

## 'La cultura de la báscula': una nueva mirada a la salud y al peso

**La nutricionista Itziar Gómez Fidalgo publica su primer libro, una obra que desafía los estándares de belleza y promueve un enfoque integral de la salud más allá de la báscula**

Itziar Gómez Fidalgo, dietista-nutricionista y tecnóloga de los alimentos, formada en áreas como la intervención en trastornos de la conducta alimentaria y la crononutrición, debuta como autora con *La cultura de la báscula: Por qué no todo el mundo debe ni puede adelgazar*. Este libro refleja su amplia experiencia profesional y destaca por un enfoque multidisciplinar con el objetivo de dismantelar prejuicios y ofrecer herramientas prácticas para cambiar la relación que las personas tienen con el cuerpo y la comida.

Para ello, la autora invita a los lectores a reflexionar sobre las normas sociales que moldean la percepción del peso y a entender los múltiples factores que influyen en la salud. Utilizando un símil innovador con el juego de la oca, Gómez Fidalgo guía al lector a través de los retos que enfrentan las personas en los procesos de adelgazamiento, ofreciendo una perspectiva que mezcla datos científicos, historias reales y su propia experiencia.

"Quise escribir *La cultura de la báscula* para ofrecer una perspectiva honesta sobre el peso, la salud y los factores que inciden en nuestra relación con el cuerpo. Comprender el impacto de los ideales y las expectativas corporales puede llevarnos a vivir mejor y más libres".

El libro aborda temas como la insatisfacción corporal, el impacto de los cánones de belleza y el estigma del peso en la salud mental y física. La autora destaca la obsolescencia de indicadores como el índice de masa corporal (IMC) y pone énfasis en la importancia de valorar la diversidad. Además, explora factores como la menopausia, el embarazo y las patologías hormonales, subrayando la necesidad de una mayor divulgación y comprensión en estos ámbitos.

"Creo que los estándares cambiarán, pues la sociedad está en constante evolución. Sin embargo, el problema no es mostrar lo bello o simétrico, cualidades que apreciamos quizá por razones primitivas. El problema es que todos intentemos encajar en esos estándares en vez de valorar la riqueza de la diversidad".

La escritura de la nutricionista se caracteriza por ser cercana y profesional a la vez. Aunque el libro incluye términos especializados, estos se presentan de forma accesible, logrando que el lector se sienta acompañado durante todo el recorrido. Además, mantiene un ritmo ágil y dinámico, que ayuda que la información se presente de una forma que motiva e inspira a los lectores, con la contribución

visual de las ilustraciones de Clarilou, que le aportan calidez y frescura.

"Aunque aún queda mucho trabajo divulgativo por hacer, soy optimista y pienso que cada vez hay más información valiosa al alcance de todos. Cada etapa y condición afecta de manera diferente a nuestro cuerpo. Entender esto nos ayuda a ser más amables y pacientes con nosotros mismos en cada proceso".

“La cultura de la báscula” está dirigido a todas aquellas personas que se sienten atrapadas en los estándares de belleza, que han luchado con dietas restrictivas o que buscan un enfoque más holístico sobre la salud. También es una herramienta valiosa para profesionales de la nutrición y la salud que deseen comprender mejor los retos emocionales y sociales que enfrentan sus pacientes.

“La cultura de la báscula” está disponible en librerías y plataformas digitales.

**Datos de contacto:**

Tregolam

Servicios editoriales

910 11 82 05

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Literatura](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>