

DIETA PALEO Y SU RESIGNIFICACIÓN ACTUAL

BARDELLI, Sabrina Daiana; LEANZA, Laura; SANCHEZ REULET, Mariana;
VASSALLO, Noelia Alejandra; SOLANS, Andrea Mónica.

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

En las últimas décadas del siglo XX y en el transcurso del presente siglo, la prevalencia de las Enfermedades No Transmisibles sufrió un aumento importante, en correspondencia con una “transición nutricional”. La Organización Panamericana de la Salud señala como factor causante del sobrepeso y la obesidad al entorno actual, caracterizado por el desplazamiento de patrones alimentarios hacia alimentos con mayor grado de procesamiento y ultraprocesados, con excesiva densidad calórica.

Desde 1970 hasta la actualidad diversos referentes científicos proponen como modo de contrarrestar y prevenir dichas enfermedades a la Dieta Paleo, basada en el consumo de frutas, vegetales y carnes tratando de imitar la alimentación de nuestros antepasados paleolíticos.

Aunque esta forma de alimentación es seguida por numerosas personas, genera controversias y en algunos casos es considerada como una “dieta de moda”.

Nuestra hipótesis de trabajo plantea que existen diferentes significados de la Dieta Paleo en la actualidad, y una escasa búsqueda de asesoramiento nutricional profesional por parte sus seguidores, quienes registran una fuerte influencia de las redes sociales como fuente de conocimientos y de pertenencia.

Nos proponemos contribuir a la producción de conocimientos sobre la Dieta Paleo, para favorecer la relación terapéutica entre profesionales y seguidores de esta alimentación. Nuestro trabajo de investigación pretende analizar desde una perspectiva sociocultural con metodología cuali-cuantitativa, los distintos

significados de la Dieta Paleo, tomando como referencia diferentes autores, médicos y científicos, opinión de Licenciados en Nutrición y de seguidores de la misma.

Palabras clave: Enfermedades No Transmisibles; Transición Nutricional; Ultraprocesados; Dieta Paleo.

ABSTRACT

In the last decades of the twentieth century and in the course of the current century, the prevalence of the Noncommunicable Diseases suffered an important increase in correspondence with the “nutritional transition”. The Pan American Health Organization points out the contemporary context, characterized by the displacement of dietary patterns towards more processed and ultra-processed food with excessive caloric density, as the responsible factor of overweight and obesity.

From 1970 to the present, many referring scientists and physicians suggest Paleo Diet as a way to offset and prevent such diseases, based on fruits, vegetables and meat consumptions, trying to imitate our Paleolithic ancestors’ diet.

Although this kind of diet has many followers, it is controversial and in some cases it is seen as a “fashion diet”. Our work hypothesis poses that nowadays there are different meanings of the Paleo Diet and a scarce seeking of professional nutritional advice by its followers, who are strongly influenced by the social networks as a source of knowledge and belonging.

We aim to contribute to the knowledge production about the Paleo Diet, to enhance the therapeutic relationship between nutritionists and this kind of diet followers. Our investigation intends to analyze from a sociocultural approach, with qualitative and quantitative methodology, the variable meanings of Paleo Diet, taking as reference different doctors and scientists authors, nutritionists and diet follower’s opinion.

Key words: Noncommunicable Diseases; Nutritional Transition; Ultra-processed food; Paleo Diet.