

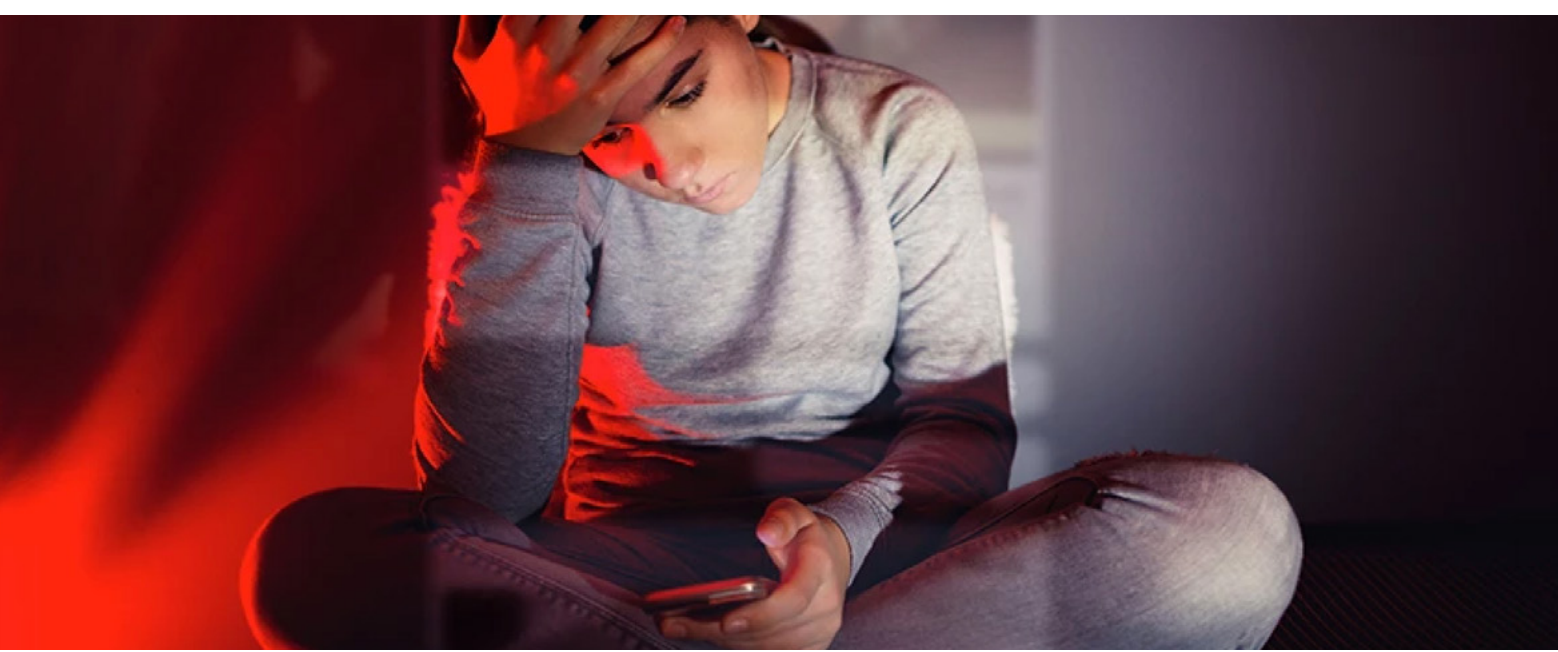
Temas de interés

TRASTORNOS ALIMENTICIOS Y REDES SOCIALES

En los últimos años, se ha evidenciado un aumento exponencial en el uso de las redes sociales y el desarrollo de trastornos alimenticios, siendo el primero un factor desencadenante de los mismos. En plataformas como WhatsApp, Instagram, Telegram y TikTok, se exagera el valor de la apariencia física y se instaura una presión constante por la imagen corporal. La publicidad engañosa y la sobreestimulación nutricional conforman una serie de factores de riesgo, haciendo que las personas más vulnerables e inseguras sean más propensas a desarrollar Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

En mayor o menor medida, **las RRSS ejercen una influencia en el comportamiento** de los jóvenes y adolescentes, **afectando de manera directa o indirecta su forma de pensar, sentir y actuar**. Es el rol que ejercen los llamados "influencers". Un ejemplo de esto es la situación actual de los jóvenes que llegan a la Clínica de Trastornos Alimenticios de Valencia, España, donde un alto porcentaje indica "soñar con ser como su influencer favorito" y creen que para tener esa vida y esa aprobación deben ser como la sociedad pide que sean: personas exitosas, delgadas, felices y perfectas.

Según las investigaciones de esta misma institución, "las personas que sufren TCA y están constantemente expuestas a las RRSS pueden ver dificultada la toma de conciencia de la enfermedad, normalizando conductas poco saludables y manteniendo las creencias negativas acerca de uno mismo, mediante la comparación con otros".



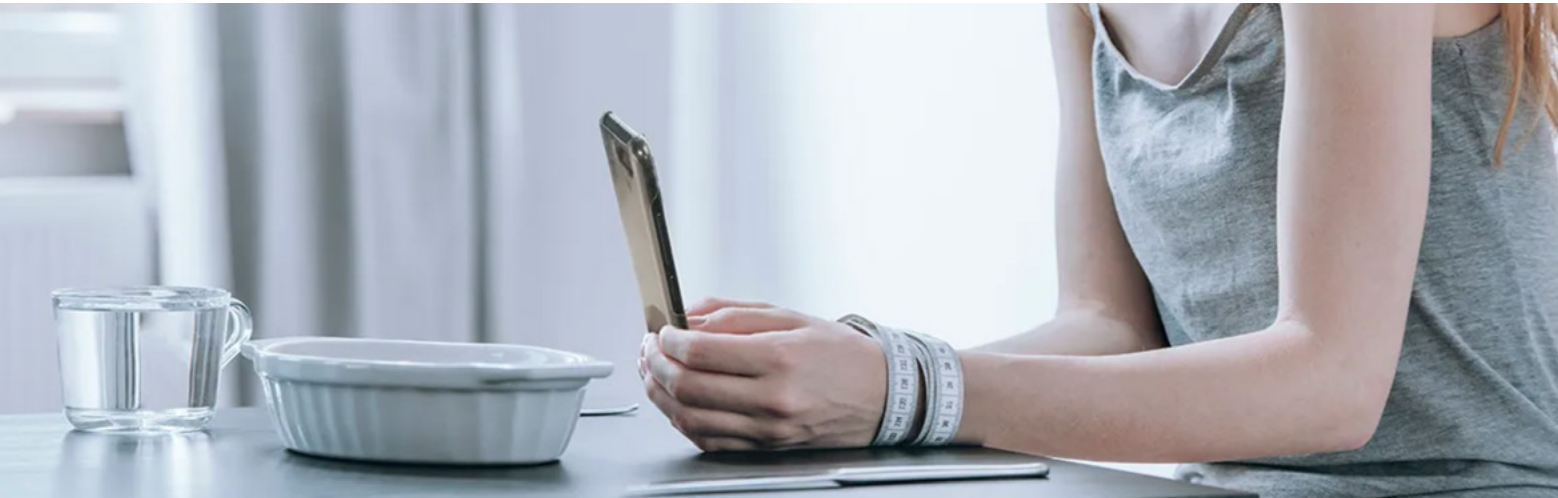
Un estudio que analiza la imagen corporal de los estudiantes de las universidades de Navarra revela que más de la mitad de los universitarios tiene una percepción distorsionada de su propia imagen corporal. Las mujeres suelen verse con mayor sobrepeso de lo real. Varios estudios confirman que existe una relación directa entre el riesgo de sufrir estos trastornos alimentarios y la cantidad de horas que pasan los adolescentes (de 9 a 12 años) en las redes sociales (<https://www.aulamedica.es/nh/pdf/7418.pdf>).

Según lo publicado en la página de Convivencia Digital; "Tras la pandemia, han aumentado explosivamente los casos de niñas entre 13 y 21 años, que participan en grupos de Whatsapp o Telegram para bajar de peso. Ahí reciben consejos y aprenden a vomitar, a provocarse diarreas o a pasar la barrera del hambre. Siempre con el cuidado de no llamar la atención de los adultos."

En internet existen cientos de miles de webs, canales de youtube y cuentas en redes sociales que hacen una real apología a la anorexia y bulimia. Hacen creer a su público que promueven estilos de vida saludable. Adolescentes influencers desafían a su audiencia con **retos virales donde "su cintura llega a ser más delgada que una hoja tamaño carta o que sus piernas no puedan sostener un teléfono."**

Este problema aparece generalmente en la adolescencia y **afecta alrededor del 5% de las niñas entre 13 y 21 años**.

Según la Agencia de Calidad de Internet (IQUA) actualmente existen casi **4 millones de publicaciones en Internet con hashtags** empleados por personas con TCA (etiquetas **#Ana** (anorexia) y **#Mía** (bulimia)) donde comparten trucos o experiencias que ayudan a otros a adelgazar o hacer conductas propias de un TCA. Además actualmente existen 5,8 millones de fotos publicadas en Instagram con la etiqueta **#Anorexia**.



Soledad Garcés, fundadora de Convivencia Digital (@convivencia_digital) propone 3 recomendaciones:

- Hacer una comida al menos cada día con sus hijos y los involucren en la preparación de los alimentos, de manera que la experiencia de comer sea agradable, colaborativa y familiar.
- Estar atentos a pedir ayuda profesional especializada para hacer un diagnóstico y un plan de pérdida de peso saludable en caso que sea necesario.
- Estar atentos a la influencia de las comunidades que promueven los trastornos de alimentación en apps de mensajería. En cuanto se entra a esos grupos, se empieza a contar calorías, a fijar una meta para bajar de peso, y a recibir consejos que favorecen la anorexia o bulimia. Los mecanismos que se activan son los mismos que los de los trastornos adictivos. En este caso, el placer se logra al bajar de peso.

Finalmente y considerando la alta exposición de los niños a las RRSS, **los expertos recomiendan lo siguiente:**

- Hablar abiertamente con nuestros hijos/as sobre redes sociales, interesarnos por los contenidos que consume para poder identificar si resulta perjudicial para ellos y poder identificar una visión crítica de la información que reciben.
- Establecer límites, horarios y tiempo de uso limitado. Si tu hijo/a pasa mucho tiempo con el teléfono, su estado de ánimo cambia, se vuelve más irritable o decaído tras su uso, sería interesante revisar qué contenido está viendo, que aplicaciones utiliza y cuál es el tiempo de uso.
- Prestar atención a los comentarios que realiza y a su estado de ánimo tras su uso.
- Ser conscientes de que no existe una regulación de los contenidos que aparecen en redes sociales y que pueden afectar de forma negativa a nuestros hijos.

Páginas para profundizar en el tema:

<https://convivenciadigital.cl/apologia-a-la-anorexia-y-a-la-bulimia-en-internet/>
<https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>