

Internet y trastornos alimentarios:

¿Influyen las redes sociales en el incremento de los TCA?

ARTICULO DE MARISOL DÍAZ
Cronista del Grupo Mediforum - España
Escritora y periodista de los sitios ConSalud.es,
ECSalud.com, SaluDigital.es y Estetic.es

Existen casi 4 millones de publicaciones en Internet con hashtags empleados por personas con Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA) para compartir trucos o experiencias que ayuden a otros a adelgazar.



El boom de la nutrición, unido a la proliferación de mensajes a través de las redes sociales, el uso de filtros y retoques para reducir centímetros del cuerpo y la presión social sobre la imagen corporal, ha desencadenado un incremento en las **conductas de riesgo y la edad de inicio** de los **Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)**.

De hecho, **el 11% de los jóvenes podría sufrir algún tipo de trastorno alimentario**, según un estudio de la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB). Recientemente, un estudio de la Universidad de Aston (Birmingham) afirma que los usuarios de las redes sociales **modifican su dieta en relación con lo que comen los perfiles a los que siguen**. Además, las personas que más tiempo pasan en redes sociales tienen más problemas con su imagen y sus hábitos de consumo, según la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh.

Las personas que más tiempo pasan en redes sociales tienen más problemas con su imagen y sus hábitos de consumo

Un **diagnóstico precoz** supone un mejor pronóstico de recuperación. Por ello, cobra especial importancia la **detección de las señales** de alerta. Diversos estudios, han analizado algunos de los **síntomas más comunes** que pueden ayudar a detectar a tiempo futuros problemas alimentarios:

- ⇒ un aumento del interés por la apariencia física, relacionado con ¿Como me veo/me ven?
- ⇒ cambios bruscos en el carácter, sin explicación alguna, predominando el retraimiento
- ⇒ la realización de ejercicio físico excesivo sin supervisión o acompañamiento de un profesional
- ⇒ la restricción en la ingesta de alimentos, por razones múltiples... pueden ser alguno de ellos.

La familia y el sistema educativo desempeñan un rol clave en este ámbito, motivo por lo cual, se recomienda, ante cualquier sospecha “hablar con esa persona en cuestión, sin cuestionar y ponerse en contacto con un profesional, un psicólogo que les oriente adecuadamente qué hacer”.

APOLOGÍA EN INTERNET: PÁGINAS PRO #ANA Y #MIA

Según un informe de la Agencia de Calidad de Internet, existen casi cuatro millones de publicaciones en la Red con las etiquetas **#Ana (anorexia)** y **#Mía (bulimia)**, *hashtags* empleados por los afectados para compartir trucos o experiencias que les ayuden a adelgazar. A lo que se suman las 5,8 millones de fotos publicadas solo en Instagram con la etiqueta **#anorexia**.

Pero eso no es todo. También **prolifera retos que fomentan la delgadez extrema**. Entre los más populares, destacan el conocido como **#A4Paperchallenge**, que anima a publicar una imagen que

demuestra que nuestra cintura es más estrecha que una hoja A4 o el #iphone6challenge, para probar que nuestras dos rodillas juntas no miden más que el modelo de móvil en cuestión (13,8 cm).

Solo en Instagram hay 5,8 millones de fotos publicadas con la etiqueta #anorexia

Recientemente, tanto Facebook, Tic Toc e Instagram han tomado medidas para controlar este tipo de etiquetas, comenta Dra *Sara Bujalance*, directora de Asociación ACAB, sostiene que las plataformas de redes sociales, por si misma tienen que ser responsables y ser proactivas en poner en marcha medidas de autocontrol. Pero lo hacen muy lentamente, poco a poco, pero no es suficiente, las estadísticas dicen otra cosa, se lamentaba en una entrevista en sitio de ConSalud.es

Dra Sara Bujalance sostiene que la pubertad y la adolescencia son épocas de cambios corporales, emocionales y sociales importantes. Es el momento en que los jóvenes intentan encontrar su lugar en el mundo y, por este motivo, **es muy importante su percepción acerca de lo que el entorno y la sociedad esperan de ellos y ellas.**

Actualmente existe una fuerte presión social que exige a las mujeres estar delgadas y a los hombres musculados. Por eso, durante el curso escolar 2019-2020, desde la Asociación Contra l'Anorèxia y la Bulímia decidimos realizar una **encuesta a 2.328 jóvenes de entre 12 y 16 años para saber cómo se sienten con su cuerpo en tiempos de pandemia**

La encuesta reveló, entre otros datos, que:

- Un **34 % de las adolescentes** de entre 12 y 16 años han seguido alguna vez una **dieta para adelgazar sin control profesional**, un 22 % en el caso de los chicos.
- El **42 % de los adolescentes** han sufrido **burlas** por parte de sus compañeros y un 76 % de estas burlas estaban relacionadas con el aspecto físico.
- Un **4,7 % de los adolescentes cree que puede estar sufriendo un trastorno de la conducta alimentaria** o TCA (porcentaje que coincide con los datos epidemiológicos, según los cuales un 5 % de la población femenina adolescente sufre algún tipo de TCA).

Por su parte, la Directora de la Asociación ACAB, insiste en que más que evitar estos contenidos en redes sociales, ***“se trataría de enseñar a los jóvenes herramientas que les ayuden a construir una autoestima adecuada para que puedan ayudarles a resistir la presión de las industrias cosméticas, dietéticas y de la moda por tener cuerpos irreales y que en definitiva no asocien felicidad, éxito o amor con delgadez”.***