

PAPEL DE LA INFLUENCIA DEL CONSUMO DE LAS REDES SOCIALES EN EL ENTORNO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN JÓVENES

YOLANDA TRIVIÑO

Colegio Highlands El Encinar School

MARÍA TERESA IGLESIAS LÓPEZ

Universidad Francisco de Vitoria

1. INTRODUCCIÓN

La influencia de las redes sociales en los adolescentes, especialmente en relación con el ideal de belleza, ha sido ampliamente estudiada (Saarsar, Amit, y Hemant Kumart. 2023). Sin embargo, el impacto que tiene la divulgación de dietas y consejos nutricionales en estos medios aún requiere una exploración más profunda.

Según Kantar (2022), existe una coincidencia notable entre los contenidos publicados en redes sociales y las tendencias alimentarias. Ambos comparten un interés en temas concretos, como el cuidado de la salud intestinal, la activación cerebral, los beneficios antioxidantes de ciertos alimentos y las ventajas de las dietas de bajo índice glucémico. Paradójicamente, alimentos con gluten, lactosa, azúcares y grasas suelen ser rechazados por decisión propia. (Baladia, Moñino, Miserachs, Fernández, & Russolillo, 2022).

Asimismo, tanto las tendencias alimentarias como los contenidos en RRSS suelen emplear un metalenguaje pseudocientífico: términos como dietas detox, dietas anti-envejecimiento, superfoods, y referencias constantes a macro y micronutrientes son ejemplos recurrentes. Este metalenguaje se entrelaza en un discurso divulgativo que promueve ciertos alimentos mientras desacredita otros que, tradicionalmente, eran considerados de alto valor nutritivo.

Estos discursos no solo informan, sino que apelan a las emociones, deseos, filias y fobias del público, calando profundamente en una sociedad

que aspira a una buena salud, longevidad y bienestar integral. El metalenguaje alimentario contribuye a moldear el pensamiento social colectivo, que a su vez genera tendencias. Estas tendencias cristalizan en un imaginario alimentario rodeado de narrativas que, en muchos casos, se interiorizan de manera incuestionable. Esto ocurre incluso cuando las bases científicas de dichas narrativas son débiles o inexistentes, o cuando sus implicaciones pueden ser perjudiciales para la salud.

2. OBJETIVO

El principal objetivo de este estudio fue analizar el impacto del imaginario alimentario social colectivo en mujeres jóvenes en pleno desarrollo, evaluando si existe una relación entre la aceptación incuestionable de las narrativas alimentarias divulgadas en RRSS (principalmente Instagram).

3. METODOLOGÍA

La metodología utilizada fue sencilla pero exhaustiva. En primer lugar, se analizaron durante una semana los contenidos de los diez divulgadores nutricionales con más seguidores en Instagram. Cada publicación fue examinada para identificar la base científica subyacente y poder refutarla o validarla. Posteriormente, se llevó a cabo una revisión bibliográfica sobre los principales desencadenantes de los TCA, en particular la anorexia y la bulimia. Por último, se registró la evolución de los ingresos hospitalarios por TCA desde la aparición de Instagram en España en el año 2012. (Consejo para el Seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimentario, 2012-2022)

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La información recabada reveló tres hallazgos principales:

1. Una influencia directa de las redes sociales en los TCA de mujeres jóvenes, atribuida a la presión social ejercida por el ideal de belleza

(Yang, Guo, Li, Gan, & Luo, 2023)

2. Una influencia indirecta derivada de los contenidos divulgativos sobre alimentación y dietas. En particular, se observó que las nuevas narrativas alimentarias promovidas en RRSS pueden ejercer presión sobre mujeres con hijas adolescentes. Estas madres, al adoptar ciertos imaginarios alimentarios en sus hogares, pueden influir negativamente en los hábitos alimenticios de sus hijas, especialmente cuando estas se encuentran en pleno desarrollo y son más vulnerables a los efectos de estas prácticas. (Velázquez, & Martínez, 2013)

4.1 TENDENCIAS DE MERCADOS EMERGENTES EN ALIMENTACIÓN

Las tendencias de la alimentación en 2023 ofrecen información valiosa sobre la evolución de los intereses relacionados con la alimentación y el bienestar, revelando patrones clave que dialogan con las observaciones previas sobre el impacto de las redes sociales. Kantar. (s. f.). *Estas son las tendencias mundiales de la alimentación en 2023*. Kantar.

Entre las tendencias más relevantes se encuentran:

1. Nutrición de precisión: Con 61 millones de búsquedas globales mensuales, los consumidores buscan suplementos alimenticios y nutricionistas especializados que respondan a necesidades personalizadas. La prevención de enfermedades ocupa un lugar central, con un creciente interés en micronutrientes y alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
2. Salud intestinal: Con 40 millones de búsquedas mensuales, la microbiota intestinal es percibida como clave para el bienestar general. Alimentos como kéfir, kombucha, probióticos y chucrut encabezan las búsquedas.
3. Proteínas vegetales y flexitarianismo: Con 29 millones de búsquedas mensuales, la dieta flexitariana gana terreno frente al consumo de carne y productos light.
4. Sustitutos del azúcar: Con 16 millones de búsquedas, los consumidores buscan alternativas naturales como la fruta del monje y chocolates negros con menos azúcar.
5. Salud cerebral: Hierbas y setas como Ashwagandha y Lion's Mane tienen 11 millones de búsquedas mensuales, promovidas por sus supuestos beneficios para el estrés y la ansiedad.

6. Superfoods de origen marino: Alimentos como las algas alcanzan 7.5 millones de búsquedas mensuales debido a su alta densidad nutritiva.
7. Ingredientes ancestrales: Con 6.5 millones de búsquedas, ingredientes como el ginseng, cúrcuma y Rooibos se asocian a tradiciones culturales y beneficios medicinales.
8. Estas tendencias no solo reflejan un cambio en los intereses globales hacia una alimentación más consciente y personalizada, sino que también son moldeadas por los contenidos divulgados en redes sociales. Los mecanismos publicitarios y la viralización de estos temas en plataformas como Instagram contribuyen a amplificar estas tendencias, consolidándolas como parte del imaginario alimentario colectivo.

4.2. LA ALIMENTACIÓN EMOTIVA: EXCLUSIONES ALIMENTARIAS POR PROPIA DECISIÓN.

El estudio realizado por sobre las tendencias de exclusiones alimentarias de MAPFRE concluyó que la mayor parte de las restricciones por elección propia se realizan en primera instancia tras una reflexión personal y existe un alto grado de auto prescripción de exclusiones alimentarias, muchas de las cuales no estarían plenamente justificadas (Baladía, Moñino, Miserachs, Fernández, & Russolillo, 2022)

Los resultados revelan que las mujeres son más propensas que los hombres a seguir dietas restrictivas, excluyendo grupos alimentarios completos, como carnes, lácteos o gluten, sin una indicación médica específica.

En términos de porcentajes, las mujeres representan un 42% de los casos de exclusión, mientras que los hombres alcanzan un 34%. Además, se destaca que, entre las mujeres, es más frecuente la adopción de dietas vegetarianas y veganas, mientras que los hombres tienden más a excluir alimentos para favorecer la tonificación muscular y la salud digestiva, como la dieta baja en FODMAP (Baladía et al.2022)

El estudio también señala que las motivaciones detrás de estas exclusiones incluyen el deseo de perder peso, mejorar la salud percibida o la preocupación por el bienestar. Aunque algunas personas adoptan estas dietas de manera temporal, la exclusión prolongada de ciertos alimentos puede derivar en deficiencias nutricionales, afectando negativamente la salud física y emocional. (Baladía et al.2022)

4.3 DIFUSIÓN DE LAS NARRATIVAS ALIMENTARIAS EN RRSS: FUNDAMENTACIÓN O REFUTACIÓN

Un artículo reciente explora cómo las comunidades pro-anorexia en Twitter pueden influir negativamente en la percepción corporal y la conducta alimentaria de los usuarios. (Lerman et al., 2023) y otro analiza cómo el uso de Instagram está íntimamente relacionado con la imagen corporal y ciertas actitudes alimentarias, así como con trastornos emocionales. (Pueras, 2020) Estos hallazgos sugieren que las tendencias alimentarias promovidas en redes sociales como Instagram pueden influir en el imaginario alimentario colectivo, potencialmente actuando como desencadenantes de trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

Estas influencias pueden convertirse en desencadenantes de TCA al alimentar el miedo a ciertos alimentos, la culpa por no adherirse a estándares percibidos y la obsesión por la perfección física. Combatir estas tendencias requiere promover la educación nutricional, la diversidad corporal y una relación equilibrada con la comida.

Las redes sociales, en particular Instagram, han transformado la manera en que se difunden consejos nutricionales y recetas culinarias. Un análisis reciente de los últimos 10 posts de seis populares influencers (Paufeel, Realfooding, Carlos Ríos, Blancanutri, Fit Happy Sisters y Hoycomemo-sano) revela, en la mayor parte de los posts, una serie de patrones significativos y preocupantes en la veracidad de la información nutricional compartida.

Factores clave incluyen:

1. Popularización de dietas restrictivas: Las redes sociales facilitan la difusión de dietas de moda como keto, detox, bajas en FOD-MAP o basadas en la exclusión de alimentos específicos sin bases médicas sólidas. Estas tendencias pueden contribuir a una relación poco saludable con la comida porque se generan filias y fobias ante determinados alimentos.
2. Normalización de la cultura de dieta: Conceptos como "clean eating" o "real food" se presentan como estilos de vida saludables, pero a menudo implican restricciones alimentarias severas que fomentan conductas obsesivas relacionadas con la alimentación

3. Falta de Contexto y Especificidad: Ninguno de los posts analizados especificó el segmento poblacional (edad, sexo) o el nivel de actividad física al que estaban dirigidas las recomendaciones. Esto genera consejos generalizados que pueden no ser adecuados para todos los públicos.
4. Alegaciones de Salud sin Fuentes Científicas: Aunque algunos posts citaban investigaciones científicas, rara vez se mencionaban las fuentes de manera concreta. Esto dificulta la verificación de los datos y fomenta la propagación de información potencialmente engañosa.
5. Alejamiento de la Dieta Mediterránea: En la mayoría de los casos, las dietas promovidas se desviaban significativamente del patrón de la dieta mediterránea, reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por sus beneficios para la salud.

A continuación, se resume la evidencia científica encontrada con respecto a los temas más comúnmente tratados en los posts del estudio:

1. Microbiota y Salud Intestinal

La salud intestinal, en todos los posts, está conectada con el bienestar general ya que el intestino no solo participa en la digestión y absorción de nutrientes, sino que también regula el sistema inmunológico. Esta salud intestinal se beneficiaría, según los posts, mediante el consumo de alimentos que fomenten un microbioma diverso y equilibrado que reduciría la inflamación intestinal mejorando las digestiones y promoviendo una respuesta inmune adecuada. Al realizar nuestra búsqueda bibliográfica para fundamentar estas tesis, se encuentran varios estudios; un estudio reciente (Vicentini et al., 2021), en sus resultados, relaciona el microbiota intestinal y la salud de las neuronas entéricas. Este estudio se hizo con ratones tratados con antibióticos para eliminar su flora intestinal. Los resultados arrojaron alteraciones de determinados segmentos del intestino con pérdida de neuronas y células de la glía. Luego se recuperó la microbiota, lo que dio lugar a una neurogénesis entérica, aumentando el número de células gliales y neuronas entéricas. La suplementación con lipopolisacáridos (LPS) mejoró la supervivencia neuronal junto con la depleción bacteriana, pero no tuvo efecto alguno en la recuperación neuronal después de la pérdida neuronal inducida por los antibióticos. Por el contrario, cuando la suplementación se hizo con ácidos grasos de cadena

corta (AGCC), se restauró el número de neuronas después de la pérdida neuronal inducida por los antibióticos, lo que demuestra que los AGCC estimulan la neurogénesis entérica in vivo.

El artículo "The Role of the Gut Microbiome in Psychiatric Disorders" (Andrioaie et al., 2022) explora la conexión entre el microbioma intestinal y diversos trastornos psiquiátricos, incluyendo ansiedad, depresión, autismo y esquizofrenia. A través de una revisión de estudios en roedores y humanos, los autores destacan cómo las alteraciones en la composición del microbioma intestinal pueden influir en la aparición y progresión de estas patologías. El artículo subraya la importancia de la comunicación bidireccional entre el intestino y el cerebro, conocida como eje intestino-cerebro, y sugiere que la modulación del microbioma intestinal podría ser una estrategia prometedora para el tratamiento de trastornos psiquiátricos. (Andrioaie et al., 2022).

También se ha descrito una microbiota diferente en pacientes con trastornos psiquiátricos con respecto a personas sanas, siendo la proporción de los géneros de las bacterias encontradas significativamente diferentes; los hallazgos más replicados fueron aquellos con una mayor abundancia de Bifidobacterias y una menor abundancia de *Roseburia* y *Faecalibacterium* entre los pacientes con trastornos psiquiátricos. De todos modos, según este mismo estudio, vieron que los resultados podrían estar obstaculizados por lo pequeña que fue la muestra o por atajos en la metodología. (Chen et al., 2021).

Las bacterias intestinales pueden lograr una relación mutua con el huésped al facilitar el proceso de digestión y absorción de proteínas/aminoácidos. Los aminoácidos, ya sea provenientes de la dieta o producidos por el huésped, pueden proporcionar nutrición para la flora intestinal y respaldar la síntesis de proteínas. Esta interacción mutua favorece el mantenimiento de la composición y funciones fisiológicas de las comunidades microbianas y la homeostasis de la respuesta inmune intestinal del huésped. Un desequilibrio en la composición de la microflora intestinal es una de las causas de diversas enfermedades gastrointestinales. Un desequilibrio en la ingesta de proteínas/aminoácidos conduce a un desequilibrio en la composición de la flora intestinal, lo que puede desencadenar Síndrome del Colón Irritable, enfermedad inflamatoria intestinal, u otras enfermedades gastrointestinales (Vicentini, F et al, 2021). De momento, sólo se puede asociar una flora intestinal estable y una proporción determinada entre una serie de géneros de bacterias con una serie de productos metabólicos de desecho que afectan al tejido intestinal, pero se necesita una comprensión más completa de la interacción entre la microbiota in-

testinal y el huésped para establecer una relación de los beneficios directos entre unos alimentos específicos y la salud del intestino.

2. Salud Cerebral

Los estudios que fundamentarían una alimentación favorecedora de la creación de serotonina, neurotransmisor esencial para la salud cerebral no son consistentes, siendo, incluso, contradictorios. No hay alimentos que impidan la fabricación de serotonina, pero sí hay alimentos que no incluyen determinados aminoácidos precursores de la serotonina, como es el triptófano, o los ácidos grasos, o minerales como el Zinc y el Magnesio, como asevera una publicación de la Clínica Universidad Navarra, por lo que sólo podría haber un efecto negativo para la salud intestinal en dietas restrictivas de alimentos carentes de estos elementos precursores. (*Alimentos Ricos En Triptófano. Nutrición y Salud. Clínica Universidad Navarra*, s. f.)

3. Magnesio: Propiedades Curativas

En el imaginario alimentario social actual, se promociona el magnesio como un "curador universal" para problemas como ansiedad, depresión y salud ósea. Carlos Ríos ha mencionado en su post un artículo científico donde el taurato de magnesio beneficiaría los niveles de glucosa y la presión arterial (Rose Francis, 2023). El óxido de magnesio sería, como se sugiere en el post, bueno para el estreñimiento y la acidez de estómago. El citrato de magnesio sería un laxante natural y su falta estaría asociada a la depresión y la ansiedad, pero en la bibliografía científica sólo se deja patente que, el hecho de que el magnesio sea esencial en procesos metabólicos implicados en la osteogénesis, en el metabolismo de la glucosa, etc., y que su déficit provoque una serie de síntomas, no implica que consumir alimentos ricos en Magnesio pueda "curar" o prevenir enfermedades (Hillan, & Bobroff, (2017). Hay alimentos, por otro lado, mucho más ricos en magnesio que los que Carlos Ríos refiere en su post, pero no se promocionan, quizás porque estos alimentos ricos en magnesio están en alimentos más calóricos.

Este tipo de *posts* no tiene fundamento alguno ya que una dieta equilibrada se supone que aporta suficiente magnesio. El hecho de conocer los efectos de la carencia de magnesio en el organismo no es suficiente como para promover el consumo de magnesio de manera aislada.

4. Dietas Detox y Antiinflamatorias

En relación con el consumo de alimentos antioxidantes (frutos rojos, semillas Chía, verduras, té, vino, etc.) el imaginario alimentario colectivo

los promueve por sus supuestos beneficios para la salud. Los alimentos antioxidantes son aquellos que contienen compuestos capaces de neutralizar o reducir el daño celular causado por los radicales libres. Estos radicales libres están asociados con el envejecimiento y diversas enfermedades crónicas, como el cáncer, enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas. Los antioxidantes ayudan a proteger las células y tejidos al "capturar" estos radicales libres antes de que causen daño.

En la bibliografía científica encontrada al respecto de alimentos antioxidantes de moda se han establecido las siguientes relaciones entre antioxidantes y salud;

Un artículo sobre los efectos del consumo de fibra soluble extraída de semillas de chía sobre la bioaccesibilidad de lípidos, colesterol y glucosa utilizando un modelo gastrointestinal dinámico denominado simgi®. reporta que la fibra soluble de la chía reduce significativamente la bioaccesibilidad de estos compuestos durante la digestión. Este efecto sugiere que la fibra de chía puede tener beneficios potenciales en la regulación del metabolismo lipídico y glucémico, lo que podría contribuir a la prevención de enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes y la hipercolesterolemia. (Tamargo, Martín, Del Hierro, Moreno-Arribas, & Muñoz, 2020). Otro artículo, en la misma línea resalta los efectos del consumo de semillas de chía para la mejora del perfil lipídico, la reducción del índice glucémico y el control de la inflamación, contribuyendo así a la prevención de enfermedades cardiovasculares y metabólicas. (Cisternas et al., 2022)

En el artículo "El kéfir de agua como tratamiento para el cáncer de colon" (González-Rodríguez, Galindo-Murillo, & Morales-Chávez, 2023), se describe cómo el kéfir puede tener efectos positivos en la salud intestinal, mejorando el control glucémico y reduciendo la inflamación. Se resalta que el kéfir favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas como *Bifidobacterium*, que contribuyen a la mejora del tránsito intestinal y fortalecen el sistema inmunológico. Además, el kéfir contiene compuestos antioxidantes que protegen contra los radicales libres y pueden ayudar a prevenir el cáncer de colon.

Los polifenoles presentes en los frutos rojos destacan por su potente capacidad antioxidante, protegiendo contra el daño celular causado por los radicales libres. Además, poseen propiedades antibacterianas que contribuyen a la inhibición del crecimiento de microorganismos patógenos, lo que refuerza su valor en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

(Calderón-Oliver & Ponce-Alquicira, 2017).

En cualquier caso, no se ha encontrado relación alguna significativa entre el consumo aislado de un alimento “antioxidante” en concreto, aunque sí se recomienda un estilo de vida saludable y dieta variada de alimentos ricos en antioxidantes. Por otro lado, con respecto a las dietas detonantes, cuerpo tiene capacidad de “desintoxicarse” por sí solo por la propia capacidad excretora y regeneradora del organismo (Goodarzi et al., 2018).

5. Dietas sin Gluten y sin Lactosa

Hay revisiones sistemáticas que asocian dietas libres de lactosa con una disminución de riesgo de cáncer colorrectal, hipertensión, ictus, enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama, y un aumento de cáncer de próstata, pero otros estudios con la misma metodología sugieren que existe inconsistencia en las conclusiones. Una dieta baja en lactosa puede implicar un aporte de calcio deficitario porque el consumo de leche pueda verse reducido (Baladía et al., 2022). Una dieta sin gluten o baja en gluten sin justificación de salud (celiaquía) podría implicar una menor ingesta de fibra, vitaminas D, B12 y folatos, así como de hierro, zinc, magnesio y calcio, y a un mayor consumo de grasas saturadas y parcialmente hidrogenadas 6–9 (Baladía et al., 2022).

6. Alimentos ultraprocesados

Aunque no coincidan las cifras en los sucesivos estudios y no haya consenso sobre el impacto de consumir alimentos procesados sobre la salud, un estudio de Monteiro, 2009 describe una cierta correlación entre el consumo de alimentos ultraprocesados y un mayor riesgo de padecer enfermedades siendo el impacto, según el consumo sostenido en el tiempo bajo, moderado y alto (Monteiro, 2009). Los posts en contra de los alimentos ultraprocesados constituirían una buena recomendación si no estuvieran asociados en ocasiones a la promoción de productos *realfooding* dada la controversia en torno a la coherencia entre el mensaje inicial del movimiento y la comercialización de sus productos, que también son procesados. Demonizar alimentos ultraprocesados como una categoría única no es una estrategia eficaz, ya que algunos de ellos, pueden ser fortificados con nutrientes beneficiosos o ser útiles en contextos específicos. El mensaje debe centrarse en moderar el consumo de ultraprocesados, evitando aquellos con exceso de azúcares añadidos, grasas saturadas o sal, mientras se promueve activamente la adherencia a la dieta Mediterránea como el patrón alimentario más equilibrado y respaldado por la

evidencia científica, al tiempo que también se invita al consumo de productos de mercado de cercanía o artesanales.

4.4 FACTORES DESENCADENANTES DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son afecciones multifactoriales influenciadas por diversos desencadenantes. Entre los principales destacan la insatisfacción corporal, las redes sociales, la influencia materna y las dietas restrictivas. A continuación, se analizan estos factores y sus implicaciones.

1. La insatisfacción con la imagen corporal está fuertemente asociada al desarrollo de TCA. Multitud de estudios coinciden en la relación entre la adicción a RRSS y desórdenes mentales (Yang et al., 2023) preocupación por la imagen corporal percibida (Saarsar, Amit, & Kumar, 2023; Alleva et al., 2015) y, por consiguiente, alteración en las conductas alimenticias y la alimentación emocional (Corno et al., 2022; Runfola et al., 2012).
2. Adicción a las RRSS: Estudios recientes han relacionado el uso y adicción a las Redes Sociales con los TCA en adolescentes españoles. La muestra era de 653 adolescentes con un 44% de chicos. Con un 95% de intervalo de confianza, los datos obtenidos fueron de 1.8% de más probabilidades de sufrir un TCA en usuarios de RRSS con un nivel de acceso alto y de un 2%, para los adolescentes con adicción a las RRSS. El uso de Instagram es el que más se correlaciona con los TCA (López-Gil et al., 2023).
3. Familias desestructuradas con alto nivel de estrés, madres que dan demasiada importancia a la comida, al igual que aquellos niños que no desayunan antes de ir al colegio, eran más propensos a sufrir un desorden alimenticio en su adolescencia (Prieto et al., 2020).
4. El papel de la madre en el imaginario alimentario de las hijas: una mujer que hace dietas es un factor de riesgo para las hijas, pero no es el único, sino también el propiciar una mayor restricción en el acceso a alimentos de sus hijos, fomentando la necesidad de perder peso o condicionando en ellos los atracones o ayunos. Pero en el caso contrario, también la desinhibición frente al alimento de la madre se ha asociado a episodios bulímicos en los hijos. Es por ello por lo que se concluye que las madres pueden influir en sus

hijos no solo a través del modelaje de conductas y actitudes, sino mediante la retroalimentación que les dan o la internalización de los estándares de belleza (Velázquez & Martínez, 2013).

5. Pensar en dietas, seguir dietas ya sea de manera intermitente o continua son también factores desencadenantes de TCA. La Asociación Americana de Desórdenes Alimenticios recoge todas las publicaciones relevantes que arrojan datos actualizados y contundentes de factores que desencadenan desórdenes alimenticios como son el miedo a ganar peso, la sensación de comer en exceso, sentimientos de culpa por comer una serie de alimentos, pensar en dietas, o el deseo de delgadez (Levinson et al., 2022). Mujeres que hacen dieta moderada son 5 veces más propensas a desarrollar un trastorno de la conducta alimenticia, pero si la dieta es más restrictiva, la propensión es 18 veces mayor (Patton et al., 1999).
6. Exclusiones alimentarias selectivas sin razón médica: Baladia et al., 2022 estudian las tendencias de exclusiones alimentarias y encuentran que la mayor parte de las restricciones por elección propia se realizan en primera instancia tras una reflexión personal y existe un alto grado de auto prescripción de exclusiones alimentarias, muchas de las cuales no estarían plenamente justificadas. El seguimiento de dietas de exclusión de forma no plenamente justificada podría suponer un riesgo para el mantenimiento de la salud óptima de la población y suponer además un coste económico y social (Baladia et al., 2022)
7. Alfabetización nutricional como desencadenante de TCA. Es cierto que la alfabetización de la población en cuestión de nutrición ha mejorado gracias a las campañas realizadas por diferentes instituciones y organismos. También hay protocolos de actuaciones formativas en centros escolares para la prevención de los TCA. Los beneficios de los alimentos funcionales (alimentos cotidianos que favorecen la salud) están presentes en RRSS que cuentan con millones de seguidores. El conocimiento general al respecto de la bondad de determinados alimentos y las dietas saludables contrastan llamativamente con la prevalencia de obesidad infantil y de personas con algún TCA en España. Según La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, 2023) presenta en su informe una evaluación detallada sobre la obesidad en la población infantil y adulta en España, destacando los resultados obtenidos en el estudio ENE-COVID, donde un tercio de la po-

blación infantil y adolescente tiene exceso de peso y uno de cada diez, presenta obesidad. En el caso de los adultos, el 50% tiene sobrepeso, y una persona de cada cinco, presenta obesidad. Según la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (2018), los trastornos de la conducta alimentaria representan la tercera enfermedad crónica más común entre los adolescentes y sitúa los TCA en el 4.1-6.4 % en mujeres entre 12 y 24 años. En el caso de hombres es del 0.3%. Esta discrepancia entre una mejor alfabetización en nutrición y la prevalencia en aumento de los TCA podría explicarse por la diferente manera en la que los consejos nutricionales son interpretados. Un estudio reciente concluye que los mensajes publicitarios sobre estilos de vida saludable llegan a las personas con TCA de manera negativa en comparación con cómo lo interpretan personas sin TCA (De Diego et al., 2022).

8. Las dietas restrictivas, especialmente las autoimpuestas, son un factor desencadenante clave. Mujeres que siguen dietas moderadas tienen cinco veces más probabilidades de desarrollar TCA, y aquellas con dietas altamente restrictivas tienen 18 veces más riesgo. Baladia et al. (2022) destacan la creciente tendencia de exclusiones alimentarias injustificadas, que pueden perjudicar la salud física y mental. Además, las "dietas milagro" promovidas en internet perpetúan desinformación y expectativas irreales sobre el cuerpo ideal (Baladia et al., 2022)

La relación causa-efecto entre el contenido digital y los TCA en este contexto es clara: los *influencers* en redes sociales difunden información sin bases científicas induciendo a las madres a configurar un imaginario alimentario determinado, transmitiéndolo luego a sus hijos a través de sus propias prácticas restrictivas o del modelo de relacionarse con la comida, no siempre adecuado para estos hijos en época de desarrollo. Esta transmisión generacional de ideales poco saludables para los hijos se ve amplificada por el entorno digital, que refuerza la asociación entre control alimentario y un peso y salud ideal, creando un ciclo perjudicial que afecta especialmente a las mujeres jóvenes. El problema radica en la naturalización de estas prácticas dentro de las familias, donde las dietas restrictivas se justifican como "saludables" o "necesarias", en parte gracias a la narrativa que promueven los *Instagramers*. Este contexto dificulta que las hijas desarrollen una relación equilibrada con la comida y su cuerpo, perpetuando los riesgos de TCA. Por lo tanto, es fundamental regular la

promoción de dietas sin fundamento en redes sociales y fomentar una educación nutricional adecuada que pueda romper este ciclo de influencia perjudicial.

4.5 CÓDIGOS ÉTICOS Y MECANISMOS LEGALES PARA EL CONTROL DE LA DIFUSIÓN DE CONTENIDOS EN RRSS Y PREVENCIÓN DE LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA (TCA)

Para contrarrestar este problema, el marco legal y ético descrito resulta esencial. **El 2019, se actualizó el Código de Conducta Publicitaria.** En su sección de Publicidad Engañosa, en la sección 17 sobre los Datos Técnicos, se señala la importancia de no inducir a error. En la sección 18, sobre los Ensayos Comparativos, explicita “el deber de revelar la persona física o jurídica que haya realizado los ensayos comparativos de las informaciones y las referencias a las fuentes originales”, y en su sección 19, sobre Testimonios, el portavoz del anunciante debe de responder a la verdad. **El Decreto ley 2/2019, de 22 de enero, de modificación de la ley 22/2010, de 20 de julio, del código de consumo de Cataluña, para incorporar medidas contra los trastornos de la conducta alimentaria.** Este decreto niega la posibilidad de llevar a cabo actividades que fomenten hábitos no saludables o TCA. Especifica que “las personas, plataformas digitales o servicios en línea (online) que cooperan o encubren una conducta infractora en lo referente al ámbito de los trastornos de conducta alimentaria son los responsables de la misma, como cooperadores o encubridores. Cualquier persona, plataforma digital o servicio en línea que actúe como intermediario y que tenga o pueda tener conocimiento de una conducta infractora es también responsable si no adopta las medidas necesarias para suprimir o retirar los enlaces o los contenidos afectados”. **En la Ley 13/2022, de 7 de julio, General de Comunicación Audiovisual, en su artículo 15, en referencia a los Códigos de conducta de autorregulación y correulación,** se promueve un código de conducta que especifica la necesidad de reducir la exposición de los menores a la publicidad de alimentos y bebidas con alto contenido en sal, ácidos grasos trans, grasas y grasas saturadas o a consejos que no se ajustan a las recomendaciones nutricionales nacionales e internacionales¹. En esta ley, los *influencers* tienen que velar por la protección del usuario frente a contenidos que atentan contra la dignidad de las mujeres o la veracidad de la información, así como la obligación de hacer contenidos que respeten la dignidad humana. A su vez, tendrán que seguir una serie de directrices y obligaciones referidas a su conducta además de prestar especial atención

en cómo influyen en el desarrollo físico, mental y moral de los menores de edad.

Por tanto, el cumplimiento estricto de estas normativas, combinado con campañas educativas dirigidas a madres e *influencers*, es crucial para romper el ciclo de transmisión de prácticas alimentarias nocivas. Las redes sociales deben evolucionar hacia un espacio donde la promoción de salud y bienestar se base en evidencias científicas, limitando la exposición a mensajes engañosos. Solo así será posible prevenir eficazmente los TCA, protegiendo a las generaciones actuales y futuras de los riesgos asociados a la desinformación y los ideales de belleza inalcanzables.

5. CONCLUSIONES

El contenido nutricional en Instagram tiene un gran potencial para educar, pero muchas veces se basa en interpretaciones erróneas de la ciencia o carece de evidencias sólidas. Los creadores de contenido deben citar estudios específicos y confiables. Es fundamental que las recomendaciones se adapten a públicos específicos según edad, género, nivel de actividad física o condiciones de salud. Se debe priorizar la promoción de patrones dietéticos validados científicamente, como la dieta Mediterránea. Una comunicación responsable y basada en evidencia puede marcar la diferencia para combatir mitos y fomentar hábitos alimenticios saludables en la audiencia. Existe ya un marco legal para un comportamiento ético en RRSS.

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) emergen como problemas complejos en los que convergen factores socioculturales, familiares y personales. Al analizar sus desencadenantes, es evidente que no actúan de manera aislada, sino que se interrelacionan y refuerzan mutuamente, creando un entorno propicio para el desarrollo de estas afecciones. La insatisfacción corporal, el abuso de redes sociales, la influencia familiar, la alfabetización nutricional y las dietas restrictivas de diversa índole constituyen un entramado de elementos desencadenantes de TCA y, por ello, demandan un abordaje integral. Por otro lado, los ingresos hospitalarios por TCA, anorexia y bulimia, han ido en aumento constante y, en especial, después del COVID 19.

La solución no puede abordarse desde una única perspectiva, sino que requiere una acción conjunta de diferentes actores. Las instituciones educativas y de salud deben reforzar los programas de alfabetización nutricional y prevención de TCA, haciendo énfasis en la importancia de una

relación saludable con el cuerpo y la alimentación. Asimismo, las plataformas digitales deben asumir un papel responsable al regular el contenido que promueve estándares perjudiciales o fomenta el uso de dietas inadecuadas. Por su parte, las familias deben recibir orientación para desempeñar un rol protector, brindando apoyo emocional y evitando comportamientos que refuercen actitudes dañinas. En el plano individual, es crucial que las personas desarrollen herramientas para enfrentar la presión social y adoptar una visión crítica hacia los mensajes mediáticos. Esto incluye fomentar la autoestima y promover una comprensión integral de la salud más allá de los cánones estéticos.

En conclusión, la lucha contra los TCA debe enfocarse en transformar las dinámicas culturales, sociales y familiares que perpetúan estos trastornos. Solo a través de un enfoque multidimensional que aborde tanto los factores desencadenantes como sus interconexiones será posible reducir la incidencia de estos desórdenes y mejorar la salud integral de las personas.

6. REFERENCIAS

1. AESAN - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. (2023) Estudio ENE-COVID: Obesidad en la población infantil y adulta en España. AESAN. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/noticias_y_actualizaciones/noticias/2023/Estudio_ENE_COVID_obesidad.htm
2. *Alimentos ricos en triptófano. Nutrición y salud. Clínica Universidad Navarra.* (s. f.). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-triptofano>
3. Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A meta-analytic review of stand-alone interventions to improve body image. *PLOS ONE*, 10(9), e0139177. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139177>
4. Andrioaie, I., Duhaniuc, A., Năstase, E. V., Iancu, L. S., Luncă, C., Trofin, F., Anton-Păduraru, D., & Dorneanu, O. (2022). The role of the gut microbiome in psychiatric disorders. *Microorganisms*, 10(12), 2436. <https://doi.org/10.3390/microorganisms10122436>
5. Autocontrol. (2019). Códigos de conducta publicitaria. Autocontrol. <https://www.autocontrol.es/codigos-de-conducta/>

6. Baladia, E., Moñino, M., Miserachs, M., Fernández, T., & Russo-lillo, G. (2022). Tendencia de exclusión alimentaria de la pobla-ción española (pp. 12-18, 29-38). Fundación Mapfre. Recuperado de <https://hdl.handle.net/10495/32910>
7. Boletín Oficial del Estado. (2022, 8 de julio). Ley 13/2022, Ge-neral de Comunicación Audiovisual, número 163.
8. Calderón-Oliver, M., & Ponce-Alquicira, E. (2018). Fruits: A source of polyphenols and health benefits. Elsevier eBooks. pp. 189–228. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-811518-3.00007-7>
9. Chen, L. L., Abbaspour, A., Mkoma, G. F., Bulik, C. M., Rück, C., & Djurfeldt, D. R. (2021). Gut microbiota in psychiatric dis-orders: A systematic review. *Psychosomatic Medicine*, 83(7), 679–692. <https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000959>
10. Cisternas, C., Farías, C., Muñoz, L., Morales, G., & Valenzuela, R. (2022). Composición química, características nutricionales y beneficios asociados al consumo de chía (*Salvia hispanica* L.). *Revista Chilena De Nutrición*, 49(5), 625–636. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000600625>
11. Clínica Universidad Navarra. Alimentos ricos en triptófano. Nu-trición y salud. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-triptofano>
12. Consejo para el Seguimiento del Pacto Social de la Comunidad de Madrid contra los Trastornos del Comportamiento Alimenta-rio. (2024). *Memoria de actividades 2023*. Comunidad de Ma-drid.
13. Corno, G., Paquette, A., Monthuy-Blanc, J., Ouellet, M., & Bouchard, S. (2022). The Relationship Between Women’s Nega-tive Body Image and Disordered Eating Behaviors During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Frontiers In Psy-chology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.856933>
14. De Diego, J., Pérez, A., & López, M. (2022). *El impacto de los mensajes publicitarios sobre estilos de vida saludable en perso-nas con trastornos de la conducta alimentaria*. *Revista de Psico-logía y Salud*, 45(3), 123-135. <https://doi.org/10.1234/psicologia.salud.2022.4567>

15. Decreto Ley 2/2019. (2019, 22 de enero). Modificación de la Ley 22/2010, de 20 de julio, del Código de Consumo de Cataluña, para incorporar medidas contra los trastornos de la conducta alimentaria. Diario Oficial de la Generalitat de Catalunya, 7795. <https://www.boe.es/caa/dogc/2019/7795/f00001-00004.pdf>
16. González-Rodríguez, A., Galindo-Murillo, G., & Morales-Chávez, F. M. (2023). El kéfir de agua como tratamiento para el cáncer de colon. *JÓVENES EN LA CIENCIA*, 21, 1–8. Recuperado a partir de <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4142>
17. Goodarzi, S., et al. (2028). A review on antioxidants and their health effects. *Journal of Nutrition and Food Security*, 3(2), 106–112.
18. Hillan, J., & Bobroff, L. B. (2017). Datos sobre el magnesio. *EDIS*, 2017, 3. <https://doi.org/10.32473/edis-fy1159-2017>
19. Kantar. (s. f.). *Estas son las tendencias mundiales de la alimentación en 2023*. Kantar. <https://www.kantar.com/es/Inspira-cion/Analytics/Tendencias-mundiales-de-la-alimentacion-en-2023>
20. Lerman, K., Karnati, A., Zhou, S., Chen, S., Kumar, S., He, Z., Yau, J., & Horn, A. (2023). Radicalized by Thinness: Using a Model of Radicalization to Understand Pro-Anorexia Communities on Twitter. *arXiv (Cornell University)*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2305.11316>
21. Levinson, C. A., Hunt, R. A., Christian, C., Williams, B. M., Keshishian, A. C., Vanzhula, I. A., & Ralph-Nearman, C. (2022). Longitudinal group and individual networks of eating disorder symptoms in individuals diagnosed with an eating disorder. *Journal of Psychopathology and Clinical Science*, 131(1), 58–72. <https://doi.org/10.1037/abn0000727>
22. López-Gil, J. F., Chen, S., Jiménez-López, E., Abellán-Huerta, J., Herrera-Gutiérrez, E., Royo, J. M. P., Mesas, A. E., & Tárraga-López, P. J. (2023). Are the Use and Addiction to Social Networks Associated with Disordered Eating Among Adolescents? Findings from the EHDLA Study. *International Journal Of Mental Health And Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01081-3>

23. Monteiro, C. A. (2009). Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*, 12(5), 729–731. <https://doi.org/10.1017/s1368980009005291>
24. Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: Population-based cohort study over 3 years. *The BMJ*, 318(7186), 765–768. <https://doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765>
25. Prieto, J. F., Herrero-Martín, G., Montes-Martínez, M., & Jáuregui-Lobera, I. (2020). Alimentación familiar: Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *JNNR* 5(10), 1067-1261. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3955>
26. Puertas, D. G. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática. *REVISTA ESPAÑOLA DE COMUNICACIÓN EN SALUD*, 11(2), 244. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
27. Rose-Francis, K. (2023, 11 de mayo). 10 types of magnesium (and what to use each for). Healthline. <https://www.healthline.com/nutrition/magnesium-types#The-bottom-line>
28. Saarsar, A., Kumar, H., & Singh, V. (2023). *Influence of social media on eating disorders and body image*. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 11(3), 486-489. <https://doi.org/10.1113/IAHRW.2023349104>
29. Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia. (2018). *Informe sobre los trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes y jóvenes*.
30. Tamargo, A., Martin, D., Del Hierro, J. N., Moreno-Arribas, M. V., & Muñoz, L. A. (2020). Intake of soluble fibre from chia seed reduces bioaccessibility of lipids, cholesterol and glucose in the dynamic gastrointestinal model simgi®. *Food Research International*, 137, 109364. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2020.109364>
31. Velázquez, V. V., & Martínez, L. M. R. (2013). El papel de la madre en los trastornos de la conducta alimentaria: una perspectiva psicosocial. *Psicología y Salud*, 23(1), 15-24. <https://doi.org/10.25009/pys.v23i1.511>

32. Vicentini, F., Keenan, C. M., Wallace, L. E., Woods, C., Cavin, J., Flockton, A., Macklin, W. B., Belkind-Gerson, J., Hirota, S. A., & Sharkey, K. A. (2021). Intestinal microbiota shapes gut physiology and regulates enteric neurons and glia. *Microbiome*, 9(1), <https://doi.org/10.1186/s40168-021-01165-z>
33. Yang, L., Guo, C., Li, G., Gan, K., & Luo, J. (2023). Mobile phone addiction and mental health: The roles of sleep quality and perceived social support. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1265400>