

Influencia de las redes sociales en los trastornos de la conducta alimentaria

Tutora: Lic. Carina Ringel

Autora: Florencia Lourdes Zapillón

Matrícula de la alumna: 12010 - 2982

Índice

| | |
|--|-----------|
| 1. Resumen | 3 |
| 2. Introducción | 3 |
| 2.1 Antecedentes | 4 |
| 2.2 Marco teórico | 5 |
| 2.2.1 Redes sociales | 5 |
| 2.2.2 Trastornos alimentarios | 6 |
| 2.2.3 Imagen corporal y tca | 10 |
| 2.2.4 Influencia de los medios | 11 |
| 3. Objetivos | 13 |
| 4. Materiales y métodos | 13 |
| 5. Resultados | 16 |
| 6. Discusión | 37 |
| 6.1 Propuestas para investigaciones futuras | 38 |
| 7. Conclusión | 40 |
| 8. Agradecimientos | 42 |
| 9. Bibliografía | 42 |
| 10. Anexos | 44 |
| 10.1 Modelo de encuesta | 44 |
| 10.2 Test EAT-12 | 50 |
| 10.3 Publicaciones de Instagram | 51 |

1. Resumen

Los trastornos de la conducta alimentaria son una alteración producida a nivel de la ingesta de alimentos, o de las conductas relacionadas a esta ingesta, las cuales conducen a consecuencias que afectan tanto a nivel físico como psicológico y social. Son enfermedades de etiología multifactorial, por lo que no se puede hablar de una única causa como responsable de su aparición. En la última década han crecido mucho las redes sociales, y con ellas la presión social basada en los ideales de belleza.

El objetivo principal del trabajo es demostrar que existe una relación entre la utilización frecuente de la plataforma Instagram con la posibilidad de riesgo de desarrollo de un desorden de la conducta alimentaria en usuarias jóvenes dada la influencia de la aplicación en las conductas de estas mujeres. Para ello se realizó un estudio descriptivo, observacional de corte transversal que incluyó una encuesta online con 25 preguntas aplicada a 144 mujeres de entre 18 y 30 años, residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Las preguntas fueron basadas en sus hábitos alimentarios y vinculadas a Instagram.

Como resultado se obtiene que las encuestadas presentan en general buenas conductas alimentarias, sin embargo, un 27% de ellas refleja posible riesgo de un trastorno de la conducta alimentaria, asociándose sus respuestas con gran preocupación por el peso y la figura corporal, o el deseo de estar más delgadas. Las respuestas también denotan un grado importante de disconformidad y comparación corporal, internalización de los ideales de belleza ante la exposición, el uso frecuente y el tipo de contenido que se sigue en Instagram. Esto expone la presión que ejerce la aplicación sobre las mujeres, que suelen asociar delgadez con éxito, y en conjunto constituyen un factor de riesgo para aquellas vulnerables a sufrir un trastorno, en especial la insatisfacción corporal.

Palabras claves: trastornos de la conducta alimentaria, Instagram, redes sociales, imagen e insatisfacción corporal, hábitos alimenticios.

2. Introducción

A lo largo de los años, el ideal de belleza ha ido variando hasta llegar a ser el que es actualmente, y en paralelo el creciente uso de Internet ha dado lugar a nuevas tecnologías y formas de comunicación y ha permitido la evolución de los medios de comunicación tradicionales hacia nuevos medios conocidos y denominados hoy como redes sociales. Si bien existen diversas redes, una de las más visitadas y utilizadas es Instagram, siendo sus principales usuarios jóvenes y adolescentes. Esta aplicación no sólo permite compartir información con otros usuarios a través de fotos y videos, sino que también habilita la interacción a partir de un *like* o de un comentario

en las publicaciones ajenas, y la comunicación vía mensajes directos o a través de grupos de personas.

Por otro parte, desde hace años se evidencia una fuerte preocupación por el aspecto estético de las personas y una fuerte presión social para acercarse lo máximo posible a los ideales de belleza socialmente impuestos. Esta presión es aún más fuerte, más influyente, en el rango etario que justamente es el que más utiliza las redes sociales como medio de comunicación: los jóvenes y adolescentes. Esto es debido a que la adolescencia es un período crucial en el desarrollo de la imagen corporal, la autoestima y el sentimiento de pertenencia dentro de un grupo de pares. Por lo tanto, la relación que presenta el contenido de Instagram con este tipo de población es que no sólo refuerza los parámetros de belleza impuestos socialmente, sino también la insatisfacción corporal, la cual es considerada uno de los factores claves en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en personas vulnerables a padecerlos. Es por este motivo que se realiza el presente estudio con el fin de analizar la relación que tiene el uso de dicha plataforma y su incidencia en el desarrollo de estas patologías.

2.1 Antecedentes

Hace tiempo que se viene observando que los conceptos de autoestima, imagen e insatisfacción corporal están fuertemente relacionados con el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria.

Desde que existe acceso a Internet, la información acerca de estos trastornos ha estado disponible. Mientras que en los inicios de Internet dicha información provenía de páginas webs y foros, hoy se la puede encontrar en redes sociales gracias al gran auge que han generado las mismas. Y dado que estas redes, en especial Instagram, son expositoras de “vidas perfectas” y, por ende, grandes promotoras de cuerpos perfectos, hegemónicos e idealizados, es que también se las asocia con mayores índices de insatisfacción e imagen corporal negativa. Es por esto que se vuelve tan importante su investigación y los estudios sobre estas nuevas redes sociales, su relación con la alteración de la imagen corporal y los trastornos de la conducta alimentaria.

Entre uno de los primeros antecedentes que abordan este tema se encuentra a la psicoanalista Hilde Bruch, autora del libro titulado *La jaula dorada*, citada por Katz, quien relaciona por primera vez la alteración de la percepción corporal con el desarrollo de un trastorno alimentario. A partir de ese entonces, empiezan a crecer las investigaciones sobre esta temática y a realizarse seguimientos de la misma (1).

Por su parte, Moreno y Ortiz, en su artículo Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes, estudian a un grupo de 298 jóvenes de nivel secundario, partiendo del test de actitudes alimentarias (EAT-40) y los cuestionarios que evalúan la relación con la figura corporal (BSQ), la autoestima (CEA) y los datos sociodemográficos. Como resultado, el estudio les permitió conocer los casos de desnutrición, obesidad y riesgo de trastorno alimentario en los adolescentes de su muestra. También, les permitió observar los

grados de preocupación e insatisfacción por la imagen corporal que presentaban hombres y mujeres, llegando a las conclusiones de que son mayormente las mujeres las que presentan estas características y las que más riesgo tienen a padecer un trastorno, especialmente anorexia nerviosa, dado que la bulimia presentó índices similares tanto en hombres como mujeres (2).

A partir del siglo XXI, se ha comenzado a relacionar aún más a las redes sociales con la presión que estas ejercen sobre la estética corporal y los cánones de belleza. Wykes y Gunter desarrollan en su libro lo que los medios difunden como ideales, el impacto que tienen sobre el público, la presión que ejercen sobre tal, y el vínculo que tienen esos mensajes con la posibilidad de desarrollar un problema alimentario (3).

Entre los antecedentes más recientes también encontramos que García Puertas en su artículo publicado en el año 2020, realiza una revisión bibliográfica donde estudia 13 artículos, los cuales analizan la utilización de Instagram ya sea a través del contenido o bien a través de cuestionarios realizados a los usuarios. Por su parte, llega a las conclusiones que la plataforma es una red peligrosa para el desarrollo de un trastorno alimentario cuando el contenido que se sigue es del estilo *fitness*, debido a que puede conducir a conductas de riesgo para lograr los ideales de belleza que se muestran. También expone la importancia del rol que desempeña el tiempo de uso que se le da a la aplicación y la implicancia de los comentarios en las publicaciones sobre la imagen y satisfacción corporal (4).

En tanto, Brooke Infurna en su investigación habla del impacto negativo que tienen las redes sociales sobre la percepción corporal y los riesgos que presenta la accesibilidad a menores de edad, a su vez que abarca la relación que tienen estas aplicaciones y los trastornos alimentarios cuando la información es difundida por personas influyentes de ese medio, y no por personal de salud (5).

En la actualidad, se puede observar como el auge de las redes sociales hizo que la presión sobre la estética corporal creciera, aumentando así los riesgos de desarrollar baja autoestima y problemas con la imagen corporal en la población general e incrementando la predisposición a desencadenar un trastorno de la conducta alimentaria en personas vulnerables a padecerlos.

2.2 Marco teórico

La presente investigación trabajará en torno a los siguientes conceptos: redes sociales, imagen corporal, influencia de los medios de comunicación y cánones de belleza socialmente impuestos.

2.2.1 Redes sociales

Se puede definir a una red social como” (...) una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales, que se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses comunes.” Dichas redes

son herramientas rápidas, creativas y económicas para compartir información con otros. Por estos motivos es que son muy utilizadas por los jóvenes y adolescentes, dado que sólo es necesario contar con un dispositivo con acceso a internet y de esta forma pueden conectarse con otros y pertenecer a grupos de pares con sus mismos gustos, actividades o intereses en común. También pueden ser utilizadas por las empresas para vender y publicitar sus productos.

Algunas de las ventajas de las redes sociales son:

- La comunicación es instantánea y permite la interacción con gente de todo el mundo
- Son gratis y de fácil utilización
- Cada individuo puede decidir qué información o no compartir con el resto de los usuarios, pudiendo mantener ciertos aspectos de su vida en privado
- Se utiliza una red social con diferentes objetivos
- Se puede acceder desde cualquier dispositivo móvil con acceso a Internet
- Se pueden utilizar en cualquier momento y lugar
- Facilita la difusión de información

Desventajas:

- No todos tienen acceso a Internet y/o un dispositivo para poder ingresar a la red
- Los datos personales que se comparten pueden ser vendidos por las empresas
- No se sabe quién realmente está detrás de la otra pantalla
- Existencia de falsas noticias, información o publicidad
- Es difícil corroborar si la información es cierta o no

Si bien la utilización de las redes sociales se puede asociar a mayor conectividad y conexión con otros usuarios, también se relaciona a mayores índices de sentimientos de soledad e insatisfacción corporal, uno de los principales factores involucrados en los TCA (4, 6).

2.2.2 Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria pueden definirse según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM, por sus siglas en inglés) como una alteración producida a nivel de la ingesta de alimentos, o de las conductas relacionadas a esta ingesta, las cuales conducen a consecuencias que afectan tanto a nivel físico como psicológico y social. Los TCA descritos en el DSM V son:

- **Anorexia Nerviosa (AN):** los rasgos principales que presenta una persona con este trastorno giran en torno al miedo a ganar peso y a la preocupación excesiva por verse delgada. Está caracterizado por el bajo peso y la distorsión de la imagen corporal, siendo más frecuente en las adolescentes (edad promedio de inicio: entre los 15 y 19 años) y más habitual en mujeres que en hombres. Dentro de la AN podemos encontrar el *subtipo*

restrictivo, el cual no está relacionado con episodios de atracones y purgas, sino que el descenso de peso está dado por la baja ingesta calórica y por posible actividad física excesiva. O bien, el *subtipo purgativo* donde además de la restricción calórica se le agregan los atracones y purgas (vómitos auto inducidos, uso de laxantes o diuréticos) para lograr mantener el bajo peso.

La gravedad del cuadro va a estar dada no por el peso sino por el *índice de masa corporal (IMC) = peso/talla² (7-8)*.

- **Bulimia Nerviosa (BN):** es otro trastorno psiquiátrico caracterizado por el conocido ciclo de restricción - atracón - purga, el cual se basa en que luego de un ayuno o un período de restricción alimentaria, la persona se siente bajo la necesidad de ingerir grandes cantidades de comida en un tiempo corto (aprox. 2 horas), acompañados de sensaciones de culpa y falta de control, seguido de comportamientos compensatorios para evitar subir de peso, tales como el uso de diuréticos o laxantes, la realización de ejercicio físico excesivo o los vómitos auto inducidos.

Muchas de estas personas puede que hayan tenido antecedentes de AN previamente, y al igual que en ella, se presenta más frecuentemente en adolescentes del sexo femenino. La gravedad de la bulimia va a estar dada por la cantidad de purgas se hayan presentado a lo largo de la semana (8).

- **Trastorno por atracón (BED):** es un trastorno muy similar a la bulimia en cuanto a que se presentan episodios de atracones frecuentes. Sin embargo, a diferencia de ella, en el BED no se producen conductas compensatorias con el fin de evitar el aumento de peso.

Si bien se puede presentar en personas con cualquier cuerpo y peso, está muy relacionado con aquellas personas que padecen sobrepeso y obesidad. La presencia de atracones estaría dada por factores tales como el estrés o el aburrimiento, el malestar físico o emocional, o bien, por la restricción alimentaria realizada con el objetivo de lograr un descenso de peso.

Por otro lado, la edad de inicio suele ser más tardía que en la AN o la BN, y a diferencia de estos trastornos, el trastorno por atracón es de similar aparición tanto en mujeres como en hombres (9-10).

- **Pica:** se manifiesta como un trastorno donde se produce la ingestión de cosas que no son consideradas como alimentos, por ejemplo, hielo, tierra, papel, pelo, arena, tizas, entre muchas otras. Es muy frecuente en la niñez y en las mujeres embarazadas, y también está asociado a trastornos del desarrollo.

Sin embargo, como es muy común que los niños pequeños presenten conductas de llevarse objetos a la boca, el diagnóstico debe ser realizado luego de los 2 años. Aún se desconocen las causas de este trastorno, pero son cada vez más las que se van

sumando a la lista de posibilidades. También se lo asocia con deficiencias nutricionales o carencia de ciertos micronutrientes tales como el hierro o el zinc (11).

- **Trastorno de evitación/restricción de la ingesta de alimentos:** caracterizado por una ingesta deficiente de energía y nutrientes, que conduce a un peso corporal inadecuado y muchas veces a la imposibilidad de cubrir los requerimientos nutricionales a través de la alimentación, por lo cual se terminan produciendo deficiencias nutricionales y/o a dependencia a suplementos.

Existen diferentes subtipos que responden a las causas de la escasa ingesta como, por ejemplo, la falta de interés por alimentarse, el rechazo a las distintas características organolépticas de los alimentos (sabor, color, olor, textura, gusto, temperatura, apariencia) o por el temor a vomitar o atragantarse con el alimento (12).

- **Trastorno de rumiación:** las personas que lo padecen, regurgitan la comida, es decir, la devuelven a la boca desde el estómago, de forma repetida e involuntaria, la mastican para luego volverla a tragar o escupirla. Estos alimentos no están digeridos, o lo están parcialmente, por lo que el sabor no se va a encontrar alterado como ocurre con los vómitos.

Durante la AN o BN, también ocurren episodios de regurgitación como mecanismos para perder calorías. Sin embargo, no son el mismo trastorno y hay que realizar diagnósticos para cada uno. Puede detectarse a cualquier edad, siendo más común en las personas que presentan alguna discapacidad intelectual (13).

- **Otros trastornos alimentarios o de la ingestión de alimentos especificados:** se incluyen la anorexia atípica, que se diferencia de la típica solamente por el hecho de que, en la primera, la persona presenta un peso corporal normal; en esta categoría se incluye también a la BN, con la distinción de que la frecuencia de atracones y purgas es más baja, considerándose así como atípica. Lo mismo ocurre con el trastorno por atracón, donde en esta categoría los atracones son menores o de duración más limitada.

Por otro lado, se encuentra el trastorno por purgas, donde se presentan episodios de purgas sin la necesidad de que haya ocurrido un atracón previo que conduzca a una conducta compensatoria.

A su vez, se incluye el síndrome de comedor nocturno, un trastorno caracterizado por la ingestión excesiva de alimentos luego de la cena, o que implique que la persona se despierte por la noche con la necesidad de esta ingesta. No está asociado a otro trastorno alimentario o mental, y no se trata de personas con alteración en el sueño (ej. sonámbulos), ya que la persona es consciente de lo sucedido.

- **Trastornos alimentarios o de la ingestión de alimentos no especificados:** se presentan en aquellos casos donde se producen varios de los criterios, pero no se cumplen todos como para diagnosticar un TCA (7).

Cada una de estas patologías presenta características clínicas específicas. Sin embargo, existen 2 rasgos comunes a todos los TCA que son, por un lado, la obsesión por el peso y la figura, y por el otro, las formas de control de ellas. Asimismo, estas enfermedades relacionadas a lo alimentario, no tienen una única causa, sino que son resultado de la integración de diversos factores que hacen que una persona pueda padecerlos. Entre ellos podemos encontrar a los denominados *predisponentes*, a los *precipitantes* y a los *perpetuantes*.

Factores predisponentes: Estos hacen alusión a lo social y cultural, a las individualidades y a ciertos rasgos familiares.

En cuanto a lo individual se puede tratar de personas que presenten baja autoestima, que les cueste salir de la mirada y necesidad de aprobación ajena, que tengan miedo a crecer, deseo por ser perfectas de forma muy exigente y la necesidad de controlarlo todo, insatisfacción con el propio cuerpo, antecedentes de burlas con respecto al aspecto físico por parte de compañeros, amigos o familiares, la preocupación por el peso y la figura, y la realización de dietas restrictivas para lograr estar más delgadas. Por otro lado, los factores físicos como los antecedentes de sobrepeso y obesidad juegan otro rol importante e influyente, al igual que ocurre con los trastornos afectivos y emocionales.

En relación a lo familiar, este tipo de patologías suele darse en núcleos familiares donde hay poca comunicación, falta de límites, dificultad para resolver problemas, padres muy exigentes y/o preocupados por lo estético o, por el contrario, muy sobreprotectores con sus hijos, o que presenten antecedentes de TCA u otra comorbilidad psiquiátrica. También se agrega la predisposición genética como otro factor familiar importante, es decir, aquellas personas con familiares directos con antecedentes de TCA, tienen un mayor riesgo de desarrollarlo que las personas cuyos familiares no presentan un TCA diagnosticado o sospechado. Asimismo, la obesidad materna puede ser un factor predisponente para el trastorno de su hijo.

En cuanto a lo sociocultural, entran en juego los ideales de belleza impuestos, representados por un cuerpo delgado y esbelto, por la idea de que la delgadez está asociada al éxito de un individuo, ya sea en lo personal, en lo escolar, en lo amoroso y/o en lo laboral. La presión social y cultural por encajar en los estereotipos que se imponen socialmente se ha visto incrementada con el reciente aumento de las redes sociales en los últimos años (14).

Factores precipitantes: Generalmente están relacionados con eventos que le producen un cierto estrés a la persona vulnerable a padecer un TCA, por ejemplo, el divorcio de los padres, el fallecimiento de un ser querido, el padecimiento de una enfermedad o de bullying, comienzo de la adolescencia, entre otros. También estarían relacionados con las dietas y las formas de

control de la ingesta alimentaria para lograr un descenso de peso. El contexto actual de pandemia desarrollado a lo largo de los últimos dos años, también representó un factor estresante para muchas personas (8).

Factores perpetuantes: son los que mantienen o hacen perdurar al TCA en el tiempo, relacionados más a las consecuencias fisiológicas y psicológicas del mismo.

Suelen estar relacionados con las dietas y las conductas purgativas, ya que, al realizarlas, no sólo se busca el descenso de peso y se huye al miedo de sentirse gordos, sino que también las personas sienten que están pudiendo controlar finalmente algo de sus vidas. Asimismo, de esta forma evitan hacerse cargo o hacerles frente a otros problemas que los aquejan.

Otro factor perpetuante es la dieta y los atracones, ya que el sostener durante mucho tiempo la restricción calórica, se puede producir como respuesta, una falta de control en la próxima ingesta como mecanismo compensatorio del cuerpo por la falta calórica a la que estuvo sometido. Esto, a la larga también genera patrones alimentarios muy difíciles de modificar. Por otro lado, la distorsión de la imagen corporal es otro componente que mantiene al TCA, ya que está ligado a pensamientos y creencias erróneas sobre los alimentos y el propio cuerpo (6, 14).

2.2.3 Imagen corporal y su relación con los TCA

El desarrollo de la imagen corporal está asociado a cómo las personas se perciben, piensan y sienten de sí mismas, a la vez que se relaciona con la autoestima y la estabilidad emocional. La satisfacción corporal está relacionada a una buena salud, ya que una imagen corporal positiva indica un grado elevado de agrado y aceptación corporal, lo que a su vez se relaciona con una autoestima positiva. Mientras que una imagen corporal negativa está relacionada a insatisfacción con el cuerpo, lo que puede llevar a preocupaciones sobre dicha imagen, y en los casos más graves, a presentar conductas de riesgos.

Sin embargo, cierto nivel de insatisfacción puede resultar positivo ya que conduce a las personas a tomar acciones para mejorar dicha insatisfacción, tanto desde el punto de vista alimentario como de la actividad física. Por el contrario, este malestar puede volverse crónico, lo que se calcula que ocurre en el 50% de los casos. Dicha insatisfacción se presenta más frecuentemente en las mujeres, en especial se ha visto la aparición de ella desde los comienzos de la adolescencia, siendo que aproximadamente el 70% de las jóvenes se siente descontenta con su imagen corporal y desearía estar más flaca.

Algunas encuestas realizadas en los 90' a jóvenes estadounidenses, pudieron demostrar que hay una cierta inclinación a que este descontento las conduzca a su vez a seguir distintas dietas para lograr transformar este malestar. También se ha observado en este grupo etario una mayor relación entre la sobrevaloración del peso y la valía personal, aún sin presentar insatisfacción de la imagen corporal. Por otra parte, se ha visto que el consumo de tabaco, de

drogas, el ejercicio de manera excesiva, así como el daño físico hacia una misma pueden ser motivo de insatisfacción en esta población (15).

2.2.4 Influencia de los medios de comunicación y estándares de belleza impuestos socialmente

Desde siempre, a las mujeres se les ha impuesto patrones corporales que cumplir, que fueron variando a lo largo de los años. Durante la década de los 50' y principios de los 60', se valoraban más características corporales relacionadas a cuerpos voluptuosos y con muchas curvas, y los medios de comunicación pusieron foco principalmente en la parte superior del cuerpo femenino para referirse a la belleza de una mujer.

La moda fue cambiando hacia los años 80 y 90 y se enfatizó en la delgadez como parámetro, el cual se mantiene hasta la actualidad, sumando algunas cualidades corporales más, logrando estándares de belleza cada vez más específicos y más difundidos por las redes sociales. Hoy en día, y cada vez más, se habla del rol de los medios de comunicación en el aumento de los trastornos de la conducta alimentaria, dado que, por un lado, los medios pueden mostrar modas que ya se encuentran entre los pensamientos y deseos de las mujeres, establecer estándares de belleza y tipos de cuerpos a los que ellas aspiren, y por el otro, profundizan la insatisfacción corporal de las jóvenes mujeres que las utilizan (3, 5).

Hay distintas teorías que se relacionan con lo mencionado. Por un lado, la teoría de influencia de los medios que se basa en los efectos que producen dichos medios sobre el público cuando la utilización es frecuente y cuando se le "ofrece" algún tipo de recompensa por replicar los ideales impuestos por los mismos. Esto puede motivar a las personas a intentar imitar estos ideales y buscar parecerse a determinadas características o comportamientos si ven que a otros les da resultados exitosos. Por ende, si se asocia que un ideal mediático como estar delgado genera cierta recompensa en diferentes aspectos, es lógico pensar que el público desee asemejarse a ese ideal. Y si se asocia que ciertas actitudes alimentarias son útiles para lograr mantenerse delgado, entonces es muy posible que los consumidores también las sostengan.

La teoría del cultivo sostiene que las representaciones de los medios están basadas en estereotipos que se repiten con frecuencia, y que al estar expuestos a ellos una y otra vez se genera la idea de que ciertos parámetros son normales. A su vez, hace referencia a que las jóvenes tienden a pensar que hay más mujeres que se acercan a esos parámetros corporales de las que realmente habría. Sin embargo, estas creencias pueden variar según el tiempo de exposición.

Por otra parte, la teoría de la comparación social establece que hay un fuerte vínculo entre la comparación que hacen las personas de sí mismas y los ideales a imitar que proponen los medios, y que tales comparaciones se hacen más presentes en personas que ya estaban preocupadas por su peso y figura corporal. En esta teoría se sostiene que no influye el tiempo de consumo de los medios, sino más bien, qué tan real sean percibidos esos ideales. Y cuanto

más reales se creen, mayor va a ser la obsesión por parecerse a ellos, pudiendo conducir tanto a trastornos psicológicos como problemas alimentarios (3). No obstante, esta comparación, sea mucha o poca, resulta dañina ya que se crea una imagen corporal errónea e inalcanzable.

Otro de los aspectos negativos de las redes sociales son las cuentas administradas por influencers del fitness, que lejos de informar y promover un estilo de vida saludable, conducen a conductas de riesgo, especialmente en las adolescentes (5).

Sin embargo, estas problemáticas de la comparación social y las conductas de riesgo, no son nuevas ni aparecen con la llegada de las redes sociales. Previamente a las redes que hoy se conocen, la información sobre tca se podía encontrar en páginas web, las cuales se pueden clasificar en 2 categorías: las del tipo informativo, elaboradas por personas o instituciones conocedoras del tema o basadas en evidencia científica, o, por el contrario, aquellas páginas que fomentan el desarrollo y mantenimiento de los tca, llevadas a cabo por personas que sufren este tipo de enfermedades. Estas últimas son conocidas como páginas “pro ana” y “pro mia”, denominándose Ana y Mia a la anorexia y a la bulimia nerviosa respectivamente. De allí surgen las comunidades en favor de estos trastornos alimentarios, donde se encuentran personas proporcionando consejos para mantenerse delgadas y apoyándose mutuamente en el proceso de descenso de peso. Cuentan a su vez con su propio lenguaje, apodos, forma de identificarse a través de símbolos o imágenes y se manejan a través del relato de sus propias experiencias, del intercambio de información, de dietas, retos, competencias y trucos para adelgazar.

Por lo tanto, si bien se conoce el claro efecto que tuvieron los medios de comunicación tradicionales en la insatisfacción corporal, con la llegada de Internet y el surgimiento de estas páginas se postuló y estudió la influencia de las mismas sobre la imagen corporal y de las conductas asociadas a lo alimentario (16-18).

Lejos de ser cerradas esas páginas y extinguido su público, la gran mayoría se trasladó a las redes sociales, encontrándose actualmente a las comunidades pro trastornos en ellas. Primero, este público migró hacia los grupos de Facebook y hasta se crearon perfiles o cuentas, la gran mayoría administrada por adolescentes. Luego, las mujeres que antes se enfrentaban a estereotipos de belleza irreales en Facebook, ahora lo hacen en Instagram dado que esta se encuentra entre las aplicaciones más utilizadas, siendo más frecuentada entre jóvenes y adolescentes.

Por lo tanto, las redes sociales se han transformado en un medio para reproducir los estereotipos sociales y culturales que antes se encontraban en los medios de comunicación tradicionales, y a la vez se logra a través de las actitudes que las personas tienen en dichas redes dar una respuesta a estos cánones de belleza y delgadez. Es por este motivo que se realiza el presente estudio, para conocer el impacto de las redes sociales sobre la imagen corporal de las mujeres y su repercusión en los trastornos alimenticios.

3. Objetivos

Objetivo general:

Evaluar la predisposición que genera la plataforma Instagram en el riesgo de desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria en mujeres de 18 a 30 años de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Objetivos específicos:

- Identificar la cantidad de usuarias de Instagram que hayan reforzado o desarrollado insatisfacción corporal
- Explorar el vínculo del uso de la red social Instagram con el posible desarrollo de un trastorno alimentario
- Exponer la repercusión de los estándares de belleza actuales sobre la imagen corporal de las jóvenes usuarias
- Identificar la cantidad de usuarias de Instagram que hayan reforzado o desarrollado baja autoestima debido al consumo del contenido de dicha plataforma
- Explorar los perfiles más seguidos en Instagram y su relación con los tca

4. Materiales y métodos

Diseño del trabajo: Estudio descriptivo, observacional de corte transversal. Se aplicó una encuesta anónima auto administrada a 144 mujeres con respecto al uso de la plataforma Instagram y al riesgo de desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Se utilizó un cuestionario online elaborado en GoogleForms que consta de 25 preguntas, y se les solicitó a las participantes el consentimiento informado adjunto con sus respuestas. Dicha encuesta fue difundida por las redes sociales de la autora de la investigación, a través de su link de acceso, para que sea realizada por las personas que cumplieren con los requisitos. Los criterios de selección para participar de la encuesta fueron:

- Usuarios de Instagram de sexo femenino
- De 18 a 30 años de edad
- Jóvenes usuarias que deseen participar voluntariamente y realizar la encuesta
- Residir en CABA

Criterios de exclusión:

- Usuarios de Instagram de sexo masculino

- Mujeres jóvenes que se nieguen a participar
- Quienes sean menores de 18 años
- Quienes sean mayores de 30 años
- Residir fuera de CABA

Criterios de discontinuidad:

- Quienes cumplieran con los requisitos, pero no la completaron adecuadamente o en su totalidad

Operacionalización de las variables

| VARIABLE | MEDIDA | ESCALA DE MEDICIÓN |
|--|--|--------------------|
| Edad | Años | Numérica |
| Utiliza redes sociales | Si No | Nominal |
| Tipos de perfiles según contenido (deportistas, modelos, fitgirls, healthy, foodies, nutricionistas, otros) | Especificar | Nominal |
| Frecuencia de visita a los perfiles de Instagram | Veces/semana | Numérica |
| Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria (EAT-12): Hacer dieta, bulimia y preocupación por la alimentación, control oral | Siempre = 2 Frecuentemente = 1 Rara vez = 0 Nunca = 0 | Nominal |
| Insatisfacción corporal en relación al ideal de belleza | Si No | Nominal |
| Insatisfacción corporal en relación al consumo de productos para la | Si No | Nominal |

| | | |
|--|---|---------|
| estética corporal o el descenso de peso | | |
| Insatisfacción corporal en relación a la edición de contenido publicado en Instagram | Siempre Frecuentemente A veces Rara vez Nunca | Nominal |
| Insatisfacción corporal en relación a la autoestima | Si No A veces | Nominal |
| Apreciación corporal en relación con las otras personas | Conforme Disconforme | Nominal |

Instrumento: se realizó una encuesta de 25 preguntas a mujeres de 18 a 30 años con el objetivo de evaluar la predisposición de la plataforma Instagram en el desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria. Como instrumento para la evaluación del riesgo nutricional a padecer un posible tca, se utilizó el Test EAT-12, el cual es una versión reducida del conocido Test EAT-26 (20 - 21). El EAT-12 evalúa 3 factores de riesgo de tca, tales como: *hacer dieta*, *bulimia* y *preocupación por la alimentación*, y *control oral*. El test consta de 12 ítems que fueron modificados y adaptados de sus versiones para hacer coincidir con las características y el lenguaje de la población argentina (19-20).

Para responder a este instrumento la participante debió leer las preguntas y responder a cada una con qué frecuencia ha realizado cada uno de los comportamientos que allí se indicaban. Para ello se empleó una escala de 4 puntos con las siguientes categorías de respuesta: siempre = 2, frecuentemente = 1, rara vez y nunca = 0.

El primer factor de riesgo conocido como *Hacer dieta*, está vinculado con la evitación de alimentos que engordan y con la preocupación por estar más delgada. El segundo, denominado *Bulimia y preocupación por la alimentación* se relaciona con pensamientos sobre la comida y comportamientos asociados a la bulimia, mientras que el tercer factor conocido como *control oral* está vinculado al autocontrol de la persona a la hora de comer y a la idea de que los demás la presionan para que coma más. Se tomó como punto de corte el valor de 9 puntos, correspondiente al de la versión adaptada para la población de adolescentes noruegos (21).

Procesamiento estadístico: Se utilizó el software estadístico SPSS para el procesamiento y análisis de los datos. Se llevó a cabo un cruce de variables de interés y se tabuló el Test EAT-

12 para evaluar la presencia de riesgo de tca. Se realizaron gráficos a partir de los resultados obtenidos en relación a lo alimentario y a los ítems referidos a la aplicación Instagram.

Recursos humanos

- Autores del trabajo
- Personal para el análisis de las encuestas

Recursos Materiales

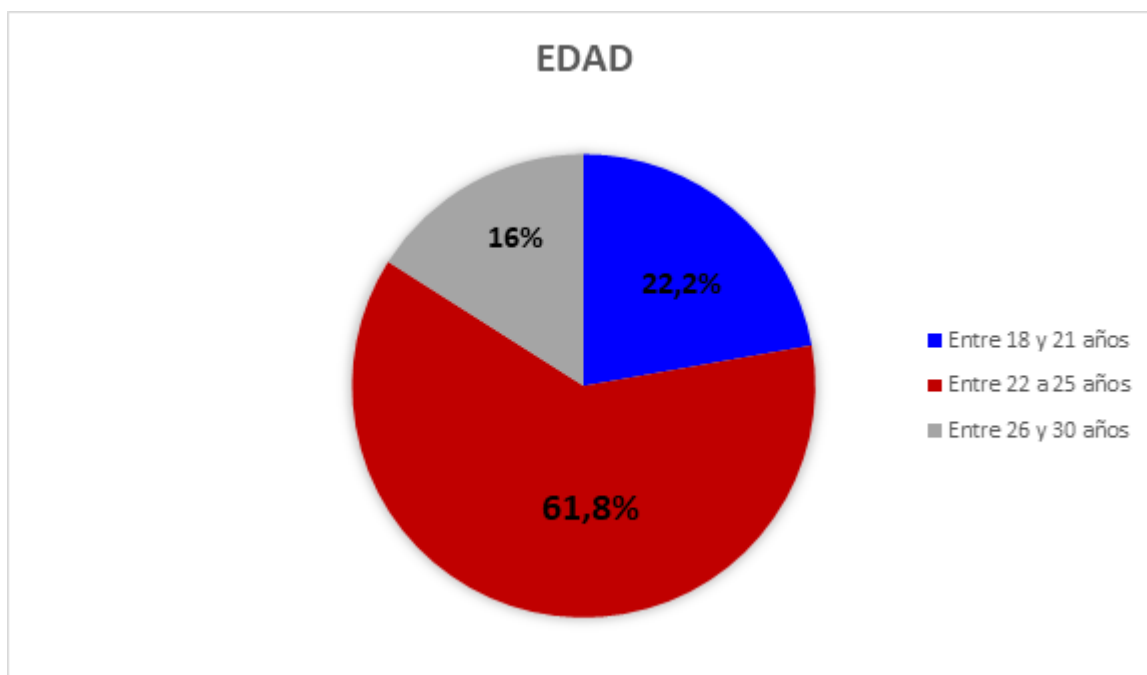
- Encuesta auto-administrada
- Dispositivo con acceso a Internet

5. Resultados

A continuación se presentan los resultados obtenidos a partir de la encuesta realizada a 144 mujeres usuarias de la red social Instagram, cuyo rango etario se encuentra comprendido entre los 18 y 30 años, residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. Para ello se realizaron 25 preguntas donde se analizaron las variables correspondientes a la edad, a los hábitos alimentarios, tipos de perfiles de Instagram que frecuentan, al tiempo de utilización de la aplicación y a la visita a dichos perfiles.

En lo que respecta a la encuesta se ha aplicado procesamiento estadístico, calculando frecuencias de respuesta y porcentajes que representan. Las respuestas abiertas fueron leídas, resumidas en categorías y tabuladas para su presentación en los gráficos.

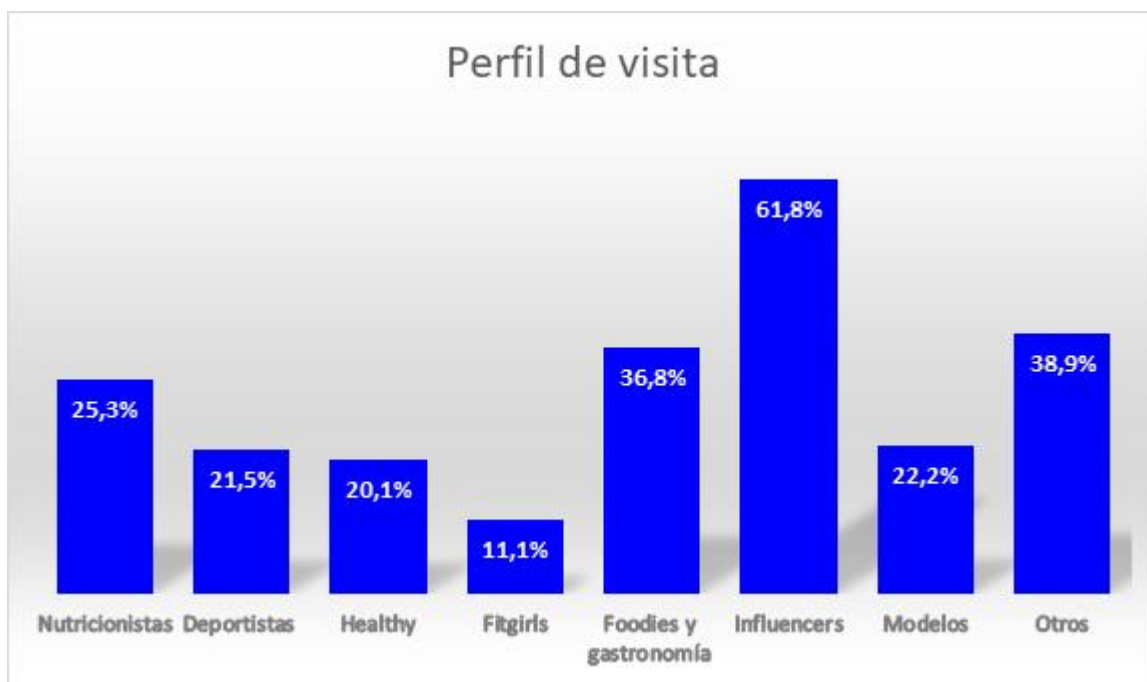
Gráfico nº 1: Edad



Fuente: elaboración propia

En relación con la edad de las mujeres encuestadas, se observó que las edades comprendidas entre los 22 y los 25 años representaron el 61,8%, donde se concentró la mayor cantidad de usuarias de redes sociales, específicamente de Instagram. En segundo lugar se ubicó con un 22,2% el grupo etario que oscila entre 18 y 21 años, y por último las mujeres cuyo rango está comprendido entre los 26 y los 30 años con el 16%.

Gráfico nº 2: Tipos de perfiles más visitados en Instagram

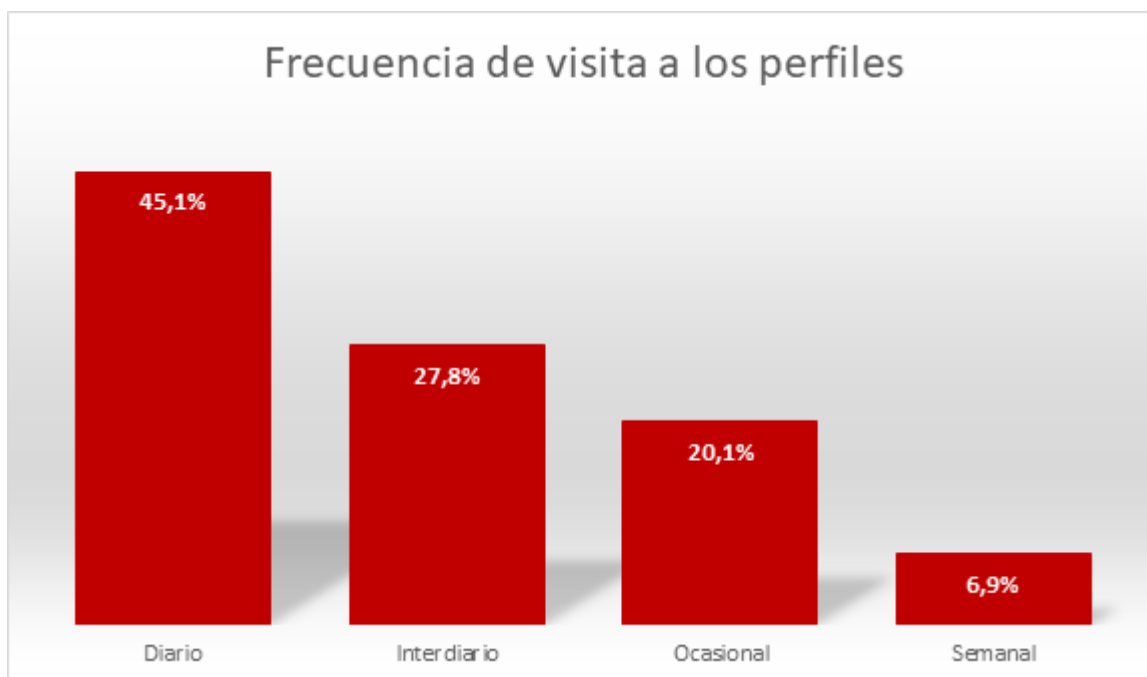


Fuente: elaboración propia

De los datos anteriores se pudo deducir que el mayor porcentaje de visitas lo consolidaron los perfiles de los influencers con el 61,8%, seguidos por la categoría “otros” con el 38,9%, representada por las cuentas relacionadas a gustos o intereses particulares e individuales de algunas de las encuestadas, tales como: hobbies personales, viajes que desean realizar, al arte o a la música escuchada, a la carrera estudiada o profesionales afines, a la estética, a la moda o los animales de preferencia o simplemente amigos, familiares o conocidos de las usuarias. A continuación se presentaron los perfiles de foodies y de gastronomía con el 36,8%, y nutricionistas con el 25,3%.

Luego se encontraron las modelos representadas por un 22,2%, seguidas por los deportistas con el 21,5% y las cuentas healthy con el 20,1%. Con el menor porcentaje se ubicaron las fitgirls con el 11,1%.

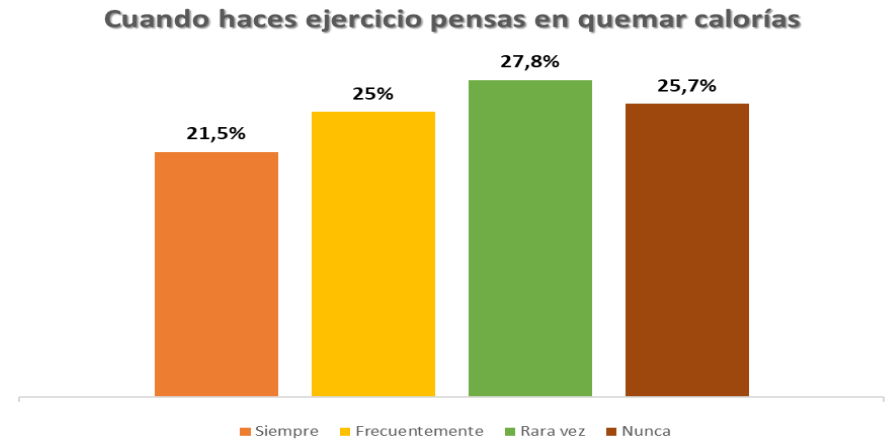
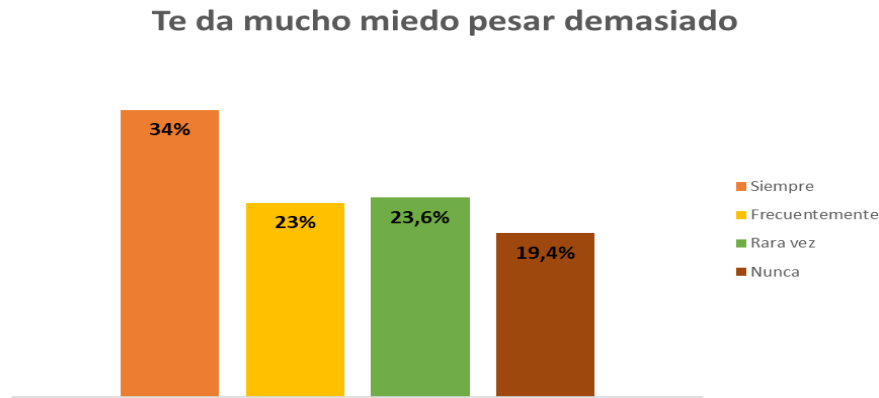
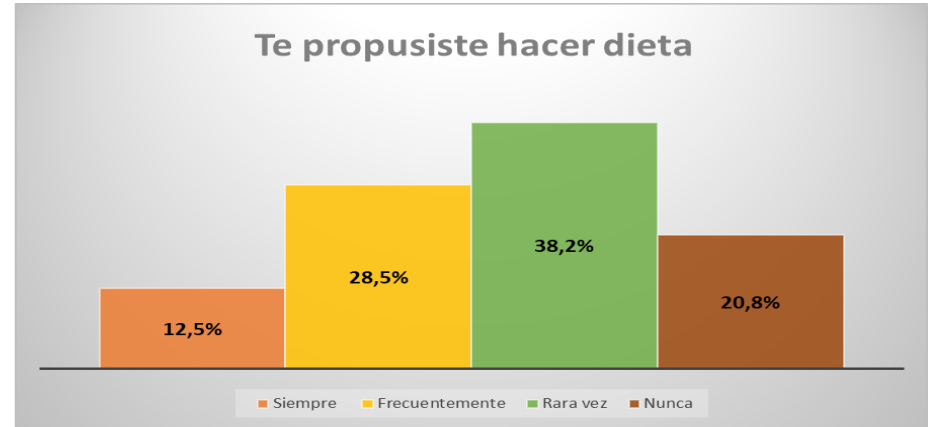
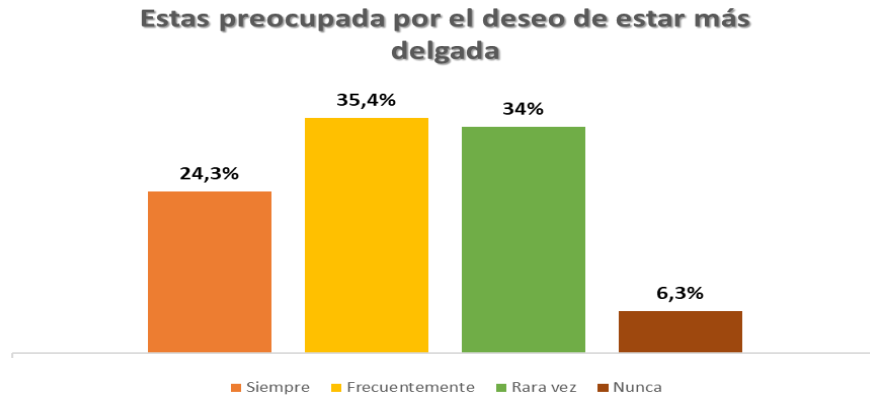
Gráfico n° 3: Frecuencia de visita a los perfiles de Instagram



Fuente: elaboración propia

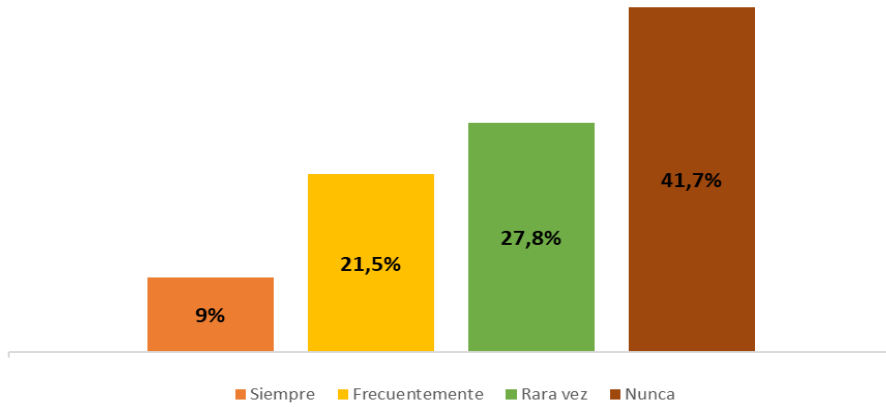
De la encuesta se desprende que el 45,1% de las mujeres entre 18 y 30 años frecuenta este tipo de perfiles de manera diaria, el 27,8% lo hace de manera interdiaria, es decir, día por medio o cada dos días, mientras que el 20,1% lo hace de forma ocasional. Tan solo un pequeño porcentaje (6,9%) suele visitar las cuentas de manera ocasional.

Gráfico n°4: Actitudes alimentarias del test EAT-12

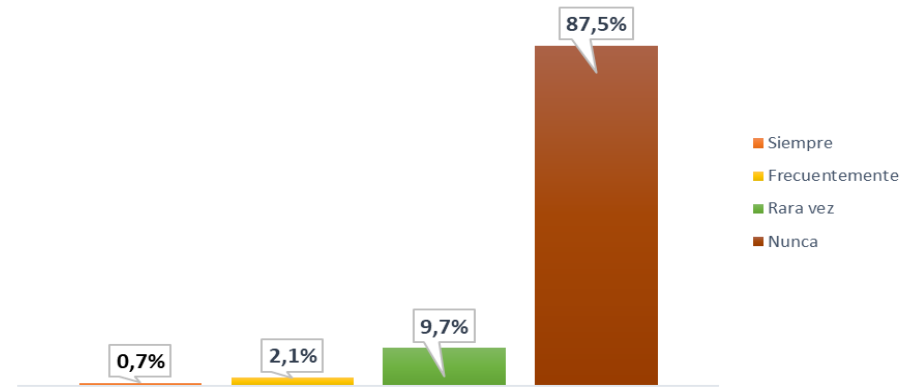


Fuente: elaboración propia

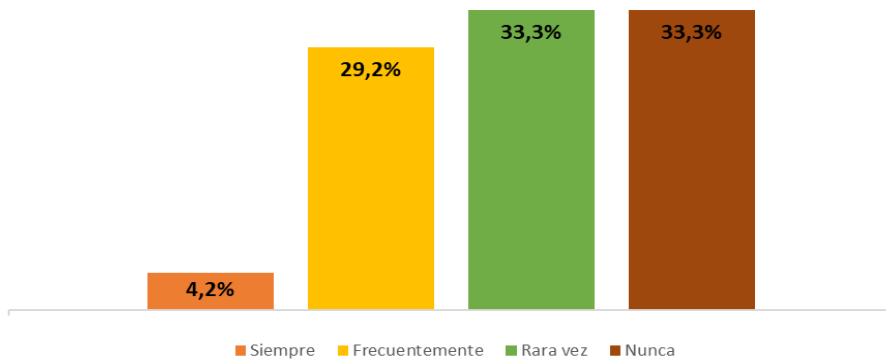
Sentís que la comida controla tu vida



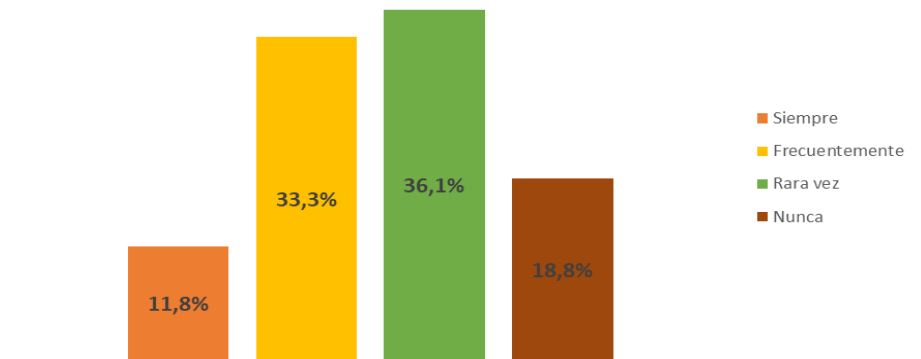
Te sentís impulsada a vomitar después de comer



A veces te sentiste llena y seguiste comiendo, sintiendo que eras incapaz de parar de comer

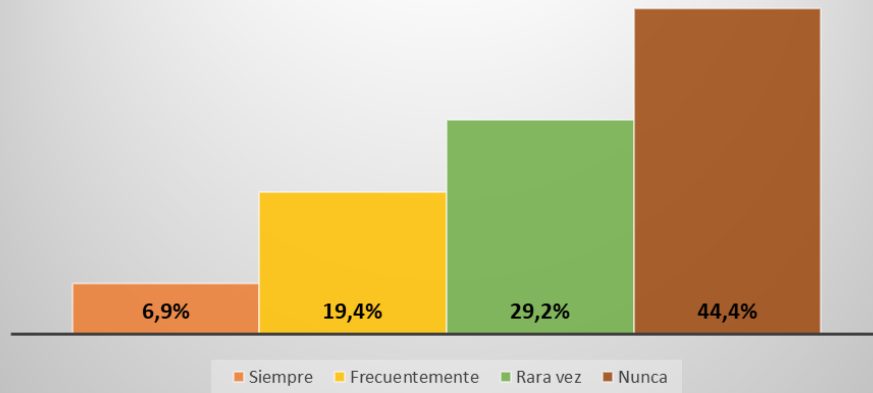


Te preocupas mucho por la comida

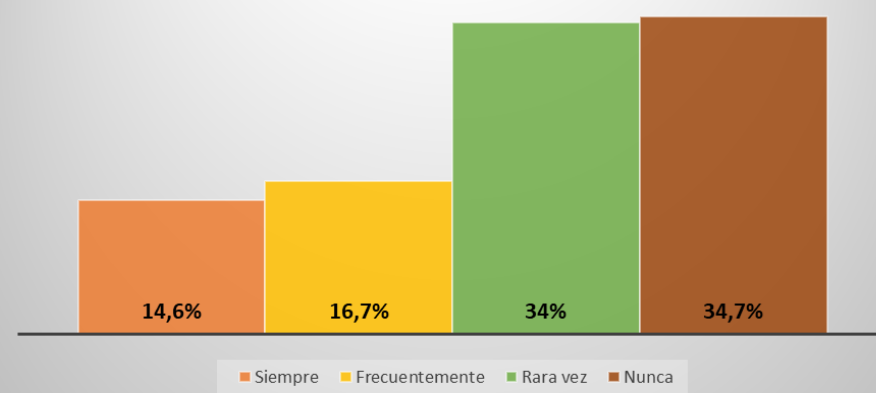


Fuente: elaboración propia

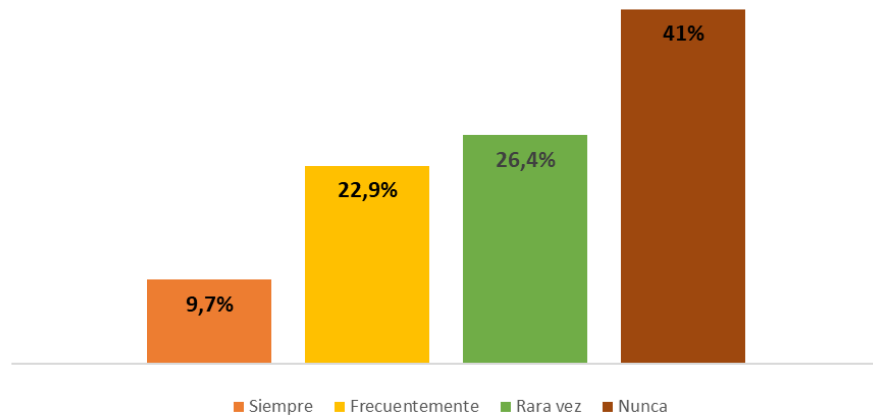
Los demás piensan que estás muy delgada



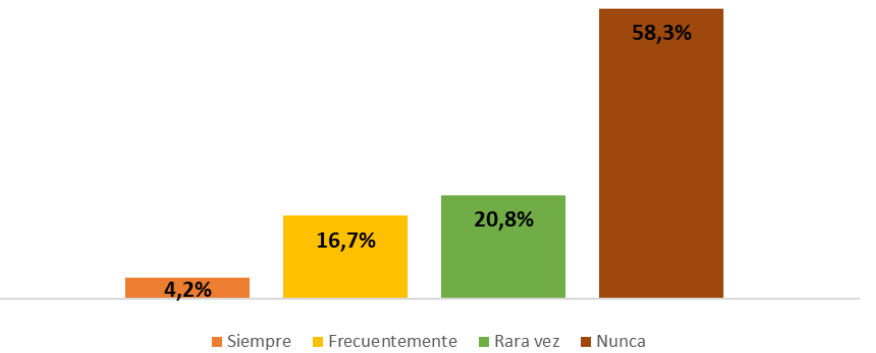
En las comidas tardas más que los demás



Cortás la comida en trozos pequeños



Sentís que los demás te presionan para que comás más



Fuente: elaboración propia

En relación a las actitudes alimentarias del test EAT-12, la encuesta arrojó que 35,4% de la población encuestada se encontró preocupada por el deseo de estar más delgada de manera frecuente, un 34% rara vez, mientras que un 24,3% refirió estar siempre preocupada por este motivo. En tanto que un 6,3% nunca presentó esta inquietud.

Por otro lado, de las encuestadas (n = 144) se desprendió que el 38,2% rara vez se propuso hacer dieta, seguido por el 28,5% que refirió hacerlo frecuentemente. El otro 20,8% nunca tuvo la intención de hacer dieta, mientras que el 12,5% expresó un hábito dietante crónico dado que se propusieron hacer dieta siempre.

En cuanto al miedo por pesar demasiado, las respuestas indicaron que el mayor porcentaje lo concentraron aquellas mujeres que siempre tienen este temor con el 34%, a su vez, tanto las mujeres que presentaron dicho temor frecuentemente (23%) y rara vez (23,6%) obtuvieron el mismo porcentaje entre sí. Por último, se presentaron aquellas que nunca tuvieron miedo a pesar demasiado con el 19,4%.

La cuarta pregunta relacionada a lo alimentario demostró que son muy similares los porcentajes de mujeres encuestadas pensando en quemar calorías al realizar ejercicio. En primer lugar se encuentran las que rara vez tuvieron ese pensamiento (27,8%), seguidas tanto por las que nunca pensaron en eso (25,7%) al igual que las que frecuentemente se les aparece esa idea (25%), y en última instancia las que siempre piensan en calorías al hacer actividad física (21,5%).

En el siguiente gráfico sobre si la comida controla la vida de las jóvenes mujeres, la mayoría refirió que nunca (41,7%), en segundo lugar se encontraron las que respondieron que rara vez eso ocurre (27,8%), seguidas por las que frecuentemente sintieron que la comida maneja sus vidas (21,5%). Un pequeño porcentaje (9%) destacó que esta es una problemática que le ocurre siempre en sus vidas.

Ante la adopción de conductas de riesgo para la salud, casi la totalidad de las encuestadas (87,5%) contestó no tener el impulso de realizar una conducta purgativa como vomitar luego de las comidas, pudiendo ser que en algún pequeño porcentaje (9,7%) se les haya pasado la idea por la cabeza o lo hayan llevado a cabo alguna que otra vez.

Por su parte, de la encuesta también se desprendió que ante una situación post ingesta donde las mujeres pudieron haberse sentido llenas y seguir comiendo de todas formas, dando lugar a un posible descontrol alimentario, las encuestadas (n = 144) refirieron en igual porcentajes no haberlo hecho nunca o rara vez (33,3%), mientras que el 29,2% lo llevó a cabo frecuentemente y el 4,2% siempre.

A la siguiente pregunta sobre si se preocupan mucho por la comida el 36,1% refirió que rara vez lo hace, el 33,3% frecuentemente, mientras que el 18,8% nunca se preocupó por la comida. En el 11,8% estuvo siempre entre su lista de prioridades.

Con respecto a si las mujeres recibieron comentarios de otros que piensan que están muy delgadas, ocurrió en la mayoría de los casos que el resto de sus allegados y personas conocidas no las han visto con un peso de riesgo o mucho menor al que alguna vez tuvieron, o al menos no se los hicieron llegar a las mismas ya que la opción nunca recibió el 44,4% de las

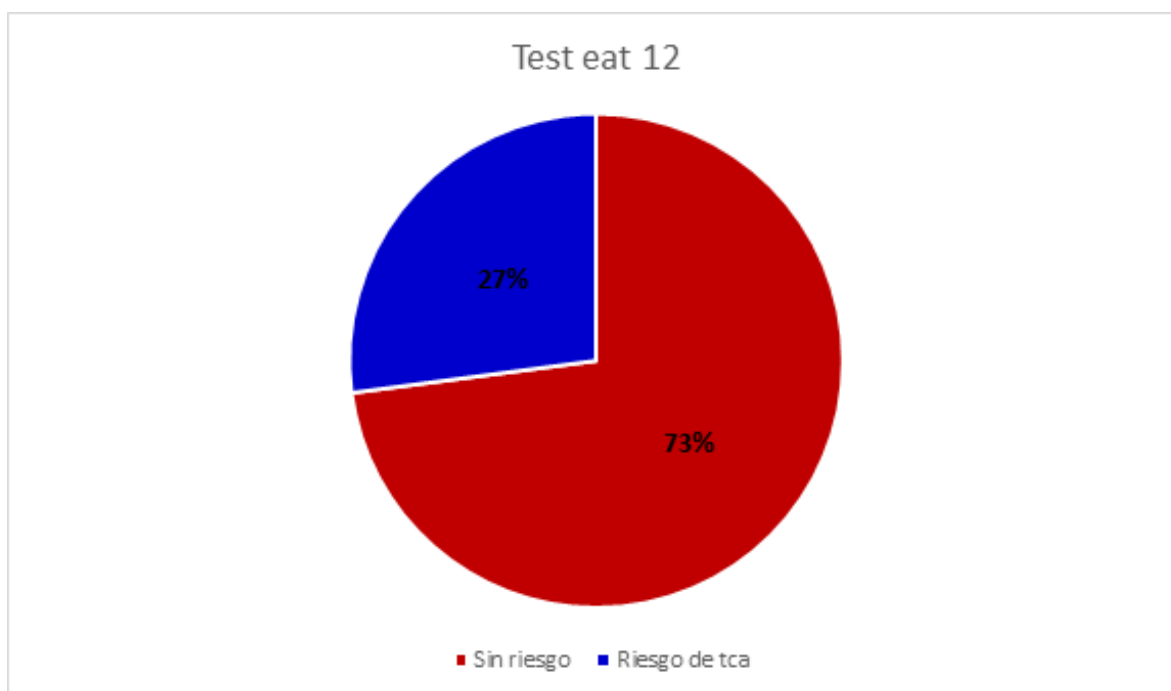
respuestas, seguida por la de rara vez con el 29,2%. Por su parte, el 19,4% de las encuestadas ha escuchado frecuentemente que los otros expresaron que se encontraban muy delgadas, y el 6,9% reconoció que los demás siempre lo piensan.

En relación al tiempo de comida de las jóvenes encuestadas en comparación con el resto, se observó que las respuestas rara vez y nunca obtuvieron igual porcentaje (34%), mientras que las categorías frecuentemente y nunca representaron el 16,7% y el 14,6% respectivamente.

El anteúltimo gráfico representado por la pregunta “cortás la comida en trozos pequeños” reflejó que el 41% nunca corta su comida tan pequeña, el 26,4% rara vez lo hace, el 22,9% de las encuestadas frecuentemente, y por último el 9,7% siempre desmenuza su comida en partes pequeñas.

Por último, de los datos se desprendió que el 58,3% de la población nunca se sintió presionada por los demás para que coma más cantidad de comida, el 20,8% rara vez se sintió de esa forma, siendo que el 16,7% frecuentemente notó la presión para comer aún más, y el 4,2% siempre.

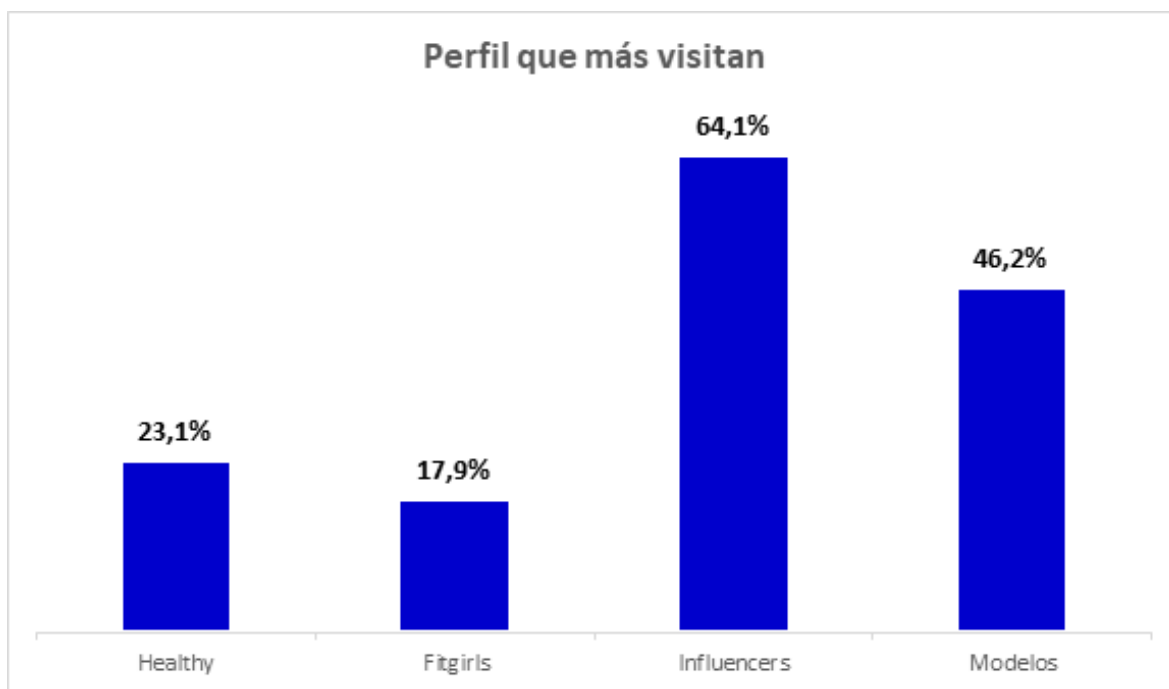
Gráfico n°5: Usuarias que presentan riesgo de trastornos de la conducta alimentaria



Fuente: elaboración propia

Del test EAT-12 realizado dentro de la encuesta se pudo desprender que el 73% de las encuestadas no presentó riesgo a padecer un trastorno de la conducta alimentaria, mientras que el 27% tuvo conductas asociadas a un riesgo de tca.

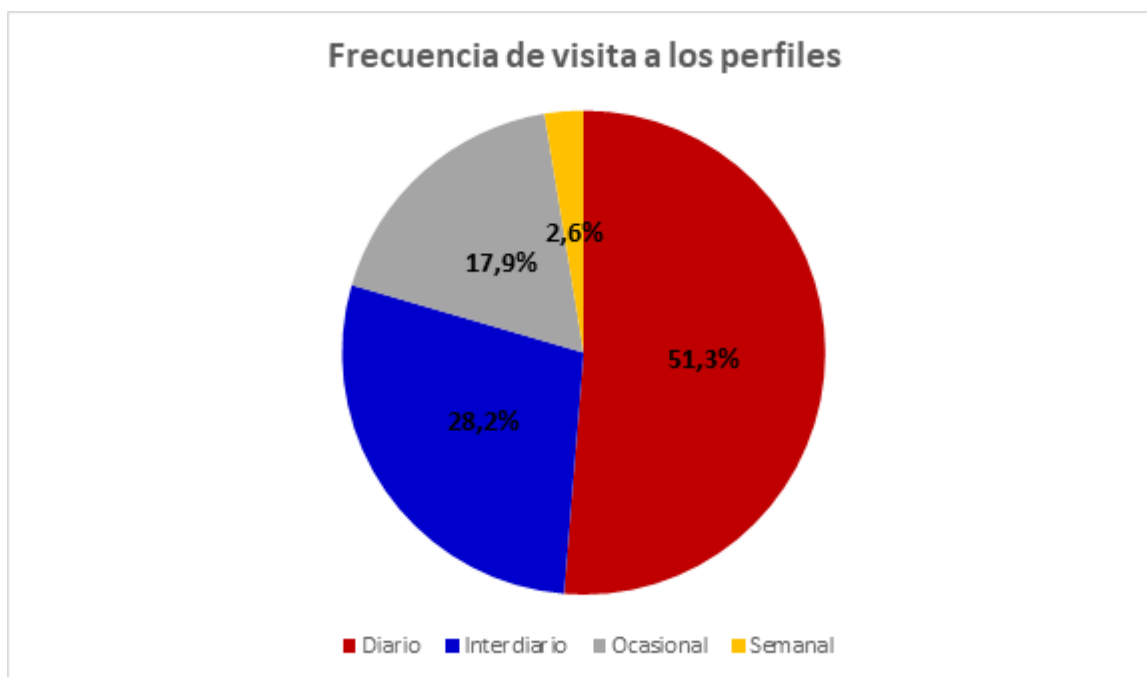
Gráfico n°6: Cuentas más frecuentadas en Instagram



Fuente: elaboración propia

En cuanto a los datos anteriores se dedujo que entre el total de las encuestadas que presentaron riesgo de tca, los perfiles que más frecuentan son los de los influencers con el 61,4%, modelos con el 46,2%, healthy con el 23,1% y fitgirls con el menor porcentaje de 17,9%.

Gráfico n°7: Frecuencia con la que visitan dichas cuentas



Fuente: elaboración propia

En cuanto al gráfico anterior, se pudo observar que el 51,3% de las encuestadas con riesgo de tca mencionó visitar los perfiles seguidos de manera diaria, un 28,2% contó hacerlo de manera interdiaria, el 17,9% de manera ocasional y el 2,6% de manera semanal.

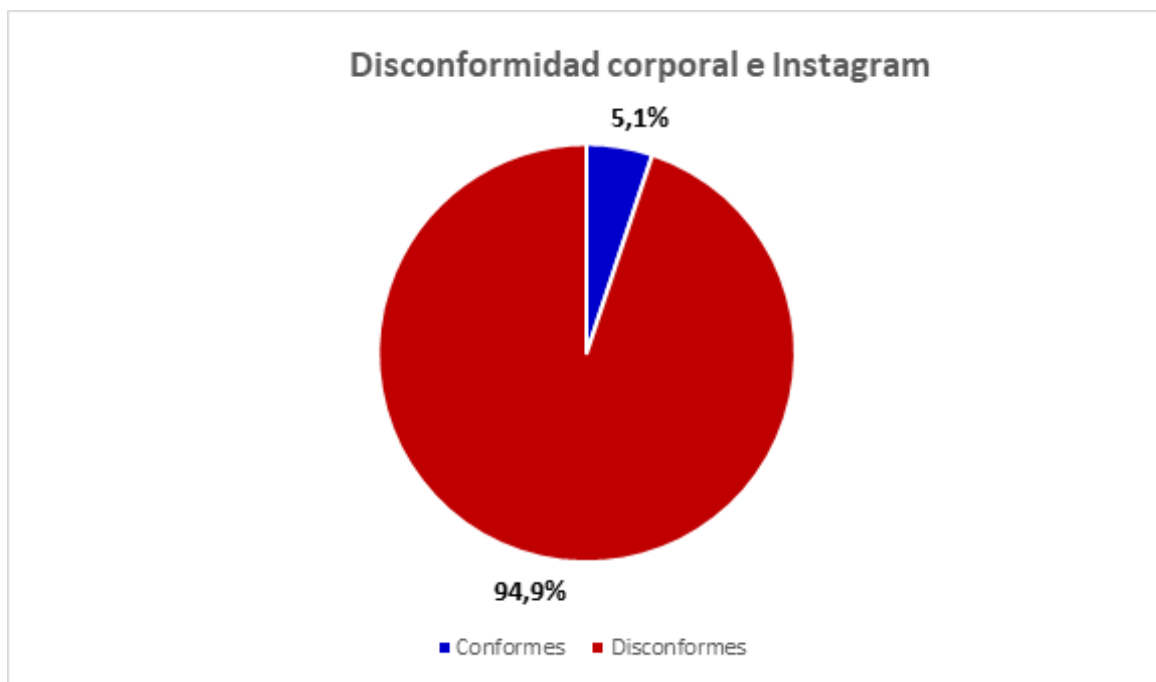
Gráfico n°8: Comparación corporal con las personas que aparecen en Instagram



Fuente: elaboración propia

Del total de la población con riesgo, el 92,3% además se compara con las personas que ve en Instagram, mientras que el 7,7% no se ve afectada por la comparación corporal con dichas figuras.

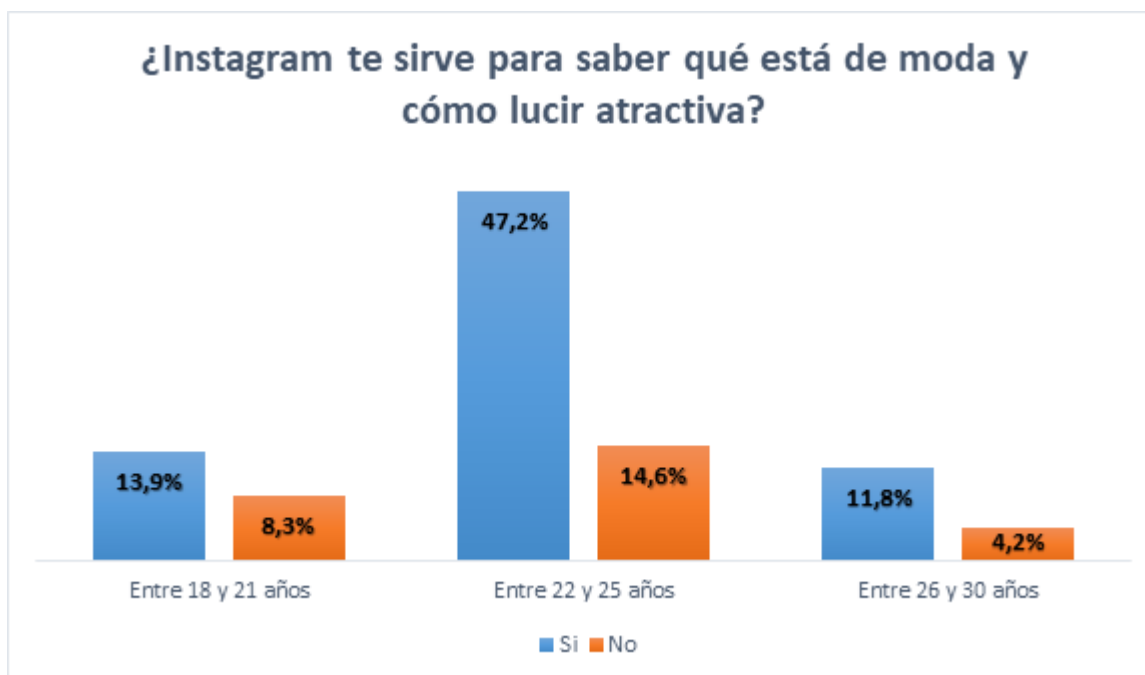
Gráfico n°9: Disconformidad corporal en relación a las imágenes que aparecen en Instagram



Fuente: elaboración propia

De las mujeres que presentaron riesgo de tca, el 94,9% refirió a su vez sentirse disconforme con su cuerpo luego de ver las imágenes que se presentan en Instagram. De dicha población el 5,1% expresó lo contrario.

Gráfico n°10: Edad y su relación con el contenido presentado en Instagram

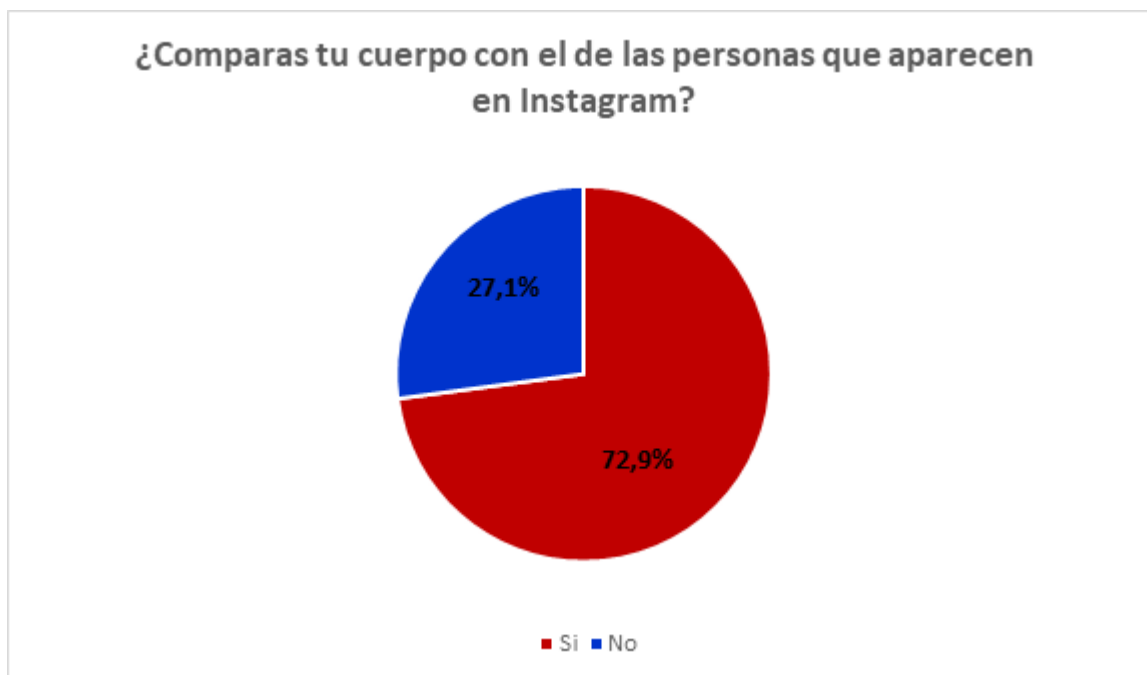


Fuente: elaboración propia

Según los datos anteriores, en todos los rangos etarios, Instagram sería una herramienta útil para las mujeres para saber qué ponerse o cómo agradar al resto, qué mirar o qué escuchar, qué ropa y qué accesorios usar, dado que, en las edades de 18 a 21 años, el 13,9% usa Instagram con este propósito, en el rango etario de 22 a 25 años lo hace el 47,2%, mientras que en las mujeres de 26 a 30 años tan sólo en el 11,8% tiene esta influencia.

En cambio, las mujeres que lo utilizan con otra finalidad son el 8,3% entre las jóvenes de 18 a 21 años, el 14,6% en las de 22 a 25, en cuanto a que el 4,2% lo usa también con otros motivos entre los 26 a 30 años de edad.

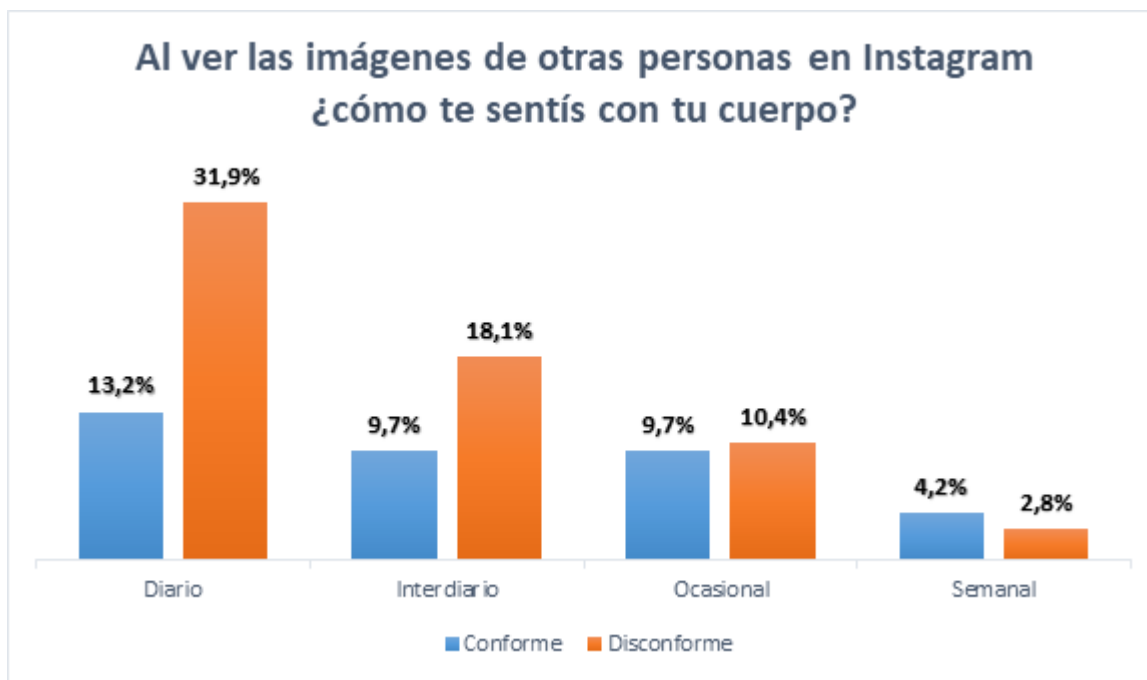
Gráfico n°11: Comparación corporal y contenido de las imágenes de Instagram



Fuente: elaboración propia

A partir de este gráfico, se observó que cerca de tres cuartas partes de las mujeres encuestadas son muy propensas a comparar su cuerpo con el de otra figura corporal que aparece en la aplicación, específicamente el 72,9% en relación con las que refirieron no comparar su cuerpo que abarcaron el 27,1%.

Gráfico n°12: Imagen y comparación corporal



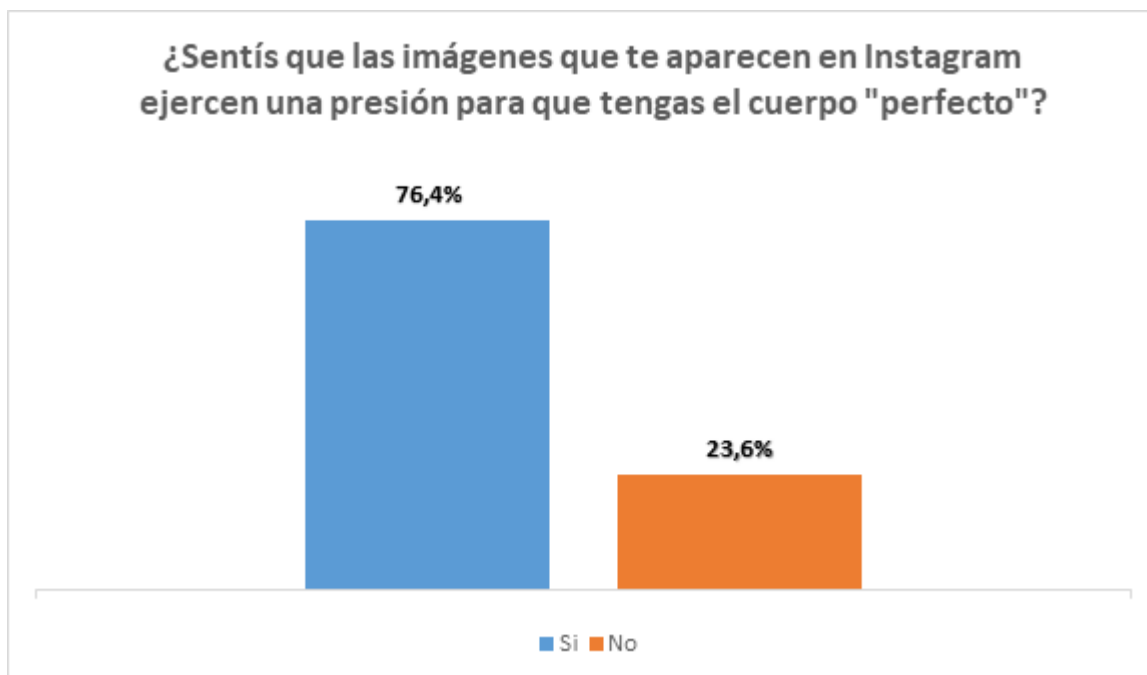
Fuente: elaboración propia

De estos datos se desprende que a mayor frecuencia de visitas a las cuentas de Instagram que siguen las mujeres de la muestra, mayor es el sentimiento de disconformidad con su cuerpo luego de estar expuestas en menor o mayor medida al contenido de la plataforma, ya sea publicando fotos o simplemente viendo publicaciones de los demás.

En cuanto a las que mencionaron hacerlo de manera diaria, el 31,9% no se sintió conforme con su figura posteriormente, mientras que el 13,2% sí. Las que suelen entrar a los perfiles de manera interdiaria, sólo el 9,7% comentó haberse sentido cómoda con su cuerpo posterior al uso de Instagram, mientras que el 18,1% refirió lo contrario.

En el caso de visita a los perfiles ocasionalmente, también predominó el sentimiento de disconformidad con el 10,4%, por el contrario, las que si se sintieron conformes fueron el 9,7%. En tanto que en la frecuencia semanal las diferencias no fueron tan significativas, siendo que las que se sienten conformes fueron del 4,2%, mientras que las disconformes representaron el 2,8%.

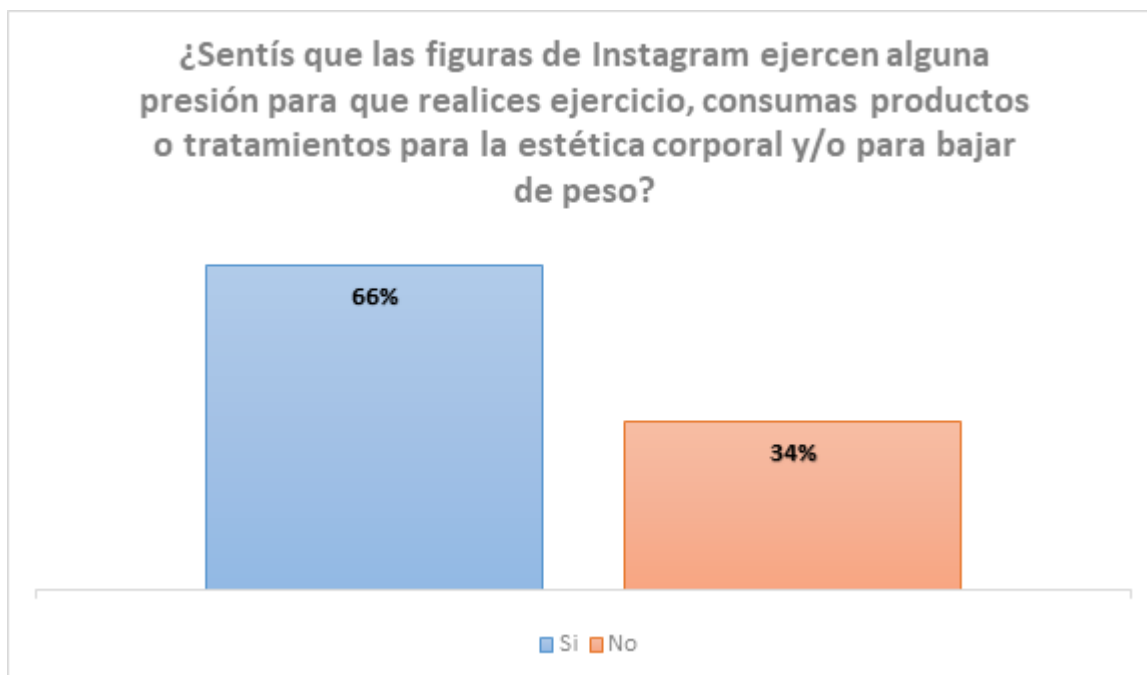
Gráfico n°13: Presión social e influencia de Instagram sobre la imagen corporal



Fuente: elaboración propia

A partir de los resultados de este gráfico, se desprende una situación ocurrida en la vida personal, ya que, tanto en la aplicación como en la cotidianidad, las mujeres suelen tener mayor presión social que los hombres para cumplir con estándares de belleza, entre ellos, el de la delgadez, siendo que el 76,4% de las mujeres encuestadas mencionó haberse sentido presionada por el contenido que aparece en Instagram, mientras que el restante 23,6% se sintió libre de esas presiones.

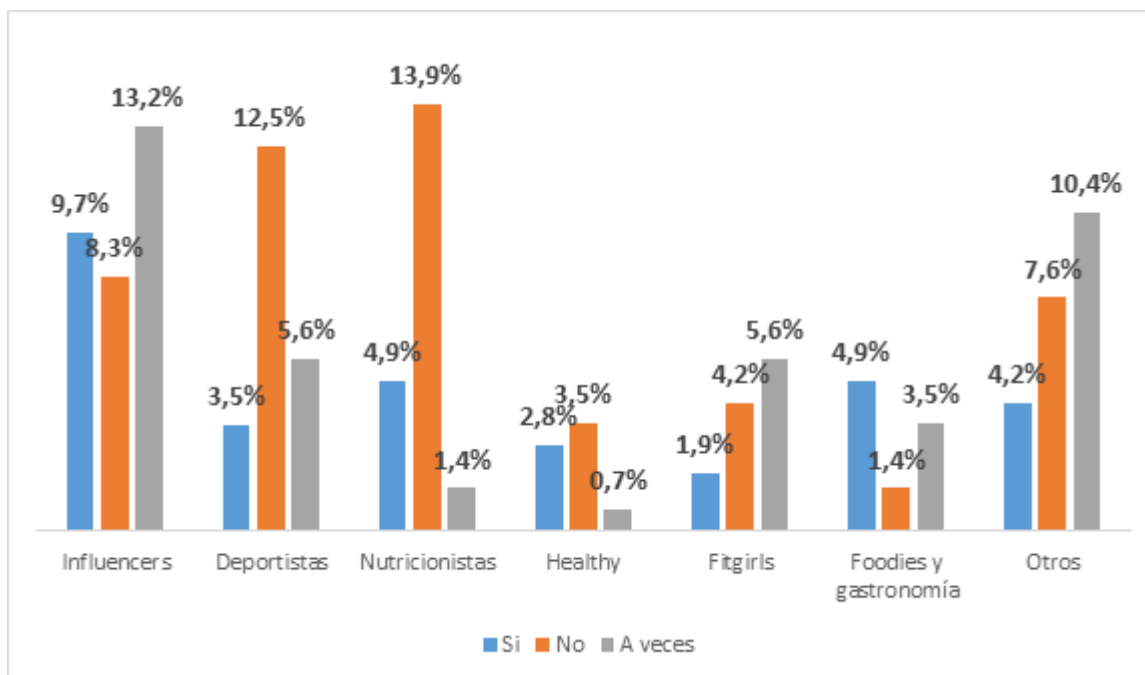
Gráfico n°14: Influencia de Instagram en la modificación corporal y el consumo



Fuente: elaboración propia

A partir de estos datos se observó que el 66% de las encuestadas se siente presionada por los personajes de Instagram para realizar actividad física, consumir productos o tratamientos para la estética corporal como aquellos utilizados para adelgazar, “quemar grasa”, aumentar la masa muscular, hacer desaparecer la celulitis, entre otros. Por su parte, el 34% aseguró no sentir presión por parte de las figuras de dicha plataforma.

Gráfico n° 15: Frecuencia de visitas a las cuentas de Instagram y su relación con las emociones negativas

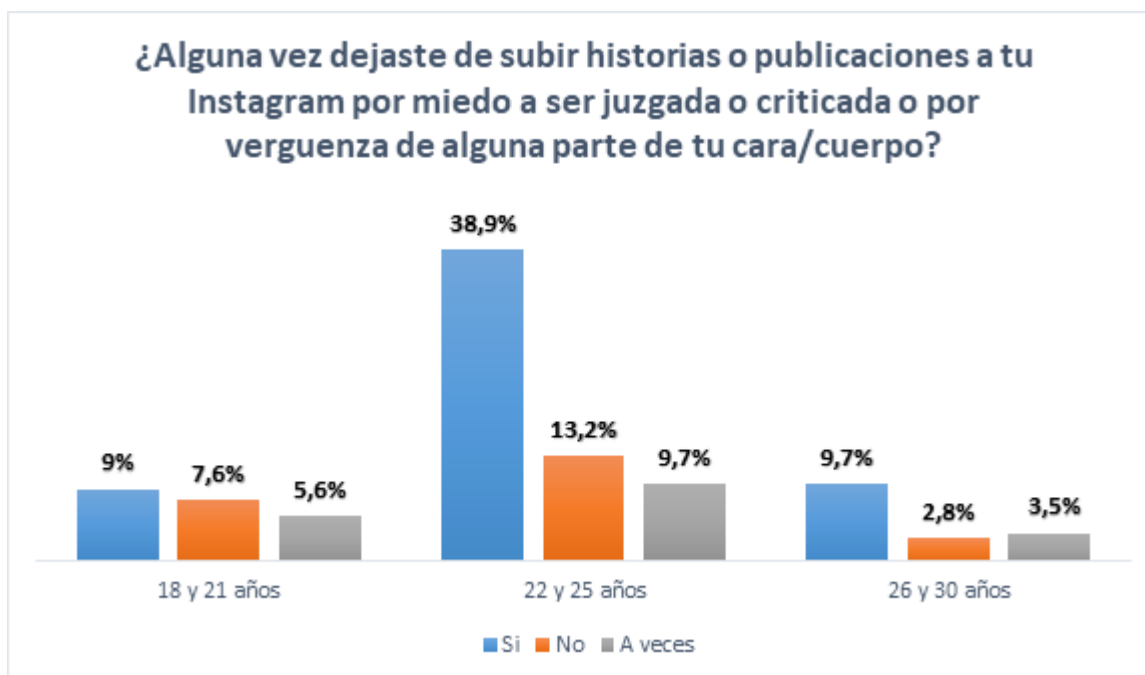


Fuente: elaboración propia

Del gráfico anterior se dedujo que la mayoría de las mujeres encuestadas que consulta perfiles de influencers tuvieron mayor predisposición a sentir emociones negativas de frustración, tristeza, enojo, ansiedad, envidia o angustia con un registro del 9,7%, mientras que un 13,2% refirió sólo a veces sentirse así. En tanto que la asociación con el resto de las cuentas mostró que en las mujeres no predominan los sentimientos negativos. Las seguidoras de los deportistas refirieron no sentir emociones negativas en un 12,5%, las de los nutricionistas en un 13,9%, los de las healthy con un 3,5%, los de las fitgirl con un 4,2%, las de los foodies y gastronomía con un 1,4%, mientras que las encuestadas que siguen otro tipo de perfiles con un 7,6%.

En cuanto a la frecuencia a veces, las participantes refirieron presentar dichos sentimientos en un 5,6%, 1,4%, 0,7%, 5,6%, 3,5%, 10,4% en relación a las cuentas de deportistas, nutricionistas, healthy, fitgirls, foodies y gastronomía, y otros respectivamente.

Gráfico n° 16: Críticas acerca del contenido publicado en Instagram



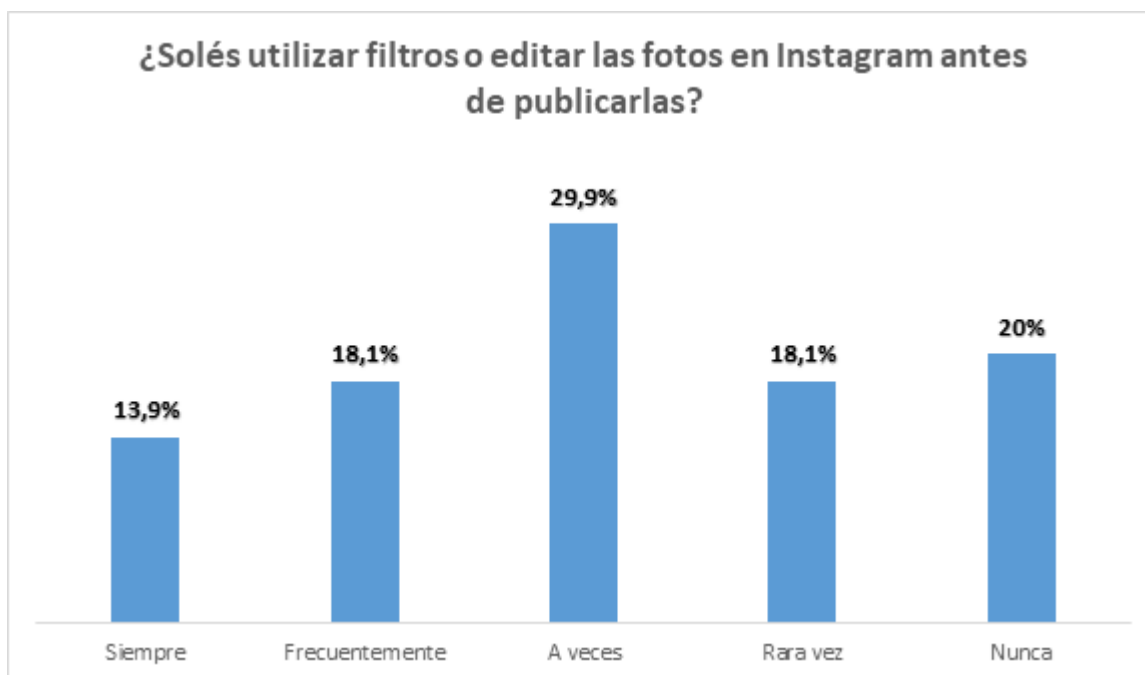
Fuente: elaboración propia

Del total de las encuestadas (n = 144), el 9% de las mujeres entre 18 a 21 años dejó de subir contenido por miedo a las críticas o por vergüenza de alguna parte de su cuerpo, el 7,6% no dejó de postear, mientras que el 5,6% sólo a veces.

En el rango etario de 22 a 25 años, el 38,9% desistió de subir contenido antes de publicarlo por el miedo a ser juzgada o por vergüenza, el 13,2% omitió este temor y decidió subir contenido de todas formas, en tanto que el 9,7% sólo dejó de hacerlo a veces.

Por último, las mujeres de 26 a 30 años, omitieron subir fotos o vídeos en el 9,7%, el 3,5% no lo llevó a cabo en algunas ocasiones, y el 2,8% decidió subir de todas formas.

Gráfico n°17: Filtros de Instagram



Fuente: elaboración propia

De estos datos se dedujo que un 13,9% de las encuestadas suele utilizar filtros o editar las fotos antes de publicarlas en su perfil, un 18,1% mencionó hacerlo de manera frecuente, al igual que la frecuencia rara vez que obtuvo el mismo porcentaje. Mientras que las frecuencias a veces y nunca obtuvieron los mayores porcentajes con un 29,9% y un 20% respectivamente.

6. Discusión

Los resultados del presente estudio vinculados al uso de Instagram y la predisposición que genera en el desarrollo de un tca coinciden con lo que sostiene el autor García Puertas (2020), que además de vincular la utilización de Instagram con la aparición de un desorden alimentario, hace hincapié en el tipo de cuentas que se consumen, y sostiene que cuando se trata de contenido más relacionado a la salud y la estética, la repercusión en el aspecto físico es mayor que cuando se siguen perfiles con otro tipo de información, al igual que como se observa en el presente trabajo. Otra similitud con este estudio, es que ambos conectan el mayor tiempo de uso de Instagram con repercusiones en la autoestima (4).

En cuanto a la utilización de Instagram y el grado de repercusión que tiene en la aceptación corporal los resultados de este estudio y los de Brooke Infurna (2021) coinciden en que en las redes sociales se promueven cuerpos idealistas alejados de la realidad, que es una plataforma donde abunda la comparación social y relaciona a los influencers con los malos hábitos alimenticios o conductas de riesgo (5).

Otro elemento a destacar tiene que ver con las limitaciones de la presente investigación que refieren a decisiones metodológicas: en primer lugar la muestra sólo contiene mujeres y no se consideró incluir hombres, dado que culturalmente el peso de la estética suele estar más vinculado con las mujeres, aunque se entiende que no es excluyente. En la misma línea, la muestra está representada sólo por un determinado rango etario, no incluyendo a las menores de edad, las cuales representan el grupo de mayor interés ya que son las más vulnerables a comenzar un trastorno de la conducta alimentaria, dado que la edad de inicio generalmente es en la adolescencia y pre adolescencia. La principal limitación para ello consistió en la obtención del consentimiento informado de sus padres o tutores, dado que la encuesta presenta un carácter anónimo, y al realizarse fuera de un marco de contención como un colegio, un club o una institución y de manera online, resulta dificultosa su verificación. Por último, tampoco se tiene en cuenta a las mujeres mayores de 30 años, dado que la frecuencia de uso de redes sociales suele ser menor o también se vuelcan al uso de otro tipo de plataformas como Facebook y no tanto Instagram, a la vez que sus personalidades ya están más definidas y menos permeables quizás a las problemáticas que se relacionan con los trastornos alimenticios, siempre teniendo en cuenta que hay excepciones y temáticas transversales al género y a la edad.

En cuanto a la bibliografía, el principal obstáculo es el poco volumen de trabajos que hayan relacionado Instagram con la alimentación o los tca, aunque cada vez se va explorando más la temática que ha estado vinculada a los medios de comunicación más tradicionales o redes sociales en general.

6.1 Propuestas a futuro

Como propuesta a futuro y a raíz de los hallazgos de este trabajo, para contribuir a disminuir los efectos negativos de las redes sociales sobre la imagen corporal y la relación con los tca en las mujeres jóvenes y el resto de la población, sería importante fomentar la publicación de contenido más realista en las redes y desestimar el peso de los filtros que retoquen “imperfecciones” o modifiquen aspectos faciales o corporales, así como disminuir el uso de aplicaciones para editar fotos.

Desde la sociedad sería importante seguir contribuyendo a erradicar los estereotipos de delgadez y fomentar imágenes más saludables, a normalizar todo tipo de cuerpos con sus diferentes características, y desde las redes sociales, impulsar cada vez más aquellas cuentas que tienden a mostrar cuerpos reales, alimentaciones saludables y a desterrar cánones de belleza que lastiman. Se debe tender a fomentar con el uso de estas plataformas, en especial

las del tipo más visuales, a mostrar imágenes reales de personas y situaciones, y no que sean una más de las causas de baja autoestima e insatisfacción corporal, ni que presenten información que contribuya con el desarrollo de un tca, con políticas de intervención por parte de los responsables y los equipos ejecutivos de dichas plataformas. Como sucedió con Instagram, que, en su manera de aportar a la causa contra la lucha de los desórdenes alimenticios, tomó medidas sobre los hashtags tales como: #thinspiration, #proana, #promia, #loseweight, #thingap en el año 2012. Al poner en el buscador cualquiera de estas descripciones, Instagram filtra las publicaciones y figuran carteles de advertencia y mensajes para solicitar ayuda sobre tca. Por último, Instagram recientemente agregó a sus políticas otras formas de ayudar ante estas búsquedas, como contactarse con un amigo, con una persona voluntaria calificada en el tema o leer más sobre esta problemática con consejos útiles sobre qué se puede hacer si se está sufriendo alguno de estos padecimientos (22).

Desde el lugar de las personas más influyentes en estas redes, se puede participar en dar un mensaje sobre la buena alimentación y la importancia de no consumir todo lo que en Instagram se proponga con la finalidad de bajar de peso. Fomentar a acudir a profesionales de la salud ante el objetivo de querer estar más delgada, y no dar recomendaciones sin estar fehacientemente capacitado en el tema.

Cuidar los tipos de comentarios que se hacen tanto en publicaciones de Instagram como en la vida cotidiana, ya sea de conocidos o algún famoso o influencer, también forma parte de las estrategias para disminuir el riesgo de tca y baja autoestima, dado que muchas veces se opina sobre el cuerpo ajeno, sin saber la repercusión que pueden causar las críticas sobre esa persona o sobre la autoestima de cualquier seguidor vulnerable. Es decir, tratar de realizar halagos más allá de lo estético, lo corporal o del peso.

Para finalizar, todas estas propuestas se relacionan con la educación, por lo que podría decirse que esta es la base de una buena prevención. Al presentar los desórdenes alimentarios, una etiología multifactorial, se debería apuntar a informar a nivel educativo y prioritariamente a las escuelas primarias y secundarias, tanto a alumnos como a docentes y familiares de los estudiantes, dado que como se ha visto a lo largo de todo este trabajo, la adolescencia es un período crucial para el desarrollo de un tca.

También deben ser contemplados por el sistema de salud, para que quien tenga predisposición a la aparición de un trastorno, pueda contar con un sostén sanitario por parte de profesionales para su detección temprana, diagnóstico y correcto tratamiento.

Por su parte, tanto la publicidad como la indumentaria que son rubros que actualmente se muestran en redes sociales, deberían estar mayormente regulados y controlados por entidades capacitadas en alimentación y salud, para no seguir contribuyendo a fomentar ideales de belleza y una mala relación con la estética corporal. Asimismo, se deben hacer cumplir las leyes ya vigentes relacionadas a estos temas, como la actual ley de talles.

7. Conclusión

El presente trabajo ha comprobado el objetivo general basado en la predisposición que genera la utilización de Instagram en el riesgo de desarrollo de un trastorno de la conducta alimentaria, evidenciando que sus efectos son más visibles sobre la insatisfacción de la imagen corporal y la baja autoestima, e indirectamente sobre la problemática en la alimentación. Antes eran los medios como la televisión y las revistas, la gran fuente de comparación, por ser este un entorno altamente visual.

Actualmente, las mujeres se ven bombardeadas por la misma clase de contenido en la aplicación de Instagram y la gran mayoría suelen desarrollar sentimientos de disconformidad con sus cuerpos al no corresponder con las imágenes que en ella se observan. La mayor o menor incidencia está dada tanto por el uso que se le dé a la plataforma como por el tiempo de exposición, ya que dependiendo de esto van a ser los efectos que está presente. Independientemente de ello, es innegable la influencia que tiene Instagram en la vida diaria no sólo de las mujeres, sino de sus usuarios en general.

Al analizar los datos de la encuesta, con el fin de conocer las actitudes alimentarias, así como también las conductas relacionadas al uso de Instagram, se observó que un 27% de las encuestadas presentó posible riesgo de tca. Al cruzar las variables, se pudo determinar que, de este porcentaje, la gran mayoría no tiene buena aceptación corporal, ya que al compararse con el contenido de Instagram manifestaron disconformidad física. Posiblemente esto esté relacionado con el tipo de información que se les presenta en Instagram, ya que muchas cuentan entre sus seguidores con perfiles de influencers, modelos, cuentas healthy y de fitgirls, donde predomina contenido más relacionada a la estética y no tanto a la salud, donde muchas veces se promueven dietas de moda, tratamientos corporales, productos adelgazantes, tonificantes o para conseguir un ideal de belleza, y también conductas de riesgo en cuanto a lo alimentario o a la actividad física con el fin de lograr un cuerpo perfecto.

Asimismo, Instagram tiende a exacerbar la sintomatología asociada a los tca, ya que no sólo potencia la comparación social y la insatisfacción corporal, sino también el deseo de estar más delgada a cualquier costo, ya que en este medio se da lugar a comentarios ofensivos sobre los demás cuerpos, se publicitan productos o tratamientos para la estética sin ningún tipo de regulación, y es la plataforma donde personas influyentes no capacitadas en alimentación y salud, pueden hablar de nutrición y difundir hasta mensajes erróneos y nocivos para el bienestar de los demás.

En relación a esta plataforma, también se ha observado que con la utilización de la misma se incrementa la comparación sobre la imagen corporal, dado que las mujeres se comparan con las imágenes que ven de sus grupos de pares las cuales en muchas ocasiones ya están retocadas a través de filtros o aplicaciones para lograr encajar en los estándares de belleza. A partir de estas publicaciones, el resto de los usuarios pueden reaccionar de diferentes

formas, tales como una respuesta a una historia o un “me gusta” en las fotos o videos. La búsqueda de la aprobación, a partir de la mayor cantidad de *likes* en las fotos, resulta uno de los principales motivos para editar el contenido que se carga a la plataforma, debido al inseguridad personal, a la baja autoestima, al miedo a la desaprobación, o para intentar alcanzar un ideal de belleza imposible o parecer perfecto. La presión en los jóvenes y adolescentes resulta mayor que en los adultos debido a la necesidad de pertenecer a un grupo de pares, lo que refuerza las conductas implementadas para lograr la aprobación de sus iguales.

Al realizar el cruce de variables entre la frecuencia de uso de Instagram y la satisfacción o insatisfacción corporal, se llegó a la conclusión de que cuanto mayor es el tiempo de permanencia en dicho medio, mayor es el malestar con la imagen corporal. Teniendo en cuenta que hace muchos años existe una gran influencia de la cultura de la delgadez, la inspiración por estar flaco, llamada también *thinspiration* en inglés, comenzó en las páginas proana y promia para luego trasladarse a las redes sociales actuales. Bajo esta denominación se encuentran fotos, frases y retos que hacen apología a la delgadez, fomentando conductas de riesgo, especialmente en personas más vulnerables como suelen ser los adolescentes. Bajo el hashtag con su nombre, se pueden encontrar imágenes de (principalmente) mujeres con cuerpos muy flacos o sólo de determinadas partes del cuerpo también muy delgadas, como por ejemplo de caderas, costillas y clavículas.

Todo esto está relacionado a la disconformidad corporal, lo cual va a estar asociado directamente al tiempo de uso y al tipo de contenido que se consume, ya que las usuarias que consultan cuentas relacionadas al fitness sin ningún tipo de aval profesional, a modelos o influencers que comparten dietas o productos “milagrosos” para lograr cuerpos “perfectos”, que presionan para la realización de actividad física excesiva, que recomiendan quitar alimentos o reemplazarlos por otros peligrosos, tienen más riesgo a sentirse insatisfechas con su cuerpo, y consecuentemente a presentar un desorden alimenticio en los casos de personas vulnerables o con cierta predisposición. Asimismo, Instagram ha demostrado la gran internalización del ideal de delgadez que tienen quienes no cumplen con los estándares sociales que se sienten presionadas por la misma red a la realización de ejercicio, consumo de productos o de dietas para adelgazar para alcanzarlos.

En contraposición a lo antes mencionado, es importante destacar que es también a partir de las redes sociales donde toma mayor impulso y difusión el movimiento “body positive” (traducido en español como positividad corporal) con la intención de desterrar todos esos estereotipos físicos que tanto dañan emocionalmente a las personas, en especial a las mujeres que son quienes sufren más la presión social por cumplir con dichos estereotipos. Con este movimiento se busca promover la aceptación y validación de los distintos cuerpos con sus diferentes características, el cual se puede observar que crece cada vez más. Fueron surgiendo entonces distintas propuestas para mostrar la diversidad de físicos, y, sobre todo, los cuerpos llamados “reales”, impulsando iniciativas para mostrarlos sin retoques, es decir, sin maquillaje, con estrías, celulitis, manchas, acné, entre otras.

8. Agradecimientos

Para comenzar, a toda mi familia por haber estado al lado mío durante tantos años, haberme acompañado durante este largo camino de mucho esfuerzo y dedicación, con altos y bajos, pero siempre con un objetivo muy presente. Agradecer en especial a mi mamá y mi papá que me bancan diariamente, que son mi motor y me motivan a crecer en todos los aspectos. Y a mis perros que me acompañaron en largas jornadas de estudio.

A mis amigas de la facultad, por haber podido recorrer gran parte de este camino juntas, por tantas tardes y noches de estudio, por tanto compañerismo y amistad. Por levantarme los ánimos cuando todo se dificultaba un poco más.

A mis amigos de la vida, por siempre confiar y creer en mí, por estar para despejarme entre tanto estudio, por escucharme y aconsejarme.

A mis profesores de la facultad, por enseñarme tanto de esta gran profesión y formarme con lo necesario para el futuro. En especial a mi tutora Carina, por acompañarme en el desafío de este estudio, por apoyarme, por hacerme llegar esta rama tan linda de la carrera, y, sobre todo, por ser tan dedicada en su trabajo.

9. Bibliografía

(1) Katz M. Más que un cuerpo. 1° ed. Buenos Aires: Aguilar; 2015.

(2) Moreno González MA, Ortiz Viveros GR. Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. Ter psicol. 2009; 27 (2): 181-190.

(3) Wykes M, Gunter B. The media & body image: If looks could kill. California: SAGE Publications; 2005.

(4) García Puertas D. Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. Rev esp comun salud. 2020; 11 (2): 244-254.

(5) Infurna B. Redes sociales y presión corporal. English Department: Research for Change - Wicked Problems in Our World. 2021.

- (6) Pazmiño Benavides PA. El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes de la Universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de comunicación Social Sede Quito. Quito: Universidad Politécnica Salesiana; 2010.
- (7) Asociación Americana de Psiquiatría. Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5ta ed., España: Editorial médica panamericana; 2014.
- (8) Raich RM. Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios. 1° ed. Madrid; 2017.
- (9) Méndez JP, Vázquez-Velazquez V, García-García E. Los trastornos de la conducta alimentaria. Bol Med Hosp Infant Mex. 2008; 65 (6): 579-92.
- (10) García Palacios A. El trastorno por atracón en el DSM-5. Cuad med psicossom psiquiatr. 2014; (110): 70-4.
- (11) Viguria Padilla F, Miján de la Torre A. La pica: retrato de una entidad clínica poco conocida. Nutr Hosp. 2006; 21 (5): 557-66.
- (12) Thomas J, Eddy K. Cognitive - behavioral therapy for avoidant/Restrictive food intake disorder. Reino unido: Cambridge University Press; 2019.
- (13) Vázquez Arévalo R, López Aguilar X, Ocampo Tellez-Girón MT, Mancilla-Díaz JM. Eating disorders diagnostic: from the DSM-IV-TR to DSM-5. Rev Mex Trastor Aliment. 2015; 6 (2): 108-20.
- (14) Crispo R, Figueroa E, Guelar D. Anorexia y bulimia: lo que hay que saber. Barcelona: Gedisa; 1998.
- (15) Rodríguez Testal JF. Alteraciones de la imagen corporal. Madrid: Síntesis; 2013.
- (16) Bermejo BG, Ángel Saul L, Jenaro C. La anorexia y la bulimia en la red: ana y mia dos "malas compañías" para las jóvenes de hoy. Acción Psicológica. 2011; 8 (1): 71-84.
- (17) Parrillo Perez P, Troncoso Quispe MG. Influencia de la red social Instagram en la percepción de la imagen corporal en adolescentes. Perú: Universidad Católica San Pablo; 2019.
- (18) García Rodríguez S. La influencia de las nuevas tecnologías en los trastornos de la alimentación. España; 2019.

(19) Lucena Pronk, Sandra de, Santos, Walberto S, Cavalcanti, Jane P. N., Veloso Gouveia, Valdiney, Gouveia, Rildésia S. V. Test de Actitudes Alimentarias: Evidencias de validez de una nueva versión reducida. *Interam J Psychol* [Internet]. 2010 [21 de febrero de 2022]; 44 (1): 28-36. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28420640004>

(20) Engelsen BK, Laberg JK. A comparison of three questionnaires (EAT-12, EDI, and EDE-Q) for assessment of eating problems in healthy female adolescents. *Nord J Psychiatry* 2001; 55: 129 - 135.

(21) Lavik NJ, Clausen SE, Pedersen W. Eating behaviour, drug use, psychopathology and parental bonding in adolescents in Norway. *Acta Psychiatr Scand*. 1991; 84 (4): 387-390.

(22) Instagram [Internet]. Cómo ayudamos a las personas que padecen trastornos alimenticios y tienen una imagen corporal negativa; 2021. Disponible en: <https://about.instagram.com/es-la/blog/announcements/how-were-supporting-people-affected-by-eating-disorders-and-negative-body-image>

10. Anexos

10.1 Modelo de encuesta online

La siguiente encuesta tiene por objetivo conocer la relación entre los hábitos alimentarios y las redes sociales en mujeres jóvenes. Dicha encuesta forma parte de un trabajo de investigación académico conducido por Florencia Zapillón, alumna de la carrera de Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Belgrano.

Tu participación es estrictamente voluntaria y las respuestas de carácter anónimo, de tal forma que tenés derecho a retirarte de la investigación en cualquier momento o de no responder parcial o totalmente, si así lo deseas. Al completarla, estarás aceptando participar y prestando tu consentimiento para la utilización de los datos recopilados con fines académicos.

Por favor, leé atentamente todas las preguntas, y en caso de presentar dudas podés ponerte en contacto para que tus inquietudes sean resueltas, en cualquier momento de la encuesta.

Desde ya, se te agradezco atentamente tu participación.

Indicaciones: Leé cuidadosamente cada pregunta y elegí la respuesta que consideres correcta.

1. Edad

Seleccioná una de las siguientes opciones:

- A. Entre los 18 y 21 años
- B. Entre 22 a 25 años
- C. Entre 26 a 30 años
- D. Más de 30 años → terminar encuesta

2. ¿Utilizás redes sociales frecuentemente? (Facebook, Instagram, Twitter, Tik tok, etc.)

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No → terminar encuesta

Si la respuesta fue Si:

3. Tipo de perfil que más visitas en Instagram (respuesta múltiple)

Seleccioná una o más de las siguientes opciones:

- A. Deportistas
- B. Fitgirls
- C. Nutricionistas
- D. Modelos
- E. Healthy
- F. Foodies
- G. Otro → especificar

4. Frecuencia de visita a esas cuentas

Marcá la respuesta correcta

- A. Diario
- B. Interdiario (día por medio o cada 2 días)
- C. Semanal
- D. Ocasional

Ante las siguientes afirmaciones, indicá con cuál respuesta te identificas

5. Estás preocupada por el deseo de estar más delgada

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

6. Te propusiste hacer dieta

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

7. Te da mucho miedo pesar demasiado

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

8. Cuando haces ejercicio pensás en quemar calorías

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

9. Sentís que la comida controla tu vida

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

10. Te sentís impulsada a vomitar después de comer

- A. Siempre
- B. Frecuentemente

- C. Rara vez
- D. Nunca

11. A veces te sentiste llena y seguiste comiendo, sintiendo que eras incapaz de parar de comer

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

12. Te preocupás mucho por la comida

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

13. Los demás piensan que estás muy delgada

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

14. En las comidas tardás más que los demás

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

15. Cortás la comida en trozos pequeños

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

16. Sentís que los demás te presionan para que comas más

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. Rara vez
- D. Nunca

17. ¿Las redes sociales te sirven para saber qué está de moda y cómo lucir atractiva?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No

18. ¿Comparás tu cuerpo con el de las personas que aparecen en las redes sociales?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No

19. ¿Sentís que las figuras de las redes sociales te presionan para que realices ejercicio o consumas productos para la estética corporal y/o para bajar de peso?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No

20. ¿Sentís que las redes sociales te presionan para que tengas un cuerpo “perfecto”?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No

21. Al ver las imágenes de otras personas en redes sociales ¿cómo te sentís con tu cuerpo?

Marcá la respuesta correcta

- A. Conforme
- B. Disconforme

22. ¿Solés utilizar filtros o editar las fotos en Instagram antes de publicarlas?

Marcá la respuesta correcta

- A. Siempre
- B. Frecuentemente
- C. A veces
- D. Rara vez
- E. Nunca

23. ¿Sentís alguna emoción negativa (tristeza, enojo, frustración, angustia, ansiedad, envidia) luego de estar un rato viendo Instagram?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No
- C. A veces

24. ¿Alguna vez te sentiste criticada por una foto que subiste a Instagram o criticaste a otra por su foto?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No
- C. A veces

25. ¿Alguna vez dejaste de subir historias o publicaciones a tu Instagram por miedo a ser juzgada o criticada o por vergüenza de alguna parte de tu cuerpo/cara?

Marcá la respuesta correcta

- A. Si
- B. No
- C. A veces

10.2 Test EAT-12 incluido dentro de la encuesta

Lavik et al.

Table 1.

EAT-12

1. Preoccupied with the desire to be thinner
 2. Engage in dieting behaviour
 3. Feel uncomfortable after eating sweets
 4. Exercise to burn up calories
 5. Vomit after meals
 6. Have gone on eating binges, unable to stop
 7. Give too much time and thought to food
 8. Food controls my life
 9. Cut the food into small pieces
 10. Take longer time than others to eat a meal
 11. Other people think I am too thin
 12. Feel that others pressure me to eat
-

Scoring: always = 2, often = 1, seldom = 0, never = 0.

Factor I: Hacer dieta

Estoy preocupado/a por el deseo de estar más delgado/a.
Me da mucho miedo pesar demasiado.
Me he propuesto hacer régimen.
Cuando hago ejercicio, pienso en quemar calorías.

Factor II: Bulimia y preocupación por la alimentación

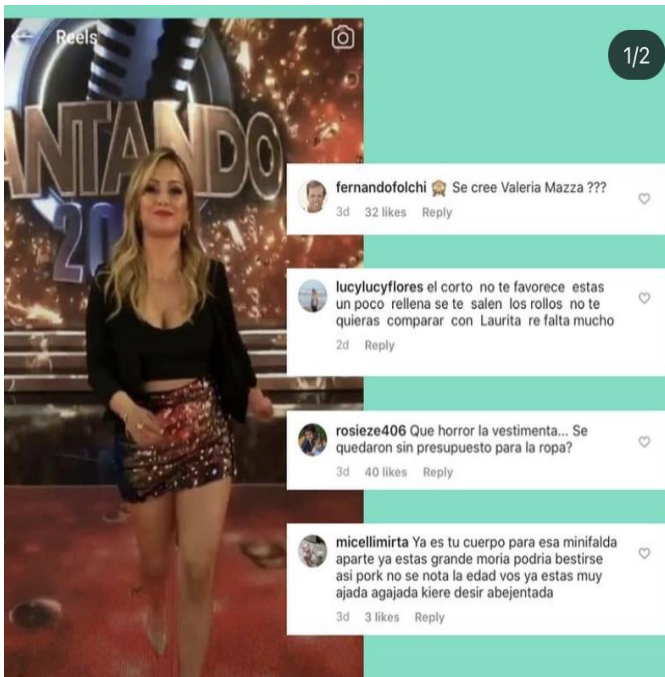
Siento que los alimentos controlan mi vida.
Me siento impulsado/a a vomitar después de las comidas.
Me preocupo mucho por la comida.
A veces me he atiborrado de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer.

Factor III: Control oral

Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a.
En las comidas tardo más tiempo que los demás.
Tengo la impresión de que los demás preferirían que yo comiese más.
Noto que los demás me presionan para que coma.

10.3 Publicaciones de Instagram vinculadas al estudio de investigación

En este anexo se adjuntan las publicaciones de Instagram, noticias, fotos y contenido que refleja lo expresado a lo largo de todo el trabajo, vinculado a cuestiones estéticas, ideales de belleza impuestos, estereotipos de género, comentarios hacia los cuerpos, testimonios o historias relacionadas a los trastornos alimentarios, a la utilización de filtros y retoques estéticos y a las políticas manifestadas por las aplicaciones.



uncielox
@catunah

Me sentí muy fea durante toda mi estadía en Argentina, volví y se me pasó. Siento que los estándares estéticos allá son la dictadura

[Translate Tweet](#)

9:19 AM · Mar 17, 2022 · Twitter for iPhone

Fuerte relato de Sofía Macaggi sobre su lucha contra la anorexia en la adolescencia: "Empecé a restringir hasta prácticamente no comer nada"

La panelista contó que comenzó a sufrir la enfermedad a los 17 años y que aunque le costó mucho recuperarse lo logró.



Sofía le pidió ayuda a su mamá y a su papá para empezar a recuperarse.

orianasabatini Ayer tuve un atracon, con lo cual hoy seria inimaginable subir algo a las redes sociales, mucho menos mostrando alguna parte de mi cuerpo. No se si fue alguna de esas cuentas motivacionales que me inspiro, pero hace mucho tenia ganas de subir algo asi. Despues de 10 años de convivir con trastornos alimenticios, pasando de una anorexia hasta el trastorno por atracon, hoy me pinto subir esto. Siempre me saco fotos o grabo cuando estoy entrenando 24/7 y pasando hambre, y hoy me queria sacar ese peso de encima. No vengo aca a darles ninguna lección, ni a convertirme en una guru del amor propio claramente, porque la que sigue aprendiendo soy yo, pero si esto te puede ayudar, buenisimo; es lo que a mi hubiese gustado ver cuando era adolescente y es lo que necesitaba hacer ahora porque siento que de alguna manera esto me puede ayudar a seguir mejor. Se que tengo poco culo, pocas lolas, no estoy dura, estoy llena de estrias, claramente un poco de celulitis y ESTA BIEN; a esta altura me animo a mostrarme asi porque no hay nada que me puedan llegar a decir que sea peor que todo lo que yo en mi cabeza ya me dije. De todas maneras me encanta como sali en el video, y creo que eso ya es un paso bastante grande 🥰💕.

Murió la influencer de 24 años que mostraba su lucha contra la anorexia

Josi María era influencer en Alemania y tras una larga lucha contra la anorexia murió a los 24 años en brazos de una amiga.



Paz Cornú mostró su cuerpo a pocos días de haber dado a luz a sus mellizos: "Les quiero compartir mi post parto y algunos tips"



La diseñadora lució un conjunto de ropa interior y contó cómo se recupera a dos semanas de haber parido a sus hijos.



Paz mostró su cuerpo a dos semanas de haber dado a luz a sus mellizos.

Al borde de los 63 años Reina Reech se mostró en malla y sin retoques en la playa



NUTRICION.AG



Las redes sociales pueden ser muy nocivas.

@nutricion.ag





Liked by florfreijo and 382.570 others

sangrejaponesa Acá estoy, dos meses post nacimiento Amancio, me pareció importante recalcarle a @edu_weis que NO me adelgacen, achiquen ni cambien el cuerpo.

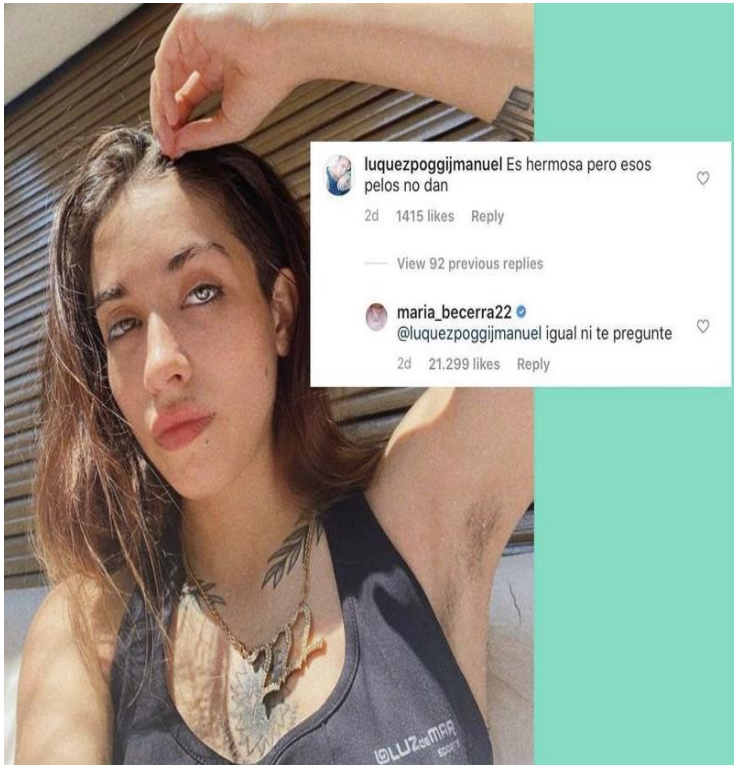


En Reino Unido propusieron una ley para que las celebridades etiqueten como "editadas" las fotos publicadas en Instagram

Tamara Báez se hizo un retoque estético en los labios y mostró el resultado en las redes: "Como los del filtro"

La novia de L-Gante se puso relleno y compartió una foto de su radical cambio en Instagram

10 de abril de 2022 • 15:24




luquezpoggijmanuel Es hermosa pero esos pelos no dan
 2d 1415 likes Reply
 — View 92 previous replies

maria_becerra22
 @luquezpoggijmanuel igual ni te pregunte
 2d 21.299 likes Reply

ANTES

DESPUÉS

EB★talent. management

BÚSQUEDA
PARA IMPORTANTE COMERCIAL!



MUJERES ENTRE 18 Y 45 AÑOS, NO DELGADAS, SI RELLENITAS Y CON KILOS DE MÁS!
 Enviar FOTOS + CV y teléfonos a: scouting@ebtalent.com.ar
 En asunto indicar: nombre, edad y MUJER NO DELGADA!

[/ebtalent.ba](#)

EB★talent. management

BÚSQUEDA
PARA IMPORTANTE CAMPAÑA!



MUJERES TODAS LAS EDADES!
 PLUS SIZE, CURVY O TALLA GRANDE!
 Enviar FOTOS + CV y teléfonos a: scouting@ebtalent.com.ar
 En asunto indicar: nombre, edad y MUJER PLUS SIZE!

[/ebtalent.ba](#)

¡Aghhh! Miley Cyrus se pintó las axilas de color rosa



Ok, aunque sabemos que **Miley Cyrus** ya es todo un personaje, ya **no haya qué hacer para llamar la atención...**

Hace como dos semanas, pudimos verla dejando crecer el vello de sus axilas de una manera desmedida y no muy agradable. ¡Qué asco!

FAMOSOS
Bad Bunny se pinta las axilas de rosa e impone tendencia
 Bad Bunny sí impone moda para toda la banda, es un ejemplo a seguir.



Bad Bunny sigue imponiendo tendencia y ahora, el reggaetonero se subió a un **trend** conocido como el **Unicorn Armit Hair** o **Januhairy** que consiste en teñirse el vello de las axilas de colores.

"YA NO SABE QUE HACER PARA LLAMAR LA ATENCIÓN" "DESMEDIDA"

"IMPONE TENDENCIA" "UN EJEMPLO A SEGUIR"

1/3

Pinterest dice "no" a los anuncios para bajar de peso

La plataforma decidió irse en contra de los malos hábitos alimenticios y los trastornos derivados de estos.

5 de Julio de 2021

 **NUTRICION.LAC**

[f](#) [t](#) [w](#) [in](#) [e](#) [p](#) [m](#)

