

VÍNCULOS ENTRE TCA, OBESIDAD Y REDES SOCIALES

Documento elaborado en el marco de la colaboración entre

BNP Paribas Cardif y el Hospital Universitario de Rouen-Normandía

[Para cualquier pregunta : nutriactis@chu-rouen.fr](mailto:nutriactis@chu-rouen.fr)

Introducción

Las redes sociales (RS) son las distintas plataformas digitales accesibles a través de Internet que permiten a los usuarios interactuar entre sí, tanto verbal como visualmente. Su objetivo es la creación, el intercambio y la visualización de contenidos sociales entre múltiples usuarios. Existen diferentes tipos de redes sociales:

- Intercambios y comunicaciones: *Facebook, Twitter, Snapchat...*
- Compartir fotos: *Instagram, Pinterest, Flickr...*
- Compartir vídeos: *Youtube, Dailymotion, Tiktok, Twitch...*
- Sitio de romance y citas: *Meetic, Tinder, Adopte Un Mec ...*
- Mensajerías : *Whatsapp, Messenger...*
- Búsqueda de empleo y red profesional: *Linkedin, Viadeo, ryze...*



Las redes sociales más conocidas y utilizadas son Facebook, YouTube, Whatsapp, Instagram y Tiktok.

Algunas cifras para 2022 en el mundo

El 67% de la población general tiene un smartphone

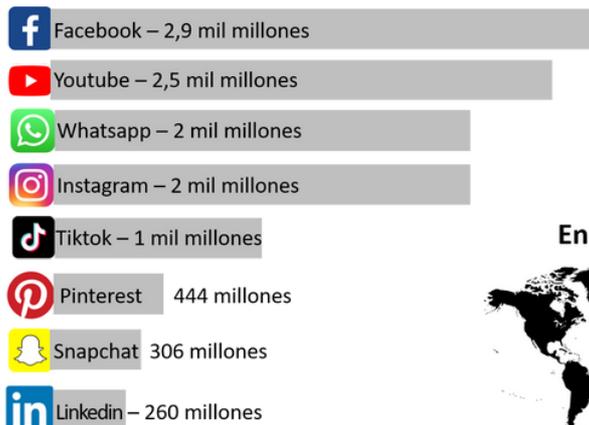
El 63% de la población general utiliza Internet

El 58% de la población general es activa en las RS

Los usuarios pasan una media de 2,5 horas al día en las RS

Más de 500.000 perfiles de Facebook creados al día

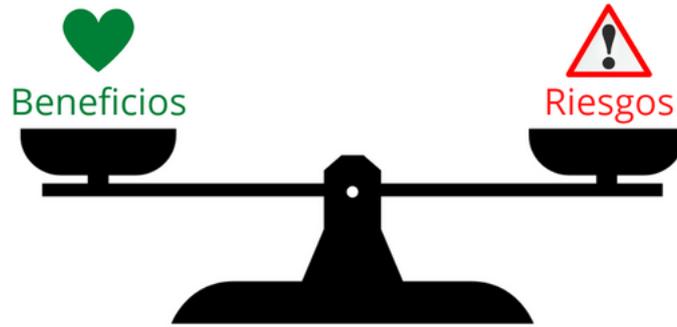
Número de usuarios de diferentes redes sociales



En el mundo



Beneficios y riesgos del uso de las redes sociales

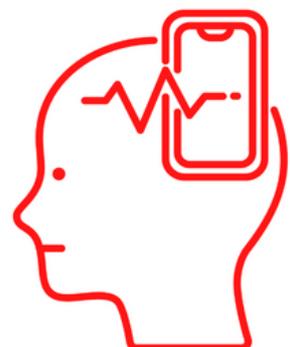


- Creación y fortalecimiento de las relaciones sociales: ↓ aislamiento social, ↓ soledad
- Pertenencia a una comunidad, afirmación de la propia identidad, ideas
↓
↑ Autoestima
- Una nueva herramienta para escaparse, para viajar
- ↑ Acceso y difusión de la información; apertura al mundo

- Máscara social virtual, perfil idealizado que distorsiona/altera las relaciones sociales
- Apoyo social, autoestima asociada a la opinión de los demás
- Comunidad virtual que puede cambiar rápidamente, perder el interés
↓
Comparación social, establecimiento de normas sociales inadecuadas
- Evasión de la responsabilidad, de la realidad; empeoramiento de la situación
- ↓ productividad, ↓ capacidad de concentración
- Anonimato del mundo virtual: chantaje, acoso, difamación, robo de información...
- ↓ Actividad física (sedentarismo), alteración del sueño (estimulación, luz azul)
- Difusión de información falsa y peligrosa + miedo a la falta de información
- ↑ riesgo de adicción: RS, alcohol, tabaco, cannabis
- ↓ autoestima, ↑ ansiedad, ↑ depresión

Pero, ¿cuándo hablamos de adicción o de uso problemático de la RS?

Hay muchas razones beneficiosas para el creciente uso de las redes sociales. Sin embargo, como muestra la figura anterior, por cada beneficio de las redes sociales puede haber un riesgo. Este equilibrio entre los beneficios y los riesgos de las redes sociales depende principalmente de **nuestro uso y actitud de comportamiento hacia ellas**. Aunque actualmente no hay consenso sobre la definición de adicción o uso problemático de las redes sociales, la literatura científica parece definirla como : **un hábito repetitivo que es difícil de abandonar y que aumenta el riesgo de enfermedad y/o está asociado a problemas personales o sociales**. Este uso problemático o adicción se asocia a menudo con la noción de pérdida de control.



La relación entre los TCA, la obesidad y las redes sociales

El uso problemático / la adicción a la RS puede tener muchas consecuencias negativas, incluso en la salud física y mental de los usuarios:

→ Contribuir a la difusión de un ideal de adelgazamiento

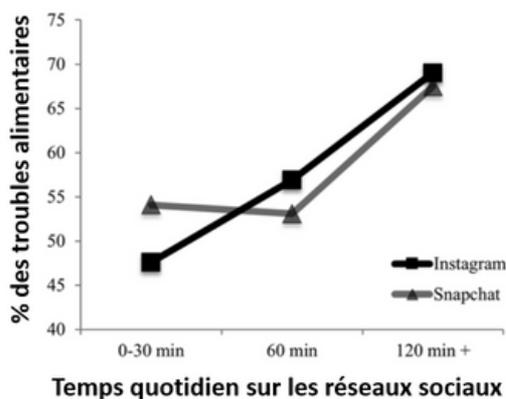
Nuestra sociedad, sobre todo a través de los medios de comunicación, preconiza **un ideal de adelgazamiento** mediante la difusión de siluetas estandarizadas en las que la delgadez es un criterio sistemático. Esta exposición repetida, reforzada con la aparición de redes sociales, a un **ideal de delgadez** a veces irreal, favorece el desarrollo de la interiorización de la delgadez, es decir, la integración mental de un ideal de delgadez definido socialmente y asociado a un impacto psicológico y cognitivo en la persona.



→ Fomenta la baja autoestima y aumenta la ansiedad

Sin embargo, la literatura científica subraya que una **fuerte interiorización de la delgadez** y las redes sociales favorecen una **disminución de la autoestima** que conduce, por el contrario, a un **aumento de la insatisfacción corporal, la ansiedad y la depresión**.

→ Contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios



Más allá de la interiorización de la delgadez, las redes sociales también pueden fomentar comportamientos de control de peso **inadecuados o incluso peligrosos**. Un estudio en la literatura encontró una asociación positiva entre el uso de Snapchat y una mayor probabilidad de comer pequeñas cantidades según planes estrictos, pero también de saltarse comidas, en chicas adolescentes. La plataforma Tumblr se asoció con un mayor riesgo de atracones.

Así, el uso de las redes sociales aumenta el riesgo de preocupación por el cuerpo y, por tanto, de insatisfacción corporal; el tiempo diario en las redes sociales se asoció positivamente con el riesgo de sufrir trastornos alimentarios.

→ Aumentar el riesgo de adicciones

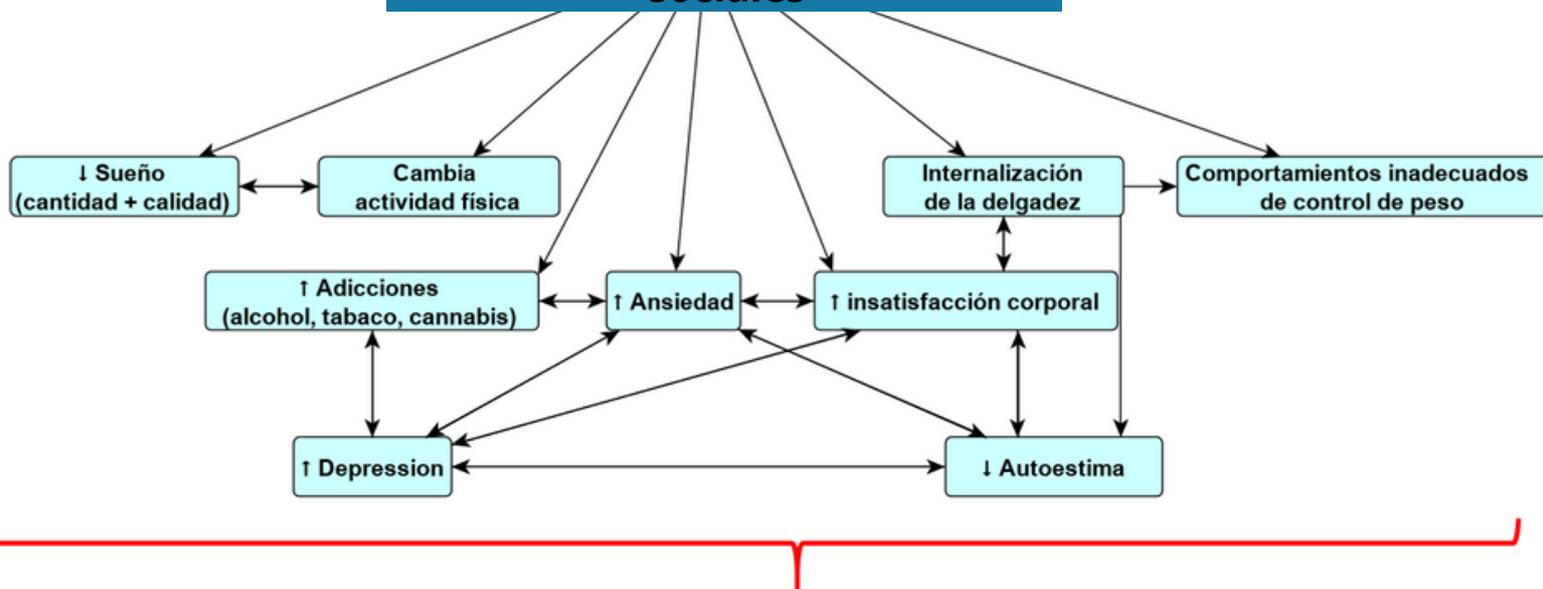
Otros estudios en la literatura han destacado el impacto de las redes sociales en el riesgo de adicciones como el alcohol, el tabaco o el cannabis. De hecho, las personas que publican fotos relacionadas con el alcohol tienen **2,34 veces más probabilidades de tener un consumo excesivo de alcohol**, lo que está relacionado, en particular, con la normalización de las conductas adictivas.



→ Alterar la actividad física y los patrones de sueño

En los adolescentes, el uso de las redes sociales se asoció con una mayor probabilidad de realizar ejercicio físico estricto o **hiperactividad física** o de saltarse comidas para cambiar de peso [Wilksch, 2020]. Por el contrario, el tiempo que se pasa en las redes sociales fomenta el **comportamiento sedentario**, que contribuye al desarrollo de trastornos compulsivos y a la obesidad. Los cambios en la actividad física y la exposición prolongada a la luz de las pantallas también pueden afectar a la cantidad y calidad del sueño.

Uso problemático de las redes sociales



→ Mayor riesgo de trastornos de la conducta alimentaria y obesidad

Conclusión

Por lo tanto, el uso problemático de las redes sociales puede tener importantes efectos adversos en la salud física y mental. Muchas de estas consecuencias son también factores de riesgo para el desarrollo de los TCA y la obesidad, por lo que el mal uso de las redes sociales puede contribuir al desarrollo de los TCA y la obesidad.

Y tú, ¿qué hay de tu uso de las redes sociales?:

- ¿Qué red social utiliza con más frecuencia?
- ¿Cuál crees que es el tiempo medio que pasas al día en las redes sociales?
 - ¿Sutiempo diario en las redes sociales está por encima o por debajo de la media mundial?
- ¿El uso de las redes sociales tiene un impacto negativo en tu vida?

Referencias

Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-five years of social media: a review of social media applications and definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 24(4), 215-222.

Groth, G. G., Longo, L. M., & Martin, J. L. (2017). Social media and college student risk behaviors: A mini-review. *Addictive behaviors*, 65, 87-91.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., ... & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 755-766.

Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(9), 1465-1472.

Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 53(1), 96-106.