sobre nutrición y salud deberían tener en cuenta regulaciones y verificaciones de toda la información que se publica¹⁴. No obstante, los influenciadores en las redes sociales deben ser respetuosos y responsables al aportar información y contenidos de calidad sobre ejercicios y *fitness*, con el fin de convertir su contenido en calidad¹⁵.

En resumen, cada uno de los hallazgos encontrados en las investigaciones evidencian la necesidad de promover una difusión con mayor responsabilidad, argumentada bajo la ciencia. Teniendo en cuenta el papel que cumplen los

influenciadores de *fitness* en la configuración de conductas de salud en la población, es necesario que se implementen regulaciones que respalden la integridad de toda la información que estos comparten, así como aumentar la colaboración con los profesionales que estén acreditados en nutrición y salud. En fin, la dieta cetogénica, al igual que otras dietas populares, generan riesgos importantes a largo plazo cuando es promovida sin tener un respaldo clínico.

Referencias

1. Moreno-Montoya J. Dieta mágica y riesgos en salud. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet]. 2024; 56(1): e24003. doi: [10.18273/saluduis.56.e:24003](https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24003)
2. Gao Y, Wang J, Liu C. Social media's effect on fitness behavior intention: Perceived value as a mediator. Soc Behav Pers [Internet]. 2021; 49(6): 1–11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2224/sbp.10300>
3. Durau J, Diehl S, Terlutter R. Working (out) with fitness influencers - benefits for the fitness influencer, user health, and the endorsed brand: Key factors and the role of gender and brand familiarity. Digit Health [Internet]. 2024; 10:20552076241258393. doi: [10.1177/20552076241258393](https://doi.org/10.1177/20552076241258393)
4. Durau J, Diehl S, Terlutter R. Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. Digit Health [Internet]. 2022; 8: 20552076221102769. doi: [10.1177/20552076221102769](https://doi.org/10.1177/20552076221102769)
5. Alshahrani NZ 4th, Albeshry AM, Terra M, Baklola M, Yahya Al Alshaei M, Yahya Al Alshahi A. From Likes to Lifestyle: Predicting the impact of following fitness influencers on the adoption of healthy habits in Saudi Arabia. Cureus [Internet]. 2024; 16(7): e64710. Published 2024 Jul 17. doi: [10.7759/cureus.64710](https://doi.org/10.7759/cureus.64710)
6. Rogers A, Wilkinson S, Downie O, Truby H. Communication of nutrition information by influencers on social media: A scoping review. Health Promot J Austr [Internet]. 2022; 33(3): 657-676. doi: [10.1002/hpja.563](https://doi.org/10.1002/hpja.563)
7. Sabbagh C, Boyland E, Hankey C, Parrett A. Analysing credibility of UK social media influencers' weight-management blogs: A pilot study. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2020; 17(23): 9022. doi: [10.3390/ijerph17239022](https://doi.org/10.3390/ijerph17239022)
8. Denniss E, Lindberg R, Marchese LE, McNaughton SA. #Fail: the quality and accuracy of nutrition-related information by influential Australian Instagram accounts. Int J Behav Nutr Phys Act [Internet]. 2024; 21(1): 16. doi: [10.1186/s12966-024-01565-y](https://doi.org/10.1186/s12966-024-01565-y)
9. Eaton MC, Probst YC, Smith MA. Characterizing the discourse of popular diets to describe information dispersal and identify leading voices, interaction, and themes of mental health: Social Network Analysis. JMIR Infodemiology [Internet]. 2023; 3: e38245. doi: [10.2196/38245](https://doi.org/10.2196/38245)
10. Khdher S, Mohammed S, Muhammed K, Ismael A. The significant impact of high-fat, low-carbohydrate ketogenic diet on serum lipid profile and atherosclerotic cardiovascular disease risk in overweight and obese adults. Cureus [Internet]. 2024; 16(4): e57920. doi: [10.7759/cureus.57920](https://doi.org/10.7759/cureus.57920)
11. Batch JT, Lamsal SP, Adkins M, Sultan S, Ramirez MN. Advantages and disadvantages of the ketogenic diet: A review article. Cureus [Internet]. 2020; 12(8): e9639. doi: [10.7759/cureus.9639](https://doi.org/10.7759/cureus.9639)
12. Bromberg M, Fitzgerald L. Under the influence: Regulating influencers giving nutrition advice. J Law Med. 2021 [Internet]; 28(4): 1092-1104. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34907688/>
13. Crosby L, Davis B, Joshi S, Jardine M, Paul J, Neola M, et al. Ketogenic Diets and chronic disease: Weighing the benefits against the risks. Front Nutr [Internet]. 2021; 8: 702802. doi: [10.3389/fnut.2021.702802](https://doi.org/10.3389/fnut.2021.702802)
14. Denniss E, Lindberg R, McNaughton SA. Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. Public Health Nutr [Internet]. 2023; 26(7): 1345-1357. doi: [10.1017/S1368980023000873](https://doi.org/10.1017/S1368980023000873)
15. Li W, Ding H, Xu G, Yang J. The impact of fitness influencers on a social media platform on exercise intention during the COVID-19 pandemic: The role of parasocial relationships. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2023; 20(2): 1113. doi: [10.3390/ijerph20021113](https://doi.org/10.3390/ijerph20021113)