



# Alertas 'healthy'

Monitorizar nuestros hábitos puede convertirse en obsesión

Texto SERGIO CABRERA

Como había andado 12.375 pasos, hace unos días volví a ignorar la dieta y cené 1.686 calorías. 'Total -pensé-, con lo que he caminado me lo he ganado'. Lo malo es que, con el estómago lleno, apenas dormí 5 horas y 12 minutos. Estas son las cifras exactas que recopilé gracias a diferentes aplicaciones que han convertido mi teléfono en un laboratorio que trabaja 24 horas para auditar todo lo que hago.

Mis neuronas son el reflejo de una tendencia que se extiende gracias a decenas de aplicaciones que nos miden, asesoran y juzgan. El año pasado, el mercado de los dispositivos de control deportivo superaba por primera vez los 2.300 millones de euros de volumen de negocio en todo el mundo, según el portal de estadísticas Statista. Al mismo tiempo, la *app* Yuka entraba en España y se convertía en una de las más descargadas. Sus 10 millones de usuarios escanean los códigos de barras de todo tipo de productos para, como explican sus creadores, «descifrar su composición y evaluar sus efectos sobre la salud». Más de un año después sigue en el *top 5* de las más descargadas junto a otras del mismo estilo, un *boom* que ha llevado a muchos expertos a preguntarse hasta qué punto jugamos con fuego.

Abundan los estudios clínicos que han constatado los efectos positivos que las mediciones

pueden aportarnos a la hora de adelgazar, comer saludablemente, mejorar marcas... Sin embargo, también se empieza a analizar la relación entre estas y el comportamiento obsesivo traducido en desórdenes alimentarios, tablas de ejercicio descontroladas, insatisfacción corporal o un perfeccionismo nada saludable.

«El principal beneficio de esta tecnología es que nos permite tomar conciencia de cómo somos. Sin embargo, dependiendo de la personalidad de quien las utilice fomentan un control y una exigencia excesiva ignorando las necesidades reales de nuestro cuerpo», explica la psicóloga Laura Landau. «Monitorear la actividad física y la alimentación no tiene por qué ser útil para todo el mundo. Se ha visto que el impacto de estas aplicaciones en personas con síntomas de desórdenes es muy negativo», afirma Carolyn Plateau, profesora de Psicología de la Universidad de Loughborough en Inglaterra, en el estudio *Monitorizar la dieta y la actividad: su asociación con los desórdenes alimenticios, con el ejercicio compulsivo y con el estado de salud general*.

## 'Fitness' bajo control

El mundo del ejercicio y los desarrolladores toma cartas en el asunto explicando cómo hacer un uso saludable de las mismas. La firma de ropa deportiva Under Armour, por ejemplo, abordó directamente el caso explicando en su web cómo combatir un



desorden alimentario mediante su aplicación de control de ejercicio MyFitnessPal. Google, por su parte, se alió con la Organización Mundial de la Salud para crear Google Fit, su sistema para monitorizar el ejercicio de forma responsable.

Esta preocupación por una tecnología consciente tiene su explicación. «La obsesión por mejorar puede convertirse en contraproducente», dice Carlos González, entrenador y responsable de la preparación física de opositores al Cuerpo Nacional de Policía. «He tenido casos de personas que por no llegar a las marcas del día anterior se sentían tan mal que tenían ganas de abandonar. El uso de estas tecnologías debe ser siempre positivo, que nos ayude a mejorar, a movernos más. Si se convierte en lo contrario es mejor dejarlas».

De hecho, pasar de querer hacer ejercicio a tener que hacerlo para conseguir una marca «está detrás de lo que nos hace vulnerables», explica la doctora Plateau. También de la alta tasa de abandono de las propias aplicaciones. Un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Singapur cifró en apenas un 10% los que mantienen su uso después de un año.

Contar con los datos no nos convierte en entrenadores de la noche a la mañana. «Podemos confiar en las mediciones porque suelen estar muy logradas, con errores mínimos, pero debemos dejar en manos de

profesionales la interpretación de esas cifras, la planificación personalizada de las actividades y la intensidad de las mismas», prosigue el entrenador González. La mayoría -si no todos- de los opositores que él prepara mide a diario su ejercicio. «Antes no le prestaba atención a estas aplicaciones, pero ahora me fijo en los pasos que doy, las calorías que consumo, busco ritmos de carrera determinados...», explica Paula Ortiz, que se prepara para policía en Madrid. «Cuando comencé las oposiciones tenía un control mucho más milimetrado de todo y me agobiaba cuando no me salían las cuentas. No entendía bien en qué me estaba excediendo, pero ver que alguno de los porcentajes indicaba un valor negativo me hacía sentir mal», añade.

Ortiz no cree que llegase a estar obsesionada, pero decidió cambiar la forma de relacionarse con las aplicaciones. «No me

ESTAS 'APPS'  
NUNCA  
DEBERÍAN  
SUSTITUIR A  
UN EXPERTO

# 90%

de las personas que controlan el ejercicio por 'app' dejan de hacerlo antes del año

marco objetivos diarios y es en los entrenamientos donde tengo en cuenta las mediciones. Es inevitable agobiarse porque te lo juegas todo en un día, pero no le concedo importancia si un día doy menos pasos o gasto menos calorías».

## Menús a escáner

La revolución del autocontrol ha venido de la mano de aplicaciones que permiten analizar lo que comemos incluso antes de que compremos la comida. Nos dicen lo saludables que son los alimentos tras escanear su código de barras y cuentan las calorías de cada bocado. La estrella es la aplicación francesa Yuka. Le sigue en España MyRealFood, del gurú de la nutrición Carlos Ríos, y hace unos meses se lanzaban dos propuestas creadas en Barcelona: El Coco y myHealth Watcher, ambas desarrolladas por equipos multidisciplinares de nutricionistas y médicos, además de ingenieros. «Nos ayudan a escoger lo que más nos conviene pero no hay que tomarlas a rajatabla porque la cadena alimentaria y la trazabilidad de los procesos es compleja», explica Joan Gil, CEO de myHealth Watcher.

Para Gil, la personalización es clave. «No todos somos iguales y no todos los productos son adecuados para todo el mundo. El foco lo ponemos en la relación del producto con la persona y no solamente en su calidad

nutricional». A diferencia de Yuka y otras aplicaciones, no se basan en Nutriscore, un sistema de etiquetado nutricional conocido como 'el semáforo', que cataloga los alimentos según su porcentaje de azúcar, proteínas, ácidos grasos, etc. En myHealth Watcher

han creado su propio algoritmo que tiene en cuenta que un producto sea ecológico o la inclusión de aditivos a la hora de calificarlo. Además, añaden un servicio de alertas que llegan como notificaciones.

«Estar informados sobre lo que comemos es la mejor manera de empezar a modificar hábitos poco saludables en nuestra alimentación, incluso si se trata de orientar acerca del alimento procesado

más adecuado», dice la nutricionista Valeria Castagna. «Pero estas aplicaciones deben ser una herramienta de apoyo. Tenemos que aprender a leer las etiquetas por nosotros mismos y decidir con nuestro criterio».

Para la experta, el riesgo es el autoengaño: «Contar calorías no sirve si no entendemos que no todas son iguales. Nuestro cuerpo no gestiona igual 100 calorías provenientes de una naranja que de unas galletas. Además, es

fácil manipular las porciones que ingresamos en la aplicación». Al mismo tiempo, alerta de las dietas a la carta, elaboradas por el usuario: «Un régimen en el que nosotros seleccionamos lo que podemos comer o no jamás ha funcionado. Esta tecnología no debe sustituir al dietista porque es importante que el paciente se sienta acompañado al compartir su experiencia».



## Despertar de calidad

Una de las mediciones que gana cada vez más seguidores es la del sueño. Las aplicaciones más sofisticadas no se limitan a medir el tiempo que dormimos, sino también la duración de las diferentes fases de sueño, el ritmo cardíaco o incluso si se ronca o no, sirviéndose del sensor del movimiento y el micrófono del propio móvil. Se puede configurar el teléfono para emitir señales que indiquen el momento exacto en el que nos deberíamos acostar o que nos despierten en la fase más ligera del sueño, justo antes de la alarma principal.

«No son precisas porque estiman en función de los movimientos. De hecho, son más exactas en personas sanas que en las que padecen insomnio, porque los periodos de baja actividad en los que están tranquilos pero despiertos pueden ser interpretados por el *software* como sueño», detalla la doctora Rybel Wix, especialista de la Unidad de Sueño del Hospital HM Sanchinarro en Madrid.

Para la doctora, «monitorizar el sueño o la actividad física está bien desde el equilibrio. No podemos sentirnos fracasados porque no durmamos las horas que consideramos suficientes. De hecho, lo normal es que el propio cuerpo recupere al día siguiente lo que no ha descansado el anterior».

Al final, la clave para integrar estas aplicaciones (alimentación, deporte...) en la rutina diaria de forma positiva se encuentra en trabajar lo que los psicólogos entienden como reeducación del cuidado. «No podemos permitir que la satisfacción de incorporar conductas saludables en nuestras vidas se empañe porque no se adecúan a unas estadísticas generales. La idea debe ser alcanzar un mayor contacto con uno mismo a medio y largo plazo, entendiendo los logros a corto plazo como un refuerzo puntual», considera Landau ●

