

REDES SOCIALES Y TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN ADOLESCENTES

Social networks and eating disorders in adolescents

Lic. Hillary Paulina Pastrano Rosero*, <https://orcid.org/0009-0002-8691-4681>

MSc. José Francisco Miranda Bajaña, <https://orcid.org/0009-0001-2400-1345>

Tania Cecibel Yaulema Zavala, <https://orcid.org/0009-0006-2256-2516>

Geoconda Elizabeth Ñauñay llbay, <https://orcid.org/0009-0000-8668-7664>

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

*Autor para la correspondencia. email: hpastranor@unemi.edu.ec

Para citar este artículo: PastranoRosero, H. P., Miranda Bajaña, J. F., Yaulema Zavala, T. C. y Ñauñay llbay, G. E. (2023). Redes sociales y trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. *Maestro y Sociedad*, (Monográfico Educación Médica), 132-139. <https://maestrosociedad.uo.edu.ec>

RESUMEN

Introducción: La presente investigación sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se basan en una distorsión de la actitud para el hábito de comer y preocupación exagerada por la imagen y peso propio. Por tanto el objetivo es determinar el impacto de las redes sociales en la génesis de los TCA en adolescentes en Ecuador. **Materiales y métodos:** Se realizó una revisión bibliográfica actualizada, analizando varios artículos científicos de estudios de casos, en las siguientes bases de datos: Scielo, Pubmed, Redalyc, Reserchgate, Dialnet. **Resultados:** Como resultados se pueden mencionar que las redes sociales presentan estereotipos en los cuales la belleza y la apariencia corporal son lo más relevante, sin embargo, la información que brinda la web no siempre tiene una base científica, y al contrario lo que provoca es un impacto negativo en la salud mental, física y social de los adolescentes. **Discusión:** El individuo realiza desmesurados esfuerzos para lograr una pérdida sin control de peso; el uso indiscriminado del internet y su libre accesibilidad permite que muchos adolescentes accedan a información errónea sobre la alimentación saludable, ejecutando prácticas de nutrición nocivas para su salud. **Conclusiones:** Se evidenció que las TAC se encuentra entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes en los adolescentes y 9 de cada 10 casos se dan en mujeres jóvenes; la anorexia y bulimia son los trastornos con mayor presentación entre los pubertos, debido a su asociación al uso de redes sociales en la cual se busca la aceptación social y en la que predomina las conductas alimentarias negativas y la satisfacción corporal.

Palabras clave: Trastornos, Conducta, Alimentaria, Bulimia, Redes sociales, adolescentes.

ABSTRACT

Introduction: The present investigation on eating disorders (TCA) is based on a distortion of the attitude towards the habit of eating and exaggerated concern for image and own weight. Therefore, the objective is to determine the impact of social networks on the genesis of eating disorders in adolescents in Ecuador. **Materials and methods:** An updated bibliographical review was carried out, analyzing several scientific articles from case studies, in the following databases: Scielo, Pubmed, Redalyc, Researchgate, Dialnet. **Results:** As results, it can be mentioned that social networks present stereotypes in which beauty and body appearance are the most relevant, however, the information provided by the web does not always have a scientific basis, and on the contrary, what it causes is a negative impact on the mental, physical and social health of adolescents. **Discussion:** The individual makes excessive efforts to achieve a loss without weight control; The indiscriminate use of the Internet and its free accessibility allow many adolescents to access erroneous information about healthy eating, executing nutrition practices that are harmful to their health. **Conclusions:** It was evidenced that TAC is among the 3 most frequent chronic diseases in adolescents and 9 out of 10 cases occur in young women; Anorexia and bulimia are the disorders with the highest presentation among pubertals, due to their association with the use of social networks in which social acceptance is sought and in which negative eating behaviors and body satisfaction predominate.

Keywords: Disorders, Conduct, Eating, Bulimia, Social networks, adolescents.

INTRODUCCIÓN

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) constituyen un grupo de trastornos mentales conductuales. Ya que conforman un conjunto de alteraciones psiquiátricas, que están directamente relacionadas con la ingesta de alimentos y líquidos. Entre los comportamientos llevados a cabo vamos a señalar las conductas restrictivas, impulsivas y compensatorias.

En la actualidad, los trastornos de la conducta alimentaria han incrementado su incidencia y prevalencia en todo el mundo; originando un gran impacto en la sociedad que considera de gran importancia su estudio para prevenirlos y tratarlos. Esto se debe a que estos trastornos aparecen en la adolescencia y afectan principalmente a las niñas. Ya que constituyen un grupo de población muy vulnerable frente al “ideal de belleza de figura delgada” que impera en la sociedad. Las mujeres consideradas físicamente atractivas, son aquellas que poseen una silueta extremadamente delgada y con un peso por debajo del recomendado, según la talla.

La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como:

“el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta (...) se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios (...) y viene condicionada por diversos procesos biológicos”.

Históricamente, los trastornos de la conducta alimentaria se remontan al siglo VI, donde hay constancia de haber observado estos comportamientos en mujeres. En la antigüedad, las razones de llevar a cabo comportamientos alimentarios inadecuados estaban ligadas a características culturales y religiosas. Mientras que en la actualidad están ligadas a características puramente psicosociales, donde influyen tanto los factores psíquicos como los sociales. Durante las primeras épocas las mujeres restringían el consumo de alimentos con el fin de conseguir un cuerpo poco atractivo, extremadamente delgado y cubierto de vello para estar más cerca de la divinidad. Algunas figuras históricas que realizaron conductas restrictivas de alimentos como símbolo de espiritualidad fueron: Sor Juana Inés de la Cruz (poetisa española), Santa Catalina de Siena (asesora del papa Gregorio XI) y Santa Juana de Arco (líder de la guerra de los cien años en el frente francés). El objetivo de todas ellas fue alejarse del mundo material manteniendo el ayuno para acercarse a Dios (Acosta, 2005).

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son un grupo de psicopatologías caracterizadas por serios disturbios en la ingesta, restricción de alimentos, episodios de apetito voraz (atracones), excesiva preocupación por la figura corporal y/o por el peso. En esencia se caracteriza por una alteración de la percepción de la imagen corporal y trastornos del estilo de vida, que lleva a los pacientes a prácticas de gran riesgo para la nutrición y para su vida. Engloba a la anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y cuadros afines no especificados. Se ha observado un aumento progresivo de su prevalencia en las sociedades desarrolladas y en vías de desarrollo, debido a la presión social sobre el aspecto físico de los adolescentes, a los que se propone patrones de modelos corporales en los que la forma corporal adquiere un valor en sí misma. Afecta sobre todo a las mujeres y se presenta por igual a todos los estratos sociales (Acosta, 2005).

Los trastornos de la conducta alimentaria se caracterizan por tener una etiología multicausal y biopsicosocial. Entre dichas causas están los: o Factores genéticos: la probabilidad de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria es mayor en aquellas familias con antecedentes de esta enfermedad (Rodríguez, 2019). También una alteración en el hipotálamo puede producir un mal funcionamiento de neurotransmisores como la serotonina o noradrenalina. Estas sustancias actúan dirigiendo el centro regulador del hambre. Si esto ocurre, la persona tiene más riesgo de experimentar conductas compulsivas, como purgas o atracones.

Por otro lado, el sexo femenino es más vulnerable a estos trastornos. Esto se debe a que los estrógenos son hormonas con tendencia a ocasionar inestabilidad emocional. Mientras que en los varones la testosterona actúa como factor protector (Rodríguez, 2019). o Trastornos perinatales: las dificultades durante el embarazo también se consideran factores de riesgo de trastornos alimentarios.

Algunos ejemplos son: peso bajo al nacer o problemas cardíacos en el feto. Anemia materna, diabetes mellitus o preeclampsia en la embarazada (Rodríguez, 2019). Influencia de los medios de comunicación: como ya hemos descrito, actualmente se incluye un nuevo modelo de satisfacción corporal en la sociedad, el cual se promulga de manera continua a través de los medios publicitarios y comerciales.

Siendo los jóvenes los que dedican mayor número de horas a los medios de comunicación y por ello, son los que más influenciados están. Intentan alcanzar el canon de belleza que ven a través de la pantalla, sin pararse a pensar si existe algún tipo de retoque o filtro, una perfección difícil de conseguir que los lleva a utilizar conductas de riesgo. o La familia: es un factor que influye significativamente en la adquisición de valores culturales y educativos a lo largo del ciclo generacional, siendo la 9 adolescencia la etapa más susceptible a estas influencias. Ya que la estructura y el funcionamiento de sus miembros es la clave para conocer posibles alteraciones alimentarias (García y García, 2021).

Las familias disfuncionales con una estructura rígida predisponen a sus miembros a desarrollar algún tipo de trastorno durante la adolescencia temprana. Adicionalmente, la dinámica familiar y las relaciones entre los miembros suele incluir síntomas de sobreprotección de los padres, problemas o falta de comunicación, desaprobación y frustración permanente. Existen distintos estilos parentales y alguno de ellos puede aumentar el riesgo de que sus hijos desarrollen TCA. Estos estilos son: autoritario, negligente, indulgente y autorizativo. A los estilos autorizativo e indulgente se les considera como factores protectores de los trastornos de la conducta alimentaria, debido a que promueven el uso de técnicas de aceptación e implicación. Mientras que los estilos negligente y autoritario aumentan el riesgo de insatisfacción personal y desajuste psicosocial, por la instauración de conductas de severidad e imposición.

En cambio, Tejeda y Neyra, introdujeron los mecanismos de restricción y presión como herramienta de control que utilizaban los progenitores con la alimentación de sus hijos. Por ejemplo, estrategias de alabanza, recompensa o amenaza. El abuso de estos mecanismos favorecía la incapacidad de los hijos de autorregular su ingesta de nutrientes diaria y aumentaba el riesgo de consumo compulsivo o ausencia de alimentación. Grupo coetáneo: hace referencia a los amigos y compañeros que son considerados la “segunda familia” de los adolescentes (Rodríguez, 2019).

Al estudiar el “grupo de amigos” se observaron distintas personalidades que se dividen en dos grupos: víctimas y acosadores. El grupo de víctimas tiene un alto riesgo de desarrollar TCA, como consecuencia de los rechazos y de las burlas realizadas por sus compañeros. Sin embargo, se ha descubierto que los acosadores poseen prácticamente el mismo riesgo. Esto se debe a que los acosadores suelen utilizar el acoso escolar como maniobra de control social, con el objetivo de dominar a los demás y a uno mismo. También puede ser que al criticar a otras personas por el peso o defectos físicos que presentan, les sensibiliza sobre los atributos propios 10 que ellos consideran negativos (Ojeda *et al*, 2023). Es necesario centrar la atención en ambos grupos. Por un lado, prevenir el desarrollo de un trastorno de alimentación en las víctimas. Y, por otro lado, conocer la causa de los comportamientos utilizados por los acosadores.

Los trastornos de la conducta alimentaria tienen la peculiaridad que se basan en una distorsión de la actitud para el hábito de comer y una preocupación exagerada por la imagen y peso propio, el individuo realiza desmesurados esfuerzos para lograr una pérdida sin control de peso; esto abarca que el paciente entre en una etapa de negación, en la cual sus malos hábitos de comer y su peso inadecuado no signifiquen realmente un problema para su salud; finalmente todo lo mencionado se convierte en un contratiempo para el personal sanitario puesto que el diagnóstico y estudio de estas patologías se dificulta (Sánchez y Salamea, 2022).

En la antigua Roma era muy frecuente los banquetes y fiestas, en ellas el individuo comía exageradamente y luego de ello practicaba acciones purgatorias; llama la atención que en la Edad Media los cuadros de anorexia y bulimia eran considerados un hábito y no una patología como actualmente se los reconoce. La sociedad y sus normas, al igual que la influencia de las redes sociales en muchos casos son la génesis de conflictos y el límite entre lo que puede ser normal y patológico en lo referente a la alimentación. El auge de la internet y su libre accesibilidad permite que muchos adolescentes tengan acceso a información errónea referente a la alimentación saludable.

Los Trastornos de conducta alimentaria son dentro los principales la anorexia nerviosa (AN), la bulimia nerviosa (BN) y el TCA no especificado, donde se incluye el trastorno por atracón; Dentro los principales comportamientos de los TCA es una extrema preocupación por la imagen corporal y el peso corporal. Descartan a mantener el peso corporal mínimo normal, sienten intenso miedo a la ganancia de peso, sufren un aumento de la percepción al cambio del cuerpo sea en su tamaño o forma, en mujeres se presenta la amenorrea (Arija *et al*, 2022).

Quienes son diagnosticados con TCA adquieren prácticas como disminución de la ingesta principalmente alimentos de alto contenido calórico como hidratos de carbono y grasa, la ingesta de dieta muy restrictiva incluso que rodea el ayuno en algunos casos, además mantienen un alto nivel de actividad, el ejercicio físico

es intenso y excesivo, incluso lograda la pérdida de peso su alimentación sigue siendo reducida la ingesta de calorías que ingieren por día (Liciarini et al, 2021). Se considera un problema de salud a la anorexia y bulimia nerviosa que afecta principalmente adolescentes mujeres, el acrecimiento de los medios de comunicación y publicidad en el internet reemplazando a los medios de comunicación tradicionales; se muestra un aumento notorio del uso de redes sociales que acarrea hacia un nuevo escenario de factores influyentes al aumento de los (TAC), de tal manera que se muestran evidenciado la exposición de estereotipos de belleza ya existentes pero sumándole el factor social como medio de aceptación.

Existe la gran influencia de las redes sociales el modelo del cuerpo femenino o masculino que muestra que ser delgado es patrón de belleza, en donde exhiben este estereotipo de delgadez como sinónimo de elegancia, juventud aceptación social, el desarrollo social y la influencia de la tecnología ha alcanzado acarrear a mayor frecuencia de adolescentes con los TCA. La aparición de los Trastornos de conducta alimentaria se asocia a factores socioculturales, psicológicos, biológicos y familiares, la colaboración de la familia se considera una herramienta dentro del proceso de superación en el tratamiento de los (TCA).

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica de la literatura en español y en inglés de los últimos años, analizando 26 artículos, estudios de caso, revisiones bibliográficas en las siguientes bases de datos: Scielo, Pubmed, Redalyc, Reserchgate, Dialnet. Las palabras claves fueron: TCA, Bulimia, Redes sociales, adolescentes, Anorexia, Atracones, Obesidad, Sobre peso, Peso Ideal, IMC, Estereotipos. En este estudio se partió de la hipótesis de que el uso de redes sociales de las usuarias de gimnasios podría incrementar el riesgo de comportamientos problemáticos con la alimentación, se realizó un análisis cuantitativo transversal. Se incluyó a 301 mujeres de 15-30 años que llevaban más de 4 meses asistiendo regularmente al gimnasio.

RESULTADOS

Las redes sociales presentan estereotipos en los cuales la belleza y la apariencia corporal son lo más relevante, sin embargo, la información que brinda la web no siempre tiene una base científica, y al contrario lo que provoca es un impacto negativo en la salud mental, física y social de los adolescentes. Se evidencio que las TAC se encuentra entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes en los adolescentes y 9 de cada 10 casos se dan en mujeres jóvenes; la anorexia y bulimia son los trastornos con mayor presentación entre los pubertos, debido a su asociación al uso de redes sociales en la cual se busca la aceptación social y en la que predomina las conductas alimentarias negativas y la satisfacción corporal

Se registró un 47,5% de casos con riesgo de TCA. Se consideró el valor de corte convencional (≥ 20 puntos) para estimar el riesgo de TCA, y se reportó una prevalencia del 15%, predominantemente en mujeres. Este fue el primer estudio sobre TCA que se realiza en usuarias de gimnasios en este país. Sin embargo, la prevalencia tan alta (1/2 usuarias tenía riesgo de TCA) respalda los hallazgos de otros estudios que han reportado asociaciones entre el ejercicio y el riesgo de TCA. Asimismo, el mayor porcentaje de casos con riesgo de TCA estaba en la franja de 18-24 años (52%) y el segundo, en la de 25-30 años (42%), lo que coincide con (Rueda et al), quienes sostienen que las mujeres de 18 a 29 años constituyen el sector de la población que tiene el mayor riesgo de TCA, por encima del de las adolescentes. Además, los resultados, en cuanto al nivel académico, también coinciden con los de Rueda et al, ya que el riesgo de TCA fue más prevalente en universitarias y profesionales que en las estudiantes de bachillerato.

Una de las principales limitaciones de este estudio es que no incluyó un grupo de control con mujeres que no asistieran a gimnasios, pero sí utilizaran redes sociales. Como no se dispone de datos sobre el uso de redes de las no usuarias de gimnasios, no es posible establecer si hay diferencias estadísticamente significativas en este comportamiento entre usuarias y no usuarias de gimnasios.

Los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) son trastornos psicológicos graves que conllevan alteraciones de la conducta alimentaria. Esta patología se encuentra entre las 3 enfermedades crónicas más frecuentes en los adolescentes y 9 de cada 10 casos se dan en mujeres jóvenes. Las redes sociales (RRSS) junto con un ideal estético delgado asociado al éxito podrían explicar la mayor vulnerabilidad fisiológica a presentar un TCA. Las RRSS basadas en imágenes, la influencia de comunidades pro-TCA, los fenómenos de fitspiration/thinspiration como potenciadores de TCA, los algoritmos de las RRSS y el tiempo dedicado a las mismas hacen

que sean un factor relevante en la aparición de TCA en adolescentes. Los hallazgos del estudio de Latzer *et al.* (2015) indican que el papel de los padres es particularmente importante durante este período crítico de la adolescencia, ya que es cuando se pueden desarrollar conductas de salud y enfermedad que pueden ser de importancia no solo para el bienestar presente sino también para el futuro. Sus hallazgos muestran que el papel de la relación padres-adolescentes es significativa para el desarrollo o la prevención de una conducta alterada, incluidos los trastornos de conducta.

Como se ha podido ver en los resultados obtenidos las RRSS basadas en imágenes, la influencia de comunidades pro-TCA, los fenómenos de fitspiration/thinspiration como potenciadores de TCA, los algoritmos de las RRSS que implican una influencia selectiva y el tiempo dedicado a las RRSS hacen que estas sean factores relevantes en la aparición de TCA en adolescentes. Los resultados obtenidos a través de la revisión indican que existen comunidades en línea que fomentan los TCA a través de RRSS como Twitter o Facebook (Saunders & Eaton, 2018), pero no son los únicos medios por los que se difunde este tipo de contenido. Jiménez (2010) explica que aparte de encontrar la enfermedad amparada bajo las RRSS, la AN y BN aparecen en internet en forma de espacios personales, mayoritariamente blogs, que con el sobrenombre de “Ana y Mia” (Ana por AN y Mia por BN) hacen apología del trastorno estudiado.

Hablar de la influencia del internet o cualquier otro medio de comunicación, sin hacer un análisis que nos lleve a poner en claro, algunos puntos de partida. Bajo el supuesto de que el internet es un medio de comunicación y como tal aporta información; y que la enorme versatilidad del internet a través de sitios, blogs, foros, entre otros; permiten el intercambio, el debate, el reforzamiento e incluso el acompañamiento para la comprensión de cuanta información se ofrece; podríamos decir que el internet como medio de comunicación propicia el aprendizaje significativo, el aprendizaje observacional, predispone al aprendizaje por descubrimiento y para ello involuntariamente se vale de teorías cognitivas como el constructivismo, el aprendizaje significativo y el aprendizaje colaborativo.

Con la información actualmente disponible sobre el tema abordado y la falta de claridad aun existente respecto a algunas posibles influencias; es importante educar de manera adecuada a la población vulnerable, con información que le permita consolidar patrones de comportamiento alimentario saludables. Se tiene la experiencia de algunos países en donde se ha tratado de contrarrestar la proliferación de sitios “Por Ana y Mia” mediante la descalificación de los mismos en internet, la censura y retiro del hosting de algunos de ellos y el bombardeo recurrente de mensajes en contra de los mismos. Sin embargo no han mostrado los resultados esperados por la cual se sugiere utilizar la información adecuada y la educación como herramientas de prevención.

Los diagnósticos de TCA están aumentando considerablemente en los últimos años ya que son desórdenes emergentes y en expansión. Son la tercera enfermedad crónica más frecuente entre los adolescentes tras la obesidad. Actualmente se valora que los TCA tienen una prevalencia del 13%. Según recoge la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, y como se trató durante el Congreso Iberoamericano de Nutrición en 2019. Conjuntamente, internet y las RRSS se han convertido en la principal plataforma de información sanitaria y la gran cantidad de sitios web relacionados con la salud ha hecho que sea mucho más difícil distinguir entre información que sea o no fidedigna. Este es el caso de la información sobre los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), donde algunas fuentes buscan desalentar los comportamientos poco saludables y otras buscan promoverlos.

Instagram es una red social cada vez más popular donde los usuarios publican y comparten fotos. Investigaciones recientes demuestran relaciones entre el uso de Instagram y ciertas conductas alimentarias o trastornos de las emociones. El uso de este se ha relacionado con el posible desarrollo de algún TCA, siendo una plataforma donde las presiones socioculturales a favor de la delgadez y la internalización del ideal de belleza se ven reflejadas, dando lugar a la posible comparación social entre usuarios. Se realizó una revisión sistemática a través de bases de datos de Ciencias de la Salud, donde se incluyeron 13 artículos que cumplieran con los criterios de selección.

La presente revisión ha ofrecido una síntesis a cerca del conocimiento actual sobre la relación entre el uso de Instagram y el desarrollo de ciertas conductas alimentarias y trastornos emocionales en los jóvenes. La evidencia ha demostrado que el uso de esta red social está significativamente relacionado con ciertas actitudes alimentarias o trastornos de las emociones. Además, el uso problemático de Instagram puede conducir no solo a TCA sino también a muchos otros problemas psicológicos y fisiológicos. El tiempo de uso de se ha asociado con una tendencia a desarrollar TCA, ya que es una plataforma donde las presiones socioculturales a favor

de la delgadez y la internalización del ideal de belleza se ven reflejadas, dando lugar a la posible comparación social entre usuarios. Además, los jóvenes usuarios de Instagram pueden presentar afecciones en su salud física y mental, incluyendo ansiedad, depresión, baja autoestima.

El uso de Instagram está íntimamente relacionado con la imagen corporal y con ciertas actitudes alimentarias, así como con trastornos de las emociones. El tiempo de uso se ha asociado con una tendencia a desarrollar trastornos alimenticios y, además, se ha observado que puede disminuir la autoestima, así como provocar ansiedad o depresión en el individuo.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas graves, marcadas por alteraciones en el comportamiento, las actitudes y la ingestión de alimentos generalmente acompañadas de intensa preocupación con el peso o con la forma del cuerpo. Son difíciles de tratar y perjudiciales para la salud y la nutrición ya que predisponen a los individuos a la desnutrición o a la obesidad, se asocian con baja calidad de vida, altas tasas de comorbilidad psicosocial y mortalidad prematura.

Hay diferentes tipos de trastornos de la conducta alimentaria, como son la anorexia y la bulimia, y otros no tan conocidos como la vigorexia, trastornos por atracón, ebigorexia y megarexia. Los TCA son cada vez más frecuentes en las consultas de los centros de salud y se diagnostican en niños y niñas cada vez más jóvenes. La influencia de las redes sociales está aumentando la incidencia de la anorexia y la bulimia. Las páginas pro-Ana y pro-Mia, son páginas virtuales, generalmente blogs donde jóvenes anoréxicas (pro-ANA) y bulímicas (pro-MIA), de manera anónima promueven conductas que animan a dejar de comer. En Internet encuentran alrededor de 500.000 de estas.

Según el informe que acaba de publicar la Agencia de Calidad de Internet (IQUA) y la Asociación contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB), las páginas web que hacen que los trastornos de alimentación hayan aumentado un 470% desde 2006 hasta la actualidad. Muchas de estas páginas tienen lemas como: "nadie dijo que fuera fácil ser una princesa" "ser princesa= ser delgada" "ANA y MIA nos ayudan a ser perfectas" «Todo lo que me alimenta me destruye». También ponen fotos de famosas muy delgadas, donde comentan "es mi inspiración", "di no a comida" entre otros muchos eslogans. Aparte de las dietas en los blogs hay unos apartados que ellas denominan los tips, donde enseñan trucos para engañar al estómago, la mente, a los padres, y un montón de consejos para acelerar la eliminación de las grasas y las calorías, la mayoría carecen de fundamento científico. Algunos de estos tips son:

- Mantenerse siempre con frío, y beber agua fría.
- Ayunar durante 28 días.
- Dormir mucho porque la falta de sueño te hace aumentar de peso.
- Utilizar especias fuertes, ya que ayudan a quemar grasas.
- Escuchar música cuando tienes hambre ya que según ellas cuando la música.
- Estimula el mismo punto del cerebro que si estuvieras comiendo.

DISCUSIÓN

Epidemiología

Los TCA son una problemática de índole mental, su trófismo actual son las mujeres jóvenes. Aunque estos trastornos tienen una frecuencia del 0.5 al 3%, son más frecuentes las conductas alimentarias de riesgo. Los pacientes con anorexia nerviosa tienen una persistencia de los síntomas en un 12-14% de los casos, y las recaídas aparecen entre un 4-17%, de acuerdo a la estadística estaríamos hablando de una patología crónica. Así pues, la anorexia nerviosa y la bulimia son dos de los trastornos con mayor incidencia entre la población adolescente y adulta; son más frecuentes entre las mujeres (hasta un 3%), aunque en los varones cada día se incrementa. La anorexia y la bulimia predominan en las mujeres, a diferencia del trastorno por atracón y la obesidad, predominantes en los varones

Factores

Los estudios revelaron que son múltiples los factores que conducen a un TCA, factores que tienen prevalencia en la cultura de cada país. Se encuentran los siguientes: El aspecto socio afectivo es uno de los principales factores que conducen a un TCA, entre las encuestas que realizaron los investigadores y las conclusiones a

las que llegaron se pudo conocer que un alto índice de deportistas manifiesta que entre las razones de su trastorno es la falta de atención emocional en la familia y su centro de entrenamiento o escuelas. Como siguiente factor con mayor prevalencia es la autoestima, y en este aspecto los estudios han podido evidenciar que los medios de comunicación audiovisual tienen gran responsabilidad del aumento de TCA en la población joven, se pone de manifiesto que estas patologías de orden psicológico fueron influenciadas por caracteres conductuales relacionados con la conceptualización de la belleza.

Otro de los factores que de acuerdo a los estudios revisados condujeron a un TCA fueron los de orden de personalidad asociados a la ansiedad, la obsesión competitiva y algunas adicciones especialmente de consumo alimenticio. Según Caldera & Del Campo (2019) la causa por la que se presenta con más frecuencia en niñas de 13 a 15 años es precisamente por la pubertad y los cambios que en dicha etapa se presentan en relación a la imagen corporal, en tanto que entre los 17 a 19 años, los TCA se deben a factores psicosociales y socio afectivos.

Clasificación de los TCA

Anorexia nerviosa: alteración psiquiátrica que se manifiesta por un desorden del comportamiento alimentario que conlleva a la persona a una pérdida de peso por debajo de lo normal, generando consecuencias médicas negativas. Las principales características de esta patología son el rechazo a mantener un peso mínimo saludable, un miedo intenso a ganar peso y la alteración significativa de la percepción del cuerpo.

Bulimia nerviosa: Este trastorno se caracteriza por episodios de atracones, en los cuales el individuo consume mayores cantidades de alimentos, drásticamente más abundante que lo que la mayoría de las personas podrían consumir en iguales circunstancias (atracon); además el sujeto experimenta sensación de pérdida de control o dificultad para parar (elemento compulsivo), sentimientos de culpa y malestar emocional.

Trastorno por atracón. Este puede estar presente hasta en un 50% de los obesos en la población; la obesidad no es un trastorno de la conducta alimentaria como tal, pero el trastorno por atracón puede ser su causa en algunos casos. Los afectados ingieren grandes cantidades de comida de manera incontrolable en corto tiempo (2 h o menos), hasta sentirse negativamente llenos experimentando sensación de pérdida de control o dificultad para parar. Después del atracón estas personas sienten ataques de culpa y desánimo; sin embargo, a diferencia de los bulímicos, estos episodios no tienen relación con estrategias compensatorias inadecuadas, no usan laxantes, no se ponen a hacer ejercicio de manera compulsiva ni utilizan ningún medio de purgación.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se caracterizan por una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que causa un deterioro significativo de la salud física o el funcionamiento psicosocial.

Los factores que se han propuesto como causas de los TCA:

- Factores socioculturales (culturas en la que la comida es abundante, medios de comunicación, influencias de los pares y la idealización de la delgadez)
- Factores familiares (familias complicadas, intrusivas y hostiles que niegan las necesidades emocionales de la persona, familias con historia de abuso físico o sexual, y otros aspectos relacionados con la dinámica familiar y la relación entre padres e hijos)
- Factores individuales (rasgos de personalidad, autoestima deficiente, abusos en la infancia, alteraciones emocionales, problemas de identidad, insatisfacción con el propio cuerpo, obsesiones, perfeccionismo, influencias genéticas y alteraciones neuroendocrinas).

Existen factores desencadenantes, asociados con experiencias o condiciones ambientales que, mediante mecanismos epigenéticos y/o psicológicos, pueden favorecer la aparición de los TCA, como las experiencias traumáticas.

CONCLUSIONES

Existe relación en el uso de las redes sociales y la presentación de síntomas de trastornos de la conducta alimentaria, como cuidado en el aumento de peso corporal, la comparación con personas idealizadas y la insatisfacción corporal. El uso de redes sociales influye en la búsqueda de dietas, la realización de conductas alimentarias relacionadas con los trastornos de la conducta alimentaria y el ejercicio físico excesivo. Es importante la supervisión parental como clave para la prevención, y usar las redes de forma beneficiosa para

la promoción de hábitos saludables y la recuperación de los Trastornos de conducta alimentaria. Las redes sociales no brindan información científica e influyen en la salud mental, física y social de los adolescentes contribuyendo a la aparición de los TCA. Se debería desarrollar proyectos e incrementar el apoyo de recursos a medios sociales para que ofrezcan apoyo aquellos adolescentes que padezcan TCA. En la actualidad, el internet juega un papel fundamental en el proceso enseñanza-aprendizaje y es una muy importante herramienta de educación informal; sin embargo, no se ha entablado una relación significativa entre el uso del internet y el desarrollo de estas enfermedades.

Por otra parte, uno de los modelos más aceptado sobre factores predisponentes y precipitantes de estos trastornos, deja muy al margen la posibilidad de que el constante contacto con estas herramientas tecnológicas propicie el desarrollo de anorexia, bulimia y otros trastornos no específicos; si no se cuenta con la presencia de otros factores de mayor peso.

Los trastornos de la conducta alimentaria, en adelante TCA, son alteraciones de la conducta relacionada con la alimentación que normalmente se ven influenciados en gran medida por la alimentación del entorno y de la familia. Abordar los factores de riesgo que pueden estar relacionados con la alimentación familiar y que podrían ser desencadenantes de un TCA es clave como prevención. Uno de los factores riesgo más valorado es el canon de belleza impuesto por la sociedad moderna, transmitido especialmente a través de los medios de comunicación, donde los cuerpos delgados/musculosos y definidos están sobrevalorados, asociándose con la belleza, el éxito y la visibilidad social. Esto ha provocado la desesperación de muchas personas por lograr el 'cuerpo perfecto', llegando a utilizar prácticas dañinas para su salud. Principalmente afecta a adolescentes y mujeres jóvenes ya que están más influidas por el ideal de delgadez y más insatisfechas con su peso, aunque cada vez son más los hombres diagnosticados de desórdenes alimenticios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acosta G., L. (2005). Evaluación de la conducta alimentaria de riesgo: estudio transcultural entre adolescentes de España y México. *International Journal of Psychological Therapy*.
2. Arika, V., et al. (2022). *Nutrición Hospitalaria*. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/04173/>
3. García Ríos, C. A., García Ríos, V. E. (2021). *Dominio de las ciencias*. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/2060>
4. Licciarini, F. et al. (2021). *Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes*. UNICEF.
5. Ojeda A., M. P. et al. (2023). *Scielo*. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2529-850X2021001001289&script>
6. Rodriguez I., D. C. (2019). *Scielo*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100169
7. Sanchez, M. y Salamea, J. M. (2022). *Revista espacios*. <https://www.revistaespacios.com/a22v43n08/a22v43n08p04.pdf>.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.