
'Dieta cenicienta': peligroso reto viral para ser físicamente una princesa Disney

01/03/2018



Comenzó en Japón, pero gracias a las redes sociales se ha viralizado y está llegando a otros lugares del mundo. La denominada 'dieta cenicienta' reta a los jóvenes a conseguir las supuestas proporciones que tendría la princesa Disney, personaje de ficción infantil, si fuera una mujer de carne y hueso. Los expertos en nutrición ven el desafío como algo peligroso por fomentar trastornos en la alimentación.

Para alcanzar el peso hay que aplicar una fórmula que consiste en multiplicar la estatura de la persona en metros y el resultado volverlo a multiplicar por 18. Es decir, si se mide 1,6 metros, se multiplica 1,6 x1,6 que daría como resultado 2,56, cifra que hay que multiplicar por 18 y cuyo resultado serían en este caso 46 kilos.

Un índice de masa corporal muy bajo

La 'dieta cenicienta' parte de un índice corporal, 18, que está muy por debajo de los estándares recomendados por los médicos. No obstante, frente a los que la consideran ridícula y poco saludable, otros opinan que este régimen no tiene que causar desnutrición.

"Mi novia pesa exactamente lo mismo que la Cenicienta y come las mismas cosas que yo. La veo muy sana", comenta una persona al diario Japan Today. Otra lectora, dice que sin hacer ninguna dieta, pesa menos que la princesa de Disney. "Cuando paso un examen médico me dicen que estoy sana y no me veo en los huesos".