

Anorexia

Bulimia, Cultura, Delgadez, TCA

ANOREXIA Y BULIMIA. INFLUENCIA SOCIOCULTURAL Y CULTURA DE LA DELGADEZ

Losada, Analía Verónica

Universidad de Flores (UFLO)

Fandiño, Ayelén Aixa

Universidad de Flores (UFLO)

Los trastornos alimenticios han suscitado las más diversas publicaciones, acepciones y abordajes fundamentalmente durante el siglo XX y comienzos del XXI. En la actualidad estas patologías se han vuelto más comunes en los jóvenes de todo el mundo, incluso más allá de la adolescencia y con un nivel de masividad que lleva a una alta tasa de mortalidad. Los trastornos alimenticios son condiciones de salud mental que afectan la relación de una persona con la comida, su cuerpo y su imagen corporal. Estos trastornos pueden tener consecuencias devastadoras en la vida de quienes los padecen, así como en su salud física y emocional. Los tres trastornos alimenticios más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón (Hernández et al., 2020).

Ortiz (2013) describe cómo las personas que sufren de anorexia nerviosa o bulimia están afectadas en gran medida en su calidad de vida. De acuerdo con la especialista, en la anorexia nerviosa, por ejemplo, a medida que avanza la enfermedad y se disminuye de peso, los pacientes se van sintiendo más cansados, surgen dificultades para concentrarse y para mantener el ritmo diario. A su vez, se aíslan socialmente y su mundo empieza a girar en torno a las calorías ingeridas y a cómo quemarlas. De este modo se vuelve evidente que la anorexia disminuye la calidad de vida del paciente y, en el caso de la bulimia, ésta disminuye de manera radical, perturbando a todas las áreas del paciente.

Belloch et al. (2008) destacan que es en los estudios epidemiológicos donde mayormente se aprecia la relevancia de los factores socioculturales en el desarrollo y la incidencia de los trastornos alimentarios, ya que afectan principalmente a mujeres (un 95% de pacientes) entre 10 y 30 años (edad de inicio entre los 13 y 18), según los autores.

Asimismo, en dos investigaciones llevadas a cabo por González et al. (2013) y por Etxeberria et al. (2002) se han realizado estudios sobre la calidad de vida en personas afectadas por trastornos de la alimentación. Ambos estudios arribaron a resultados similares: en el primero se evidenció cómo los pacientes con trastorno de la alimentación presentaban peor calidad de vida en comparación a la población en general. En el otro, los pacientes y su entorno social coincidieron en que las relaciones sociales y familiares y el estado de ánimo eran los aspectos más afectados, junto con la salud física, entre otros elementos.

A partir de ello, se presenta al interrogante ¿Cómo repercuten los factores socioculturales en los procesos de trastornos ligados a la alimentación? Los objetivos, entonces, de este trabajo son:

-Indagar sobre la influencia sociocultural y la cultura de la delgadez en el desarrollo de los trastornos de alimentación, Anorexia y Bulimia, en estudiantes universitarios;

-Investigar acerca de la influencia sociocultural sobre la formación del ideal de belleza; -Conocer qué estímulos visuales de diferentes plataformas digitales y/o redes sociales pueden potenciar la aparición de dicho trastornos alimenticios (Anorexia y Bulimia); y

-Analizar la posible asociación entre delgadez y éxito.

Se presentan las siguientes hipótesis de trabajo:

-La cultura de la delgadez influye en el desarrollo de los trastornos de alimentación (Anorexia y Bulimia) en estudiantes universitarios;

- Los estímulos visuales de diferentes plataformas digitales y/o redes sociales pueden potenciar la aparición de dicho trastorno alimenticios (Anorexia y Bulimia);

-Los medios de comunicación actúan para la construcción de la propia imagen corporal y autoestima, asociando la delgadez con el éxito.

Según Eizaguirre y Málaga (2007) los trastornos de la conducta alimentaria son alteraciones multideterminadas, es decir, que se hacen presentes niveles biológicos, psicológicos y sociales que actúan de forma determinante para su aparición y sustento.

A nivel psicológico, mencionado por Eizaguirre y Málaga (2007), puede presentarse un incremento en la modificación de la personalidad, distorsión en la percepción de la imagen corporal y baja autoestima, llevando a un estado depresivo por las conductas alimentarias disfuncionales. A nivel social, Eizaguirre y Málaga refieren que a lo largo de los años se ha instalado la moda de la delgadez y el éxito que esta mismo trae aparejada en la sociedad. Este fenómeno repercute de forma tal que hace que personas susceptibles sean más vulnerables a los trastornos alimentarios. De igual modo, las relaciones familiares pueden dificultar la autonomía de sus miembros y así también las alteraciones de la comunicación familiar pueden facilitar la aparición de trastornos alimentarios en personas susceptibles. Estos factores, junto con, por ejemplo, separaciones, pérdidas e incluso fracasos; es decir, acontecimientos vitales estresantes, juegan desde un lugar etiológico, entonces una vez que el trastorno de alimentación se ha instaurado puede convertirse en un agente de mantenimiento, tal como menciona Torresani (2003).

Imprimir Artículo

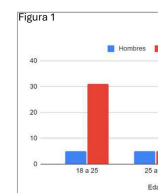


FIGURA 1

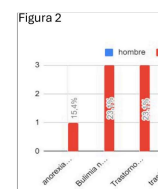


FIGURA 2

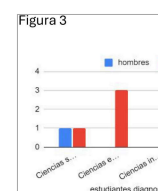


FIGURA 3

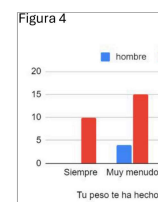


FIGURA 4

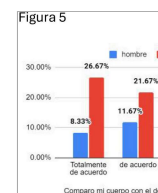


FIGURA 5



FIGURA 6

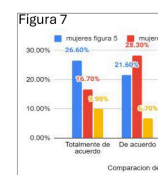


FIGURA 7

La etiología de los trastornos alimenticios son complejas y múltiples, se las puede aislar en categorías fundamentales. En primer lugar, según expone Torresani (2003), existen evidencias de que la genética y la biología desempeñan un papel en la predisposición a los trastornos alimenticios. Las personas con antecedentes familiares de trastornos alimenticios pueden tener un mayor riesgo de desarrollarlos. Además, desequilibrios químicos en el cerebro, como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina, también pueden contribuir a la aparición de trastornos alimenticios.

Torresani (2003) menciona que, en el ámbito de los factores psicológicos, la baja autoestima, la insatisfacción con la imagen corporal, la ansiedad, la depresión y la perfección son factores psicológicos que pueden influir en el desarrollo de trastornos alimenticios. Las personas que luchan con la autoaceptación y la autocrítica excesiva pueden recurrir a la restricción alimentaria o atracones como mecanismos de afrontamiento. En el plano de los factores sociales, hay que señalar que la sociedad actual valora la delgadez y la apariencia física, lo que puede ejercer una presión significativa sobre las personas para que cumplan con estos estándares. Los medios de comunicación, la publicidad y las plataformas de redes sociales a menudo promueven imágenes corporales poco realistas y perjudiciales, lo que puede contribuir a la insatisfacción corporal y al deseo de lograr la "perfección" (Torresani, 2003).

Las dinámicas familiares pueden influir en el desarrollo de trastornos alimenticios (Losada y Bidau, 2017). Familias con patrones de comunicación disfuncionales, baja cohesión familiar o historias de abuso emocional pueden aumentar el riesgo de que un individuo desarrolle un trastorno alimenticio como una forma de control o escape.

Las experiencias traumáticas, como el abuso sexual, el acoso o el trauma emocional, pueden contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios (Losada, 2011). Algunas personas pueden recurrir a la restricción alimentaria o atracones como una forma de lidiar con el estrés y la angustia emocional.

Del mismo modo Losada (2011) expresa que las presiones académicas y laborales intensas pueden llevar a una búsqueda de control en diferentes áreas de la vida, incluida la alimentación y el peso corporal. El perfeccionismo y la necesidad de destacar en todos los aspectos pueden aumentar el riesgo de desarrollar trastornos alimenticios. Las metas y expectativas personales poco realistas, especialmente en relación con la apariencia física, pueden llevar a la adopción de comportamientos alimentarios extremos. El deseo de cumplir con ciertos estándares puede provocar la adopción de dietas extremadamente restrictivas o comportamientos compulsivos en torno a la comida.

Por último, hay que señalar que los cambios significativos en la vida, como la transición a la adolescencia, la universidad, el matrimonio o el embarazo, pueden desencadenar trastornos alimenticios. Estos momentos de cambio pueden generar estrés y ansiedad, lo que a su vez puede afectar la relación de una persona con la comida (Losada, 2011; Losada y Whittingslow, 2013; Losada et al., 2015).

Según lo expresado en Hernández et al. (2020), una de las consecuencias más evidentes de los trastornos alimenticios es el impacto en la salud física. En el caso de la anorexia nerviosa las personas restringen severamente su ingesta de alimentos, lo que puede llevar a la desnutrición, la pérdida de masa muscular, la debilidad ósea, el deterioro de la función cardíaca y la desregulación hormonal. Las personas con bulimia nerviosa suelen recurrir a episodios de atracones seguidos de comportamientos de purga, como el vómito autoinducido o el uso excesivo de laxantes, lo que puede causar desequilibrios electrolíticos, daño en el esófago, problemas dentales y gastrointestinales.

A nivel emocional, los trastornos alimenticios pueden causar depresión, ansiedad, aislamiento social y baja autoestima. Las personas que luchan con la anorexia o la bulimia a menudo sienten una intensa vergüenza en torno a su relación con la comida y su cuerpo, lo que puede perpetuar un ciclo de comportamientos destructivos y sentimientos negativos. La preocupación constante por la comida, el peso y la imagen corporal puede consumir gran parte de su energía mental y dificultar el disfrute de la vida (Hernández et al., 2020).

Además, los trastornos alimenticios pueden tener un impacto significativo en las relaciones interpersonales. Las personas que padecen estos trastornos pueden volverse más retraídas, evitando eventos sociales que involucren comida y sintiéndose aisladas de amigos y familiares. Las conversaciones en torno a la comida pueden convertirse en situaciones estresantes y desencadenantes. Esto puede llevar a la ruptura de amistades y relaciones familiares, lo que a su vez puede empeorar los síntomas del trastorno (Hernández et al., 2020).

En casos graves, Hernández et al. (2020) mencionan que los trastornos alimenticios pueden poner en peligro la vida. La desnutrición extrema y los desequilibrios electrolíticos pueden llevar a complicaciones médicas graves, como insuficiencia cardíaca, problemas renales y daño cerebral. Además, el riesgo de suicidio es más alto en las personas que padecen trastornos alimenticios, especialmente en aquellos casos en los que la enfermedad no recibe tratamiento adecuado.

Es importante destacar que los trastornos alimenticios son tratables y la recuperación es posible con el apoyo adecuado. El tratamiento suele involucrar una combinación de terapia individual, terapia familiar, apoyo nutricional y, en algunos casos, medicación. Cuanto antes se busque ayuda, mejores serán las perspectivas de recuperación y prevención de complicaciones graves.

Las redes sociales y los Trastornos Alimenticios

En la era digital actual, las redes sociales han transformado la forma en que nos comunicamos, interactuamos y compartimos información. Sin embargo, esta revolución tecnológica también ha traído consigo una serie de desafíos, uno de los cuales es el impacto en la salud mental, especialmente en lo que respecta a los trastornos alimenticios. Los trastornos alimenticios, como la anorexia nerviosa, la bulimia y la ortorexia, son enfermedades complejas que involucran una relación disfuncional con la comida, el peso y la imagen corporal. Las redes sociales pueden influir significativamente en la percepción del cuerpo y en los comportamientos alimenticios, exacerbando estos trastornos de manera alarmante (Losada et al., 2015).

Esta influencia se da a través de distintos procesos, como puede ser la comparación constante de la propia imagen. Las redes sociales a menudo son un escaparate de vidas aparentemente perfectas, donde la comparación es



FIGURA 8

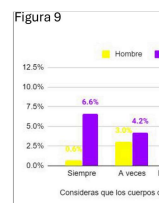


FIGURA 9

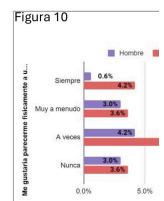


FIGURA 10

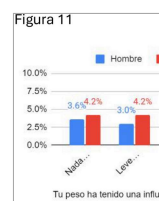


FIGURA 11

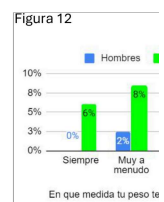


FIGURA 12

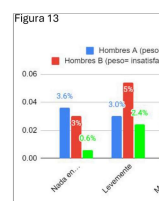


FIGURA 13

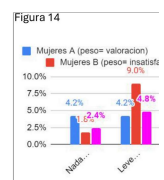


FIGURA 14

inevitable.

Según lo expuesto por Ortega Navas et al. (2023) las fotos retocadas y los cuerpos ideales presentados en las plataformas pueden crear una presión abrumadora para que las personas se sientan inseguras acerca de sus cuerpos. Esta constante comparación puede agravar los trastornos alimenticios existentes o desencadenar nuevos. Las imágenes de cuerpos perfectos pueden llevar a la adopción de comportamientos extremos de restricción alimentaria y ejercicio excesivo, en un intento de alcanzar los estándares de belleza promovidos por las redes.

La comparación social, según lo expuesto por Ortega Navas et al. (2023), es un fenómeno humano inherente, pero las redes sociales lo han exacerbado. La constante exposición a las vidas aparentemente perfectas de otros puede llevar a una insatisfacción crónica con la propia vida y la imagen corporal. Las publicaciones cuidadosamente seleccionadas y retocadas pueden crear la ilusión de que todos los demás están viviendo una vida sin problemas, lo que puede generar sentimientos de envidia, inadecuación y ansiedad en quienes los ven. Este ciclo de comparación constante puede alimentar la insatisfacción con uno mismo y, en casos extremos, contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios.

La autoimagen es la percepción subjetiva que una persona tiene de su propio cuerpo. Las redes sociales influyen en la construcción de esta autoimagen de manera significativa. La exposición constante a imágenes de cuerpos 'ideales' y estereotipados puede llevar a una desviación de la percepción realista del propio cuerpo. La obsesión por alcanzar los estándares de belleza presentados on line puede fomentar sentimientos de inferioridad y autoestima disminuida, según expresan Moreno y Ortiz (2009, citado por Ortega Navas et al., 2023).

Ortega Navas et al. (2023) mencionan y explican cómo la búsqueda de validación en forma de 'me gusta' y comentarios positivos puede convertirse en una fuente adictiva de gratificación, lo que hace que la autoestima de una persona dependa en gran medida de la respuesta que reciba en las redes sociales. La exposición constante a imágenes de cuerpos delgados y comentarios elogiosos sobre la pérdida de peso puede reforzar la idea de que la delgadez extrema es deseable y alcanzable. Esto puede llevar a comportamientos restrictivos en la alimentación, el exceso de ejercicio y la preocupación constante por la apariencia. Es crucial reconocer que las redes sociales no son la única causa de los trastornos alimenticios y los problemas de autoimagen, pero definitivamente influyen en su desarrollo y exacerbación. Para abordar este problema, es importante promover la educación sobre el uso saludable de las redes sociales y la alfabetización mediática. Fomentar la autoaceptación, la resiliencia emocional y el pensamiento crítico puede ayudar a las personas a resistir los efectos negativos de la comparación social. Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para el cambio positivo, la expresión creativa y la conexión genuina, pero también pueden ser un campo minado para la autoestima y la salud mental. Es esencial que las personas aprendan a navegar por estas plataformas de manera consciente y cuidadosa, manteniendo una perspectiva realista sobre lo que se presenta y priorizando su bienestar emocional por encima de la validación virtual.

Otro tema recurrente con relación a los trastornos alimenticios es la cultura de la dieta y la perfección. Las publicaciones sobre dietas restrictivas, planes de adelgazamiento y consejos de pérdida de peso pueden influir en la adopción de comportamientos alimenticios poco saludables, expresan Ortega Navas et al. (2023).

Las comunidades en línea que fomentan la pérdida de peso rápida y drástica pueden atraer a individuos vulnerables a desarrollar trastornos alimenticios, ya que la necesidad de cumplir con los estándares de belleza prevalecientes se convierte en una obsesión peligrosa. La intersección entre la cultura de la dieta en las redes sociales y los trastornos alimenticios es un tema complejo y multifacético que merece una exploración detallada (Ortega Navas et al., 2023).

La cultura de la dieta en las redes sociales se refiere a la tendencia prevalente de compartir y promover hábitos alimenticios específicos, métodos de pérdida de peso y enfoques de estilo de vida que prometen mejorar la salud y el bienestar. Las plataformas de redes sociales, como Instagram, TikTok, Facebook y Twitter, se han convertido en escaparates para el intercambio de recetas, consejos para adelgazar, imágenes de transformaciones corporales y testimonios de éxito personal en el ámbito de la alimentación y la salud. Aunque muchas personas utilizan las redes sociales como una plataforma para compartir sus experiencias genuinas y promover un estilo de vida saludable, también hay una cara oscura en esta cultura de la dieta (Ortega Navas et al., 2023).

Asimismo, Ortega Navas et al. (2023) mencionan que es esencial promover la educación en alfabetización mediática y de salud, tanto para los consumidores como para los creadores de contenido en línea. Fomentar la diversidad de cuerpos y estilos de vida en las redes sociales, así como resaltar la importancia de la salud física y mental en lugar de la conformidad con estándares estéticos, puede contribuir a crear un entorno digital más inclusivo y positivo.

Desde otro punto de vista, Ortega Navas et al. (2023) exponen que las redes sociales también pueden ser caldo de cultivo para la desinformación sobre la salud y la nutrición. La difusión de consejos no respaldados por evidencia científica, así como la promoción de métodos peligrosos de pérdida de peso, pueden ser especialmente perjudiciales para las personas que ya están luchando contra trastornos alimenticios. La exposición a contenido dañino puede perpetuar las creencias erróneas sobre la alimentación y el cuerpo, y contribuir a la gravedad de los trastornos existentes. En respuesta a estas preocupaciones, algunas plataformas de redes sociales han tomado medidas para abordar el impacto negativo en la salud mental. Han implementado funciones para denunciar contenido preocupante, han proporcionado recursos de apoyo y han intentado limitar la promoción de dietas peligrosas. Sin embargo, queda mucho trabajo por hacer para abordar este problema en crecimiento.

Lucciarini et al. (2021) se propusieron analizar la posible relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de la anorexia en adolescentes de 10 a 19 años mediante un enfoque sistémico y cognitivo conductual. Para ello, se estudiaron las redes sociales más empleadas por esta franja etaria. Se concluyó que existe una relación significativa entre el desarrollo de Anorexia Nerviosa y el uso de redes sociales. Los cambios corporales en el adolescente, así como la necesidad de validación de su identidad por parte de su entorno, los sitúan en una situación de vulnerabilidad. Si bien las redes sociales pueden ser un factor para esa validación positiva, podrían constituir un factor de riesgo desencadenante de un TCA.

Método

Se llevó a cabo una investigación de tipo cuantitativa no experimental transversal con alcance correlacional (Losada et al., 2022), sobre una muestra de 60 personas de entre 18 y 25 años, de diferentes estratos sociales, estudiantes universitarios pertenecientes del Área Metropolitana de Buenos Aires. Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario de enunciados y preguntas con opción múltiple dentro de la escala Likert, basado en *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 –SATAQ-3–* (Thompson et al., 2004) y el cuestionario *Eating Attitudes Test (EAT)* (Garner et al., 1982) ambos validados en la Argentina. Los participantes firmaron un Consentimiento Informado que respalda que se respete la autonomía, la libre determinación, el principio de no discriminación, la integridad física y psíquica y la dignidad de la persona (Losada, 2014).

Como primera instancia se tomó contacto, a través de publicaciones realizadas en los diferentes medios de redes sociales, con estudiantes universitarios entre los 18 y 25 años que habitan en la AMBA. Luego se procedió a brindar la información necesaria sobre la investigación, sus fines y todo lo inherente a su participación. Los participantes recibieron un formulario para la firma del consentimiento. La encuesta abordó temas inherentes a la imagen corporal, la insatisfacción corporal, a la influencia de los medios socioculturales, la cultura de la delgadez y a episodios congruentes con la presencia de Bulimia y Anorexia.

Resultados

Se llevaron a cabo encuestas cerradas a 60 personas residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Las respuestas se agruparon por ejes temáticos, permitiendo de esa forma cuantificar los resultados. La muestra estuvo conformada por 60 participantes que respondieron a la encuesta utilizada para la recolección de datos, de los cuales 70% eran mujeres y el 30% varones [{ver figura 1}](#).

De la totalidad de la muestra, un 80% afirmó no haber sido diagnosticado nunca con un TCA y un 18,3% afirmó haber sido diagnosticado con un TCA. El 80% de participantes con un TCA diagnosticado son mujeres. De aquellas participantes con un TCA diagnosticado, un 15,4% afirma haber sido diagnosticada con Anorexia Nerviosa de tipo purgativa o con atracón. Asimismo, un 23,1% de las participantes fue diagnosticado con Trastorno por Atracones. La Bulimia Nerviosa representó un 23,1% de la muestra y los TCA no Especificados un 15,4%. Asimismo, cabe destacar que dentro del total de la muestra un 58,3% manifestó que ha recibido tratamiento terapéutico en algún momento de su vida, mientras que el 41,7% refirió no haberlo recibido nunca. Un 40% afirmó estar actualmente bajo tratamiento terapéutico, mientras que el 60% no [{ver figura 2}](#).

Los resultados de la encuesta arrojan que los participantes estudiaban carreras afines a las Ciencias Sociales y Humanidades, Ciencias Exactas, Ciencias industriales, Profesorados y otros. El 2% de los hombres fueron diagnosticados con un TCA y estudian Ciencias Sociales y otras carreras. En cuanto a las mujeres estudiantes que fueron diagnosticadas con TCA el 5% estudia Ciencias Exactas, el 2% Ciencias Sociales y Humanidades, el 7% Profesorados y el 3% otra carrera [{ver figura 3}](#).

Al preguntarles si su cuerpo les hacía sentir insatisfacción, dentro del 30% de los participantes hombres, el 2,4% manifestó que muy a menudo siente insatisfacción con su cuerpo, el 5,4% refirió que a veces y el 3% que nunca su peso le ha hecho sentir insatisfacción. Por otra parte, dentro del 70% restante de participantes mujeres, el 16,6% dijo que siempre su peso le ha hecho sentir insatisfacción; el 9% que muy a menudo; el 9,6% que a veces y el 1,8% nunca han sentido insatisfacción por su peso corporal [{ver figura 4}](#).

Se les preguntó asimismo a los participantes si comparaban su cuerpo con el de otras personas, como por ejemplo familiares, amigos, pares, etcétera. De los encuestados hombres, el 8,3% manifestó que estaba totalmente de acuerdo con esa afirmación, el 11,6% que estaba de acuerdo, el 3,3% se encontraba indeciso y el 6,6% en desacuerdo.

De las participantes mujeres, el 26,6% se encontró totalmente de acuerdo, el 21,6% de acuerdo, el 8,3% se mostró indecisa y el 13,3% en desacuerdo.

De este mismo modo, al intentar indagar sobre qué estímulos visuales de diferentes plataformas digitales y/o redes sociales pueden potenciar la aparición de trastornos alimenticios como Anorexia y Bulimia, se le enunció a los participantes la frase "*Al usar redes sociales comparo mi cuerpo con el de los famosos y celebridades*". Las participantes femeninas respondieron que el 16,7% estaba totalmente de acuerdo; el 28,3% de acuerdo; el 13,3% indeciso y el 11,6% en desacuerdo. En cambio, los encuestados masculinos respondieron que, el 6,6% estaba totalmente de acuerdo, el 10% estaba de acuerdo, el 3,3% indeciso y el 10% restante se mostró en desacuerdo [{ver figura 5}](#). [{ver figura 6}](#).

Al comparar los resultados de las preguntas respecto de comparar mi cuerpo con otras personas de mi alrededor y la del usar redes sociales comparando mi aspecto con el cuerpo de famosos, sus respectivas respuestas, respecto de las mujeres, se encuentra una diferencia del 9,9% en base a estar totalmente de acuerdo al comparar su cuerpo con otras personas a su alrededor como se señala en la Figura 5 [{ver figura 5}](#) y del comparar el cuerpo con el de famosos y celebridades, como se destaca en la Figura 6 [{ver figura 6}](#). Respecto a las que están de acuerdo se muestra una diferencia del 6,7%, asimismo las que están indecisas se presenta una diferencia del 5% y por último las que están en desacuerdo hay una diferencia de 1,7%.

Las Figuras 5, 6 y 7 ilustran la relevancia de las comparaciones corporales, donde los ítems son: comparar su cuerpo con otros y con personas famosas en las redes sociales. Respecto de los hombres se muestra una diferencia del 1,7% al preguntarles si comparaban su cuerpo con personas a su alrededor [{ver figura 5}](#) y comparar el cuerpo con el de famosos y celebridades, en base a los que están de acuerdo hay una diferencia del 1,6%, los que se encuentran indecisos no hay diferencia entre los participantes masculinos de la Figura 5 y la Figura 6 [{ver figura 5}](#), [{ver figura 6}](#) y por último en desacuerdo arrojó una diferencia del 3,4% [{ver figura 7}](#). [{ver figura 8}](#).

Buscando comprender el grado en el que los participantes de la muestra están expuestos a la cultura de la delgadez y las consecuencias de ello, con el objetivo de analizar la posible asociación entre delgadez y éxito, se les realizó preguntas referidas a si consideraban que los cuerpos delgados son más atractivos. En el 30% de la muestra que son hombres, el 0,6% mencionó que siempre los cuerpos delgados son más atractivos; el 3% que muy a menudo lo considera así; el 6% que a veces y por último el 1,2% dijo que nunca. Respecto del 70% restante de mujeres, el

6,6% mencionó que siempre los cuerpos delgados le parecen atractivos; el 4,2% que muy a menudo; el 10,8% que a veces y por último el 3,6% dijo que nunca. En base a estos resultados se puede concluir que el público femenino tiene impuesto de manera implícita que los cuerpos delgados son más atractivos [{ver figura 9}](#).

Por otro lado, a los encuestados se les preguntó si les gustaría parecerse físicamente a modelos/influencer de las redes sociales. Con esta pregunta lo que se buscó es poder encontrar una relación entre la cultura de la delgadez y la influencia sociocultural, ya que las personas que trabajan en los medios de comunicación, redes sociales, etcétera responden a ciertos estereotipos de apariencia física.

Las participantes femeninas respondieron que el 4,2% siempre quiere parecerse físicamente a famosos/celebridades; el 3,6% que muy a menudo; el 13,8% que a veces desea parecerse físicamente; y el 3,6% restante dijo que nunca ha querido tener la apariencia física de algún famoso o celebridad. Respecto de los participantes masculinos, el 0,6% mencionó que nunca ha querido parecerse físicamente a un famoso; el 3% que muy a menudo; el 4,2% dijo que a veces y el 3% restante que nunca [{ver figura 10}](#).

Al mismo tiempo, se realizó la pregunta "Cuando te aburres, ¿te preocupa tu apariencia física?", queriendo indagar si para los encuestados la apariencia física es un tema recurrente de preocupación, y no solamente al estar expuestos ante un otro, en redes sociales o situaciones públicas.

De los participantes varones, el 0,6% dijo que siempre suele ser una preocupación su apariencia física cuando se aburre; el 2,4% que muy a menudo; el 4,8% que a veces; y el 3% restante, que nunca. En cambio, las mujeres mencionaron que a un 7,2% le preocupa su apariencia física cuando se aburre; para otro 6% es una preocupación que ocurre muy a menudo; el 9,6% dijo que a veces y el 2,4% mencionó que nunca.

Del mismo modo y buscando una posible relación entre la influencia sociocultural y la cultura de la delgadez se les preguntó a los encuestados: "Los anuncios en los diferentes medios de comunicación (redes sociales, televisión, revistas, etc.) ¿son una fuente importante de información sobre la moda y ser atractivo?". Los resultados fueron:

para los varones, el 1,8% siempre toma como fuente importante de información sobre moda y ser atractivo a los medios de comunicación; el 4,2% muy a menudo, el 1,8% a veces y el 3% restante, nunca. Respecto de las mujeres, el 12% mencionó que siempre; el 7,2% muy a menudo; el 4,8% a veces y el 1,2% nunca.

Tomando en cuenta ambas preguntas, se puede decir que, de forma inconsciente y potenciando de este modo las redes sociales, la apariencia física, los cuerpos delgados y la presión sociocultural se encuentran relacionados y son una preocupación recurrente en la muestra de esta investigación.

Continuando con el análisis anterior, se realizó la pregunta "¿En qué medida te causa incomodidad que otros vean tu cuerpo? Por ejemplo, en los vestuarios, en la playa o con prendas ajustadas". Los hombres respondieron que al 3% no le causa incomodidad nada en lo absoluto; al 4,2% levemente; al 2,4% moderadamente y al 1,2% restante totalmente. En cambio, las mujeres respondieron que al 2,4% no le causa incomodidad nada en absoluto; al 5,4% levemente; al 7,8% moderadamente y, por último, al 9,6% restante totalmente.

A continuación se comparan los resultados de las siguientes preguntas. En primer lugar, "¿Tu peso ha tenido una influencia importante al momento de valorarte a ti mismo como persona?". Del 70% de la muestra, que son mujeres, el 4,2% consideró que nada en lo absoluto; el otro 4,2% levemente; el 8,4% moderadamente y el 8,4% restante mencionó que totalmente. En cambio, los varones respondieron que el 3,6% nada en absoluto; el 3% levemente; el 2,4% moderadamente y el 1,8% restante totalmente.

En segundo lugar, a la pregunta "¿En qué medida tu peso te ha hecho sentir insatisfacción?", las mujeres respondieron el 6% que siempre su peso les ha hecho sentir insatisfacción; el 8,4% que muy a menudo; el 9% que a veces; y el 1,8% restante dijo que nunca. Los varones respondieron el 2,4% que muy a menudo su peso le ha hecho sentir insatisfacción; el 5,4% que a veces y, por último, el 3% restante que nunca su peso le ha hecho sentir insatisfacción [{ver figura 11}](#) [{ver figura 12}](#).

Al ser consultados los participantes respecto de su satisfacción/insatisfacción corporal, representado gráficamente en las Figuras 11 y 12, y tomando como punto de partida de comparación en ambas preguntas asociadas al peso como valoración personal [{ver figura 11}](#) y el peso en cuanto a la insatisfacción personal [{ver figura 12}](#), en la población masculina se encontraron diferencias de 0,6% en cuanto "nada en absoluto" entre el peso como valoración personal y el peso como insatisfacción personal, luego una diferencia del 2,4% en base a "levemente" donde el peso de los hombres le causa mayor insatisfacción que validación y por último "totalmente" donde el 1,8% es en base al peso con la validación personal [{ver figura 13}](#).

Continuando de igual modo que el análisis anterior, se comparó la población femenina, encontrándose una diferencia respecto de "nada en absoluto" del 2,4%, donde el peso como valoración personal es más predominante que el peso como insatisfacción; luego una diferencia a favor del peso como insatisfacción (es mayor al 4,8% que el peso como validación personal) y por último una diferencia del 2,4% ante el "totalmente" en base a qué predomina más el peso como validación personal ante la insatisfacción [{ver figura 14}](#).

Discusión

En este apartado se presenta la articulación de los resultados obtenidos en esta investigación con otras investigaciones sobre el tema. Respecto de la muestra que respondió la encuesta, se puede decir que al consultarles si comparaban su cuerpo con el de famosos/celebridades, el 45% de las mujeres sí se ha comparado físicamente con diferentes famosos o celebridades y, de los participantes hombres, el 16,6% también se ha comparado físicamente. Holland y Tiggeman (2017) describieron la tendencia a posibles trastornos de alimentación como bulimia y ejercicio compulsivo en aquellas jóvenes que compaban sus cuerpos con los publicados en la plataforma Instagram. De igual modo, Kampf (2019) examinó 37 investigaciones para analizar cómo el uso de las redes sociales influye en la imagen corporal y los comportamientos alimentarios de los adolescentes. En esta misma línea de investigación, Tiggemann y Slater (2013) abordaron cómo la exposición a imágenes corporales ideales en los medios de comunicación afectaba la autoestima y el deseo de perder peso en mujeres jóvenes.

Estos resultados concuerdan con los arrojados por nuestra muestra, ya que las participantes de esta pesquisa se han comparado alguna vez con algún famoso o celebridad. Se sugiere entonces que existe una relación significativa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y una percepción negativa de la imagen corporal, lo que a su vez se asocia con una mayor propensión a desarrollar comportamientos alimentarios perjudiciales. También se encontró que la exposición a estas imágenes en las redes aumentaba la insatisfacción corporal y reducía la autoestima. Además, se observó que aquellas con baja autoestima inicial eran más susceptibles a estos efectos, lo que sugiere que la autoestima juega un papel crucial en la vulnerabilidad a la influencia mediática relacionada con la anorexia.

Los resultados de la investigación al preguntar si "los anuncios de las redes sociales son una fuente importante de información sobre moda y ser atractivo" arrojaron que el 24% de las participantes mujeres considera que las redes sociales le proporcionan dicha información, asociando validación personal con las redes sociales. Por otra parte y con una notoria diferencia, el 7,8% de los participantes varones mostró que las redes le proporcionan dicha información. Así mismo, Eizaguirre y Málaga (2007) mencionan que los trastornos de la conducta alimentaria son alteraciones multideterminadas, es decir, que comprenden niveles biológicos, psicológicos y sociales que actúan de forma determinante en su aparición y sustento. De este modo y sumando a lo anterior, los medios de comunicación, la publicidad y las plataformas de redes sociales a menudo promueven imágenes corporales poco realistas y perjudiciales, lo que puede contribuir a la insatisfacción corporal y al deseo de lograr la 'perfección', de acuerdo a lo mencionado por Torresani (2003).

De igual modo, Lucciarini et al. (2021), analizó la posible relación entre el uso de redes sociales y el desarrollo de la anorexia en adolescentes de 10 a 19 años mediante un enfoque sistémico y cognitivo conductual, y, en la misma línea, Andsager (2014) analizó cómo el uso de Instagram afecta la comparación social y la insatisfacción corporal en adolescentes. Dichos resultados concuerdan con los analizados en el presente trabajo, ya que se concluye que los cambios corporales en el adolescente, así como la necesidad de validación de su identidad por parte de su entorno, lo sitúan en una situación de vulnerabilidad y que la exposición a imágenes de cuerpos idealizados en Instagram contribuye significativamente a la insatisfacción con el propio cuerpo y a la adopción de actitudes alimentarias restrictivas. Entonces se puede inferir que, si bien las redes sociales pueden ser un factor para esa validación positiva, podrían constituir un factor de riesgo desencadenante de un TCA, particularmente la Anorexia.

Como primera aproximación a la primer hipótesis de trabajo, puede destacarse que la no aceptación del propio cuerpo está íntimamente ligada a la influencia sociocultural que exige cumplir con determinado estándar de belleza impuestos de forma implícita y es sustentada en la actualidad mediante las redes sociales.

Al consultarle a los encuestados, en relación con la insatisfacción corporal mencionada anteriormente, las respuestas a la pregunta "¿En qué medida tu peso te ha hecho sentir insatisfecho?", los resultados arrojaron que el 23,4% de las participantes mujeres respondieron que su peso -leve, moderada y totalmente- les ha hecho sentir insatisfecho; en cambio los participantes hombres respondieron el 7,8% que leve, moderada y totalmente su peso los ha hecho sentir insatisfechos.

Ahora bien, la autoimagen es la percepción subjetiva que una persona tiene de su propio cuerpo. Las redes sociales influyen en la construcción de esta autoimagen de manera significativa. La exposición constante a imágenes de cuerpos 'ideales' y estereotipados puede llevar a una desviación de la percepción realista del propio cuerpo. La obsesión por alcanzar los estándares de belleza inalcanzables presentados en línea puede fomentar sentimientos de inferioridad y autoestima disminuida, según expresan Moreno y Ortiz (2009, citado en Ortega Navas et al., 2023).

Fardouly y Vartanian (2015) examinan cómo ciertos factores de riesgo individuales, como la insatisfacción corporal previa, interactúan con el uso de redes sociales para predecir la insatisfacción posterior. De forma tal que al comparar los resultados de dicha pesquisa con el de esta investigación se encontró una fuerte concordancia en el hecho de que aquellas personas con niveles más altos de insatisfacción previa eran más propensas a experimentar una mayor insatisfacción después de interactuar con imágenes corporales ideales en las redes sociales.

En base a lo planteado hasta aquí se puede inferir que las redes sociales pueden tener un impacto significativo en la percepción de la imagen corporal, los comportamientos alimentarios y la salud mental de las usuarias que consumen el contenido que estas brindan. Eizaguirre y Málaga (2007) mencionan que puede presentarse un incremento en la modificación de la personalidad, distorsión en la percepción de la imagen corporal, baja autoestima y conductas alimentarias disfuncionales. Así mismo, Stice y Shaw (2002), en un estudio seminal, investigaron la relación bidireccional entre la insatisfacción corporal y la Anorexia. Entonces de acuerdo con los resultados de dichos autores, al analizar ambas muestras se descubrió que, en ambas pesquisas la insatisfacción corporal precedía el desarrollo posterior de síntomas anoréxicos, y a su vez, los síntomas anoréxicos exacerbaban la insatisfacción corporal, destacando así como la baja autoestima relacionada con la imagen corporal podría ser un factor de riesgo para el desarrollo de la Anorexia.

De este modo se les consultó a los participantes si su peso ha tenido una gran influencia al momento de valorarse a sí mismo y los resultados arrojaron que, para el 21% de las mujeres, de modo leve, moderado o en su totalidad su peso ha sido motivo de valoración personal; en cambio para los hombres, también de forma leve, moderada o en su totalidad, un 7,2% dijo que su peso ha inferido en su valoración personal.

Según Escursell (2017) todas las sociedades crean ideales de belleza que señalan la meta a alcanzar y que ejercen su exigencia en la belleza femenina, influyendo en la en la percepción de la imagen corporal asociada a la adhesión de los ideales y valores culturales.

De forma similar, Vohs y Heatherton (2000) exploraron la relación entre la regulación de la autoestima y los trastornos alimentarios y descubrieron que las personas con baja autoestima estaban más inclinadas a adoptar comportamientos restrictivos y obsesivos en relación con la alimentación como una forma de aumentar su autoestima. Estos resultados coinciden con los analizados aquí, ya que la anorexia podría surgir como un intento de controlar la autoestima a través del control del peso y la apariencia.

Haciendo referencia a la insatisfacción corporal se les ha consultado a los participantes encuestados "¿En qué medida tu peso te ha hecho sentir insatisfecho?". El 35,2% de las participantes mujeres dijo que siempre, muy a menudo y a veces su peso les ha hecho sentir insatisfechos; mientras que el 7,8% de los hombres respondió que muy a menudo o a veces se han sentido insatisfechos con su peso. Se entiende así a la insatisfacción corporal como un constructo complejo que abarca percepciones, pensamientos, sentimientos y comportamientos con respecto al propio cuerpo (Cash y Pruzinsky, 1990).

La presente investigación coincide con el estudio de Stice et al. (2011), centrada en el papel de la insatisfacción corporal y la autoestima para la predicción del desarrollo de la bulimia nerviosa, concordante con la falta de valor personal y baja autoestima.

En conjunto, estas investigaciones avalan las hipótesis planteadas anteriormente, que buscan poner en evidencia cómo los estímulos visuales de diferentes plataformas digitales y/o redes sociales pueden potenciar la aparición de trastornos alimentarios. Es importante comprender cómo el uso de las redes sociales puede influir en la percepción de la imagen corporal, los comportamientos alimentarios y la salud mental en general, especialmente entre los adolescentes y adultos jóvenes. La relación entre la bulimia y las redes sociales es un tema complejo y en constante evolución, y se requiere una investigación continua para comprender plenamente sus implicaciones y desarrollar estrategias efectivas de prevención y apoyo.

La presente investigación pretendió indagar acerca de la influencia que tienen los medios socioculturales y la cultura de la delgadez en el desarrollo de los trastornos alimenticios como la Bulimia y la Anorexia, como así también sobre la construcción de la imagen corporal y sobre la insatisfacción corporal. Se buscó conocer las diferentes formas en las que la influencia sociocultural favorece la aparición de la insatisfacción corporal, y determina el posible desarrollo de la Bulimia y la Anorexia.

A nivel social, esta investigación pretende colaborar con la visibilización de la problemática de la influencia sociocultural y la cultura de la delgadez y sus consecuencias tanto en la imagen corporal como en el padecimiento de insatisfacción corporal de los individuos expuestos a ella, ofreciendo información que pueda ayudar a conocer más sobre el fenómeno en cuestión, buscando aportar datos que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas. A nivel clínico psicológico, este trabajo intentó mostrar las consecuencias psicológicas que genera la influencia sociocultural y la cultura de la delgadez sobre la imagen corporal, la insatisfacción corporal y los trastornos de la conducta alimentaria.

Los resultados de esta investigación demostraron la necesidad de continuar el estudio problemática, especialmente a lo que hace a las consecuencias tanto psicológicas como físicas que genera la influencia sociocultural y la cultura de la delgadez y su relación con el surgimiento de trastornos de la conducta alimentaria, con el objetivo de lograr predecir y prevenir. Por lo expuesto, se sugiere que la influencia sociocultural, la cultura de la delgadez y la incidencia de las redes sociales puedan abordarse como fenómenos sinérgicos, dada su aparición y permanencia en la franja etaria adolescente.

Referencias

- American Psychiatric Association. (2014). *DSM V*. American Psychiatric Association.
- Andsager, J. L. (2014). Research directions in social media and body image. *Sex Roles*, *71*, 407-413.
- Cash, T. F. y Pruzinsky, T. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*. Guilford Press.
- Eizaguirre, A. E. y Málaga, E. D. L. F. (2007). Impulsividad en la bulimia nerviosa y psicoterapia dinámica. *Cuadernos de terapia familiar*, *66*, 119-128.
- Escursell, R. M. R. (2017). *Anorexia, bulimia y otros trastornos alimentarios*. Ediciones Pirámide.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, *12*, 82-88.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological medicine*, *12*(4), 871-878.
- González-Macías, L., Romero, M., Rascón, M. L., y Caballero, A. (2013). Anorexia nerviosa: experiencias familiares sobre el inicio del padecimiento, el tratamiento, la recaída y la remisión. *Salud mental*, *36*(1), 33-39.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2017). Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, *50*(1), 76-79. [https://doi: 10.1002/eat.22559](https://doi.org/10.1002/eat.22559).
- Kampf, E. A. (2019). *The impact of social media on body image and eating behaviors* (Doctoral dissertation).
- Kroeber, A. L., & Kluckhohn, C. (1952). Culture: A critical review of concepts and definitions. *Papers. Peabody Museum of Archaeology & Ethnology, Harvard University*.
- Losada, A. V. (2011). *Abuso sexual infantil y patologías alimentarias* (Doctoral dissertation, Universidad Católica Argentina).
- Losada, A. V. (2014) Uso en Investigación y Psicoterapia del Consentimiento Informado. En Kerman, B. y Rodriguez Ceberio, M. E. *En búsqueda de las ciencias de la mente*. Editorial Universidad de Flores.
- Losada, A. V. y Whittingslow. (2013). Familia y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Borromeo*, *4*. 393-424.
- Losada, A. V., Leonardelli, E., y Magliola, M. (2015). Influencia Sociocultural Y Los Trastornos De La Conducta Alimentaria En Adolescentes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *1*(18), 380-415.
- Losada, A.V. y Bidau, C. (2017). Familia y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista de Psicología*, *16*, 30-49. doi: 10.24215/2422572Xe004.
- Losada, A.V. Zambrano Villalba, M. C. y Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en psicología. *PSICOLOGÍA UNEMI*, *6*(11), 13-31. 10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p
- Lucciarini, F., Losada, A. V., y Moscardi, R. (2021). Anorexia y uso de redes sociales en adolescentes. *Avances en Psicología*, *29*(1), 33-45.
- Moreno, M. A., y Ortiz, G. R. (2009). Trastorno alimentario y su relación con la imagen corporal y la autoestima en adolescentes. *Terapia psicológica*, *27*(2), 181-190.
- Ortega Navas, M. D. C. O., Pérez, M. G., & Casado, D. G. (2023). El impacto socioeducativo de las redes sociales virtuales en los trastornos alimentarios. *TECHNO REVIEW. International Technology, Science and Society Review/Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*, *14*(1), 1-17.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of psychosomatic research*, *53*(5), 985-993.

Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour research and therapy*, 49(10), 622-627.

Thompson, J., van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, M. y Heinberg, L. (2004). The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35 (3), 293-304.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.

Torresani, M. (2003). Conductas alimentarias y prevalencia del riesgo de padecer trastornos alimentarios en estudiantes de nutrición. *Revista española de nutrición comunitaria*, 9(1), 30-33.

Vohs, KD y Heatherton, TF (2000). Fracaso de autorregulación: un enfoque de agotamiento de recursos. *Ciencia psicológica*, 11 (3), 249-254.

13ra Edición - Noviembre 2024