

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Facultad de Ciencias de la Salud



Trabajo Fin de Grado en Enfermería
Convocatoria de Junio (2018)

LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
EN LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN

Autor/a: Sandra García Rodríguez

Tutor/a: Alda Elena Cortés Rodríguez

RESUMEN

El estereotipo “ideal” que promueve la sociedad ha evolucionado en las últimas décadas debido a la influencia que las nuevas tecnologías ejercen sobre la población. Desde el S. XVI, donde ya se conocían casos de trastornos de la alimentación, hasta el S.XXI, la incidencia de dichos trastornos ha ido en aumento hasta convertirse en una patología mental que prevalece sobre todo en adolescentes, predominando así en el sexo femenino. Junto a dichos datos, el mal uso de las redes sociales juega un papel muy importante y perjudicial en la vida de aquellas personas que padecen, o son predispuestas a padecer, algún tipo de trastorno de la alimentación. Así mismo, el contenido web que se puede visitar es muy extenso; desde páginas que promueven los trastornos alimenticios y las practicas insanas de la salud para conseguir “un cuerpo perfecto”, hasta redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter donde la influencia a través de imágenes y breves mensajes es predominante ante el verdadero uso al que está destinado dicha red social. Tampoco se puede olvidar la influencia que ejercen las grandes empresas y el márketing a través de las redes sociales, campañas publicitarias donde a menudo utilizan la imagen de algún personaje influenciabile para la sociedad de manera que aumente así el consumo del producto que promocionan.

Sin embargo, internet también presenta una cara positiva ante los trastornos de la alimentación, pues existen páginas donde se promueven actividades adecuadas para llevar a cabo un buen estilo de vida y profesionales que a través de dichas páginas o incluso desde las redes sociales, sirven de ayuda psicológica para aquellas personas que presentan algún tipo de trastorno alimenticio.

ÍNDICE

RESUMEN.....	pág.1
INTRODUCCIÓN.....	pág.3
OBJETIVOS.....	pág.7
METODOLOGÍA.....	pág.8
DESARROLLO.....	pág.10
CONCLUSIONES.....	pág.23
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	pág.25

INTRODUCCIÓN

Todo individuo se encuentra sumergido en un entorno con el cual interactúa, es decir, se relaciona con el medio que lo rodea siendo imposible quedar ajeno a su influencia. Sin embargo esta relación va a tener un mayor peso en la etapa de la adolescencia, pues se trata de la etapa del cambio y desarrollo de la infancia a la edad adulta.

La adolescencia es considerada una etapa muy importante en la vida, pues como anteriormente se ha mencionado, es la etapa del desarrollo en la cual van a tener lugar cambios muy rápidos e importantes. Se va a producir una alteración de la personalidad y el pensamiento del individuo hasta poder verse incorporado en la sociedad, de modo que las nuevas características van a influir en el modo de relacionarse con ésta.

Si se compara el modo en que se vivía la adolescencia hace unas décadas con las vivencias propias de los adolescentes de hoy en día se observan grandes diferencias, pues actualmente los medios de comunicación se apoderan de la mayor parte de las situaciones cotidianas. Esto presenta numerosas ventajas en cuanto al acceso a la información, ocio, aprendizaje, socialización y comunicación... Sin embargo, los inconvenientes del uso de las nuevas tecnologías en los adolescentes son numerosos: se produce un desplazamiento del resto de actividades, ausencia de privacidad, exceso de información al alcance, contenidos inseguros, aislamiento social, retraso en la edad de sociabilización, sedentarismo, sobrepeso, adicciones...

Aun conociendo estas consecuencias, las nuevas tecnologías invaden la sociedad intentando la adaptación por parte de ésta última a los medios de comunicación. El uso de internet, teléfonos móviles y consolas ocupan gran parte del proceso de sociabilización e influyen en los comportamientos y actitudes de las personas; es por esta razón que el área de la salud, y más concretamente, de salud mental no puede quedar ajena a esta época en la que la electrónica ejerce un gran poder sobre la población, su estilo de vida y su salud mental.

Las nuevas tecnologías no van a causar entre la población trastornos psicológicos, pero sí van a ejercer un impacto muy significativo en ellos. Además, un estudio realizado por Kaewpradub et al., (2017) afirma que existe una relación entre el tiempo de uso de internet y las prácticas dañinas para la salud. Es decir, un mal uso de

las nuevas tecnologías puede desencadenar en numerosos problemas de la salud, entre ellos psicológicos.

Así, se ha podido apreciar una fuerte influencia por parte de los medios de comunicación sobre la población en el aspecto físico y desarrollo de trastornos psicológicos. Numerosos estudios llevados a cabo sobre adolescentes y adultos en general han confirmado una correlación existente entre el “ideal físico” que transmiten los medios sociales con la insatisfacción corporal. Imágenes de mujeres delgadas y hombres musculados influyen día a día en los indicadores de los trastornos de la salud de la población. Entre tales trastornos se pueden destacar aquellos relacionados con la alimentación. Es decir, los trastornos alimentarios han aumentado considerablemente desde la introducción de las nuevas tecnologías en la sociedad.

Los trastornos de la alimentación se definen como la alteración de la ingesta de los alimentos desencadenada por la distorsión de la auto-imagen. Los factores desencadenantes pueden ser muy numerosos y se clasifican en cuatro grupos: factores psicológicos, factores biológicos, factores interpersonales y factores sociales.

Dentro de los factores psicológicos que van a favorecer el desarrollo de algún trastorno alimenticio se puede encontrar la baja autoestima, depresión, ansiedad, sentimiento de soledad, angustia...; entre los factores interpersonales se encuentran las malas relaciones familiares, el bullying relacionado con el aspecto físico, algún recuerdo traumático...; en cuanto a los factores biológicos existen estudios que indican que pueden heredarse genéticamente. Por último, en lo que respecta a los factores sociales van a ejercer un peso muy importante los medios de comunicación y el estereotipo de belleza creado y difundido culturalmente.

Existen una gran cantidad de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), entre los cuales se va a proceder a la definición de algunos de ellos (American Psychiatric Association, 2013):

1. ANOREXIA NERVIOSA: las personas que padecen este trastorno tienen miedo a aumentar de peso y se sienten obesas. Para ello llevan a cabo prácticas insanas como abundantes dietas y ejercicio en exceso. Todo ello lo practican incluso estando con bajo peso, luego son personas que suelen perder más peso del saludable para su edad y talla.

2. BULIMIA NERVIOSA: durante el trastorno las personas ingieren grandes cantidades de comida, considerados atracones, para posteriormente llevar a cabo prácticas compensatorias. Es decir, tras el atracón llevan a la práctica actividades como

vómitos, laxantes, ejercicio repentino... todo ello para evitar aumentar de peso. Son personas que tienen sentimiento de culpabilidad pues, saben que su ingesta no ha sido la adecuada o que la purga posterior a la ingesta no ha estado bien.

3. TRASTORNO ALIMENTARIO COMPULSIVO: las personas comen compulsivamente, es decir, comen una gran cantidad de alimentos pero a diferencia de otro tipo de trastornos no llevan después a cabo ninguna actividad compensatoria. Suelen ser personas con sobrepeso.

4. TRASTORNO DEL APETITO DESENFRENADO: se trata de un trastorno en el que la persona posee ganas incontroladas de ingerir alimentos, por lo que comen a menudo pero pequeñas cantidades de comida.

5. TRASTORNO POR EVITACIÓN/RESTRICCIÓN DE LA INGESTA DE ALIMENTOS: son personas que ingieren una cantidad muy pequeña de alimentos, llegando a veces a evitar la ingesta de algún alimento en especial. Pueden perder una gran cantidad de masa llegando incluso a la muerte.

A pesar de los distintos tipos de trastornos alimenticios existentes, un estudio llevado a cabo por Jacobi, Völker, Trockel, & Taylor, (2012) afirma que los tres trastornos más comunes en la sociedad son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno alimentario compulsivo. Sin embargo, también afirma que las mujeres presentan una mayor probabilidad de padecer alguna de ellas pues la sociedad ejerce una gran presión sobre ellas, sin olvidar también la que ejercen sobre los adolescentes, tanto varones como mujeres, a través de las redes sociales y los medios de comunicación.

Las personas que padecen algún tipo de trastorno alimenticio necesitan de mucha ayuda y apoyo profesional. Ésta si es temprana aumentará las probabilidades de recuperación tanto física como emocional, si por el contrario, la ayuda no existe o es proporcionada de forma tardía, las consecuencias pueden ser muy graves. Éstas pueden ir desde patologías cardíacas, con riesgo de padecer un fallo cardíaco, hasta patologías renales, hepáticas y hormonales, llegando en numerosas ocasiones a causar incluso la muerte.

La selección del tema de *La influencia de las nuevas tecnologías en los trastornos de la alimentación* como motivo de la realización del Trabajo Fin de Grado se debe a la gran repercusión que están teniendo las nuevas tecnologías en la salud de la población, de ahí que sea importante trabajar este tema en el área de la enfermería. Además, dicha repercusión avanza en aumento, de manera veloz, repercutiendo cada

vez en un porcentaje mayor de personas. Cualquiera que posea una cuenta en alguna red social puede apreciar la gran influencia que existe sobre la sociedad con respecto al estado físico, la alimentación y el “estar en forma”. Numerosos mensajes subliminales o incluso a veces el empleo de algún icono importante y de moda en los adolescentes, como futbolistas, cantantes, actores... aparecen en imágenes y vídeos lanzando algún mensaje de apoyo a la extrema delgadez como sinónimo de liderazgo y belleza. Por lo tanto, se trata de un tema que está a la orden del día y que numerosas personas no llegan a apreciar debido a la sumersión en la que se encuentran con respecto a éste.

OBJETIVOS

- OBJETIVO GENERAL

Describir la relación existente entre las redes sociales y el desarrollo de trastornos de la alimentación

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer la evolución de las redes sociales en los últimos años y su influencia social.
2. Explorar los recursos web existentes relacionados con los trastornos de la alimentación.
3. Describir las estrategias empresariales que se utilizan en redes sociales para influir en los hábitos alimenticios y deportivos de la población.
4. Dar a conocer las consecuencias positivas que pueden ejercer las redes sociales sobre la población con un uso razonado de éstas.

METODOLOGÍA

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica sobre la influencia de las nuevas tecnologías en los trastornos alimentarios, realizando por lo tanto una revisión exhaustiva y crítica de dicha literatura.

Para la selección de los estudios se han tenido en cuenta una serie de criterios de inclusión, tales como:

- Estudios limitados cinco años en el tiempo
- Estudios que relacionen los trastornos alimentarios únicamente con el uso de nuevas tecnologías
- El idioma de los estudios seleccionados es el inglés y el castellano

Para la selección de los estudios se han tenido en cuenta también una serie de criterios de exclusión, tales como:

- Estudios limitados en un género específico
- Estudios de una antigüedad de publicación superior a cinco años
- Estudios que relacionen los trastornos alimentarios con otros factores desencadenantes
- Estudios que relacionen las nuevas tecnologías con otro tipo de trastornos.

Se ha llevado a cabo una estrategia de búsqueda bibliográfica electrónica en las siguientes bases de datos: Web of Science, PubMed, Scopus y Cinahl. Para ello, han sido empleadas las siguientes palabras clave: Eating disorders, Influence, Internet y Social media.

Después de reunir los estudios pertinentes, se procedió a la lectura del título y resumen para comprobar si cumplen los criterios de inclusión o no. Tras este procedimiento de clasificación, se procedió a la lectura completa de aquellos que sí habían reunido los criterios requeridos, siendo entonces analizados. (Ver Tabla 1)

Tabla 1. Resumen de los datos obtenidos en la búsqueda bibliográfica

NOMBRE BASE DE DATOS	PALABRAS CLAVE Y OPERADORES BOOLEANOS	Nº DE ARTÍCULOS DEVUELTOS	Nº DE ARTÍCULOS SELECCIONADOS
PUBMED	Eating disorders AND influence AND internet AND social media	8	6
SCOPUS	Eating disorders AND influence AND internet AND social media	20	3
WEB OF SCIENCE	Eating disorders AND Social media AND internet AND influence	155	9
CINAHL	Social media AND eating disorders AND influence AND internet	87	9

DESARROLLO

1. EVOLUCIÓN DE LA INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LA SOCIEDAD

Estar delgado como sinónimo de belleza lleva siendo un signo de bienestar durante bastante tiempo. Ciertamente es; que, desde comienzos del S. XX con la ayuda de las nuevas tecnologías, se ha podido ver un notable aumento de la incidencia de los trastornos de la conducta alimenticia en nuestra sociedad. Sin embargo, existen casos documentados que informan sobre la existencia de dichos trastornos desde la antigüedad. Principalmente se hace referencia a la anorexia, siendo el caso de Catalina de Siena en el S.XIV el más sonado.

No obstante, y a pesar de la gran labor de diseminación de los medios de comunicación a lo largo del tiempo, esta actual tendencia a la obtención del “modelito perfecto” proviene del S. XX. En esta época se pretendió establecer una imagen de la mujer muy diferente a la que se estaba acostumbrado a ver por aquel entonces. La imagen buscaba la perfección en la mujer, tratándose de un estereotipo contrario al que existía: mujer delgada, independiente y ambiciosa (Vidanã, 2014).

Hoy en día esa búsqueda de la “imagen perfecta” está teniendo muchas repercusiones, tanto en los adolescentes como en los niños y niñas que tienen acceso a internet a una edad cada vez más temprana (Catalina García, López de Ayala López, & García Jiménez, 2014). Para corroborarlo, se han llevado a cabo numerosos estudios comparativos entre los ciudadanos, haciendo un mayor hincapié en los adolescentes y menores, pues se encuentran en un período clave para afianzar conductas y hábitos importantes para la salud y el desarrollo (Carrotte, Vella, & Lim, 2015). Así, en un estudio llevado a cabo por Catalina et al. (2014), se observa que la edad en la que los jóvenes comienzan a usar internet cada vez es más temprana, sin dejar de obviar que el espacio al que más se conectan es el de las redes sociales a través de las cuales se pueden poner en contacto con medios relacionados con la salud y la actividad física.

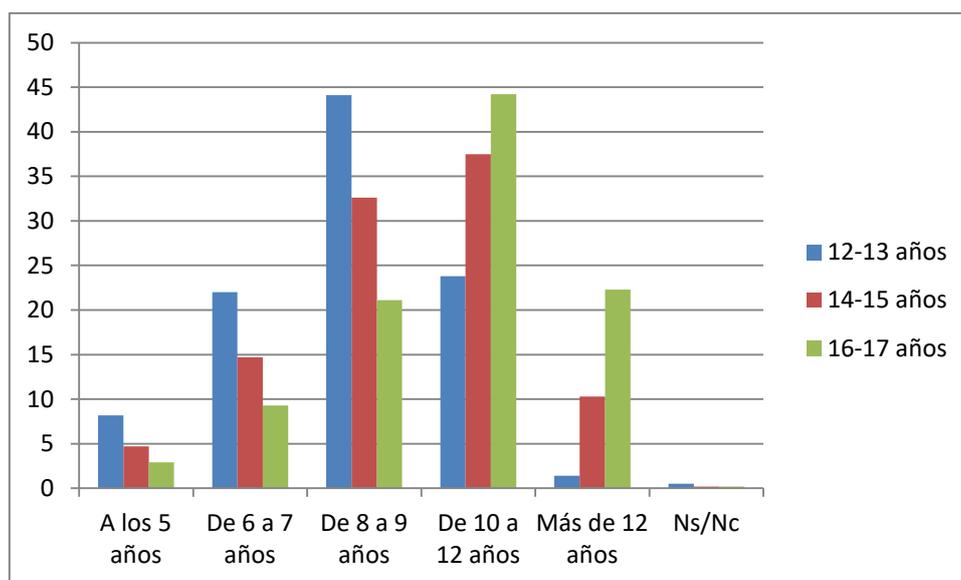


Gráfico 1. Edad de inicio del uso de internet en función de la edad (Catalina et al., 2014).

Así, tal y como se puede observar en el gráfico 1, realizando una comparación en distintos tramos de edad, los jóvenes se inician en el uso de internet a una edad cada vez más temprana. De hecho, se puede apreciar que en torno al 70% de los jóvenes entre los doce y trece años se incorporó al uso del ciberespacio entre los 5 y 9 años, en cambio, un 52% de los jóvenes entre los catorce y los quince lo hizo a esa edad, a diferencia de los adolescentes entre dieciséis y diecisiete cuyo porcentaje se encuentra alrededor de un 33% (Catalina García et al., 2014).

Como anteriormente se ha hablado, se han llevado a cabo numerosos estudios para analizar el contenido de las redes sociales, sin embargo, muy pocos han sido puestos en marcha para estudiar el perfil de esos “seguidores”. Es decir, quiénes son, cómo son, área demográfica, edad media, si ponen en práctica o no los datos obtenidos de internet... Un ejemplo de esta última clase de estudios es el desarrollado en 2015 bajo el nombre de “Sexo, Drogas y Rock’n Roll” por Burnet Institute en Victoria (Australia). Consistió en 112 preguntas que abarcaban datos demográficos, salud mental, salud sexual general y la utilización de redes sociales. En él participaron 1001 jóvenes de en torno a los 21 años de edad y afirma ser el primer estudio en investigar las características de los usuarios y consumidores de la relación entre la salud, la actividad y el físico con el uso de las redes sociales.

Los resultados de dicho estudio llevado a cabo por Burnet Institute indicaron que el 37,76% de los encuestados afirmaban seguir a través de las redes sociales páginas

relacionadas con la salud y la actividad física. Además, otro dato curioso fue el de la mujer como “mayor frecuentadora y consumidora” de este tipo de información cibernética, aunque tampoco era muy novedoso, pues como se puede apreciar la mayoría de las páginas web están dirigidas hacia la figura femenina (Carrotte et al., 2015).

Siguiendo la Teoría de la Comparación Social formulada por Leon Festinger (1954) en la cual existe un deseo individual e interno por la autoevaluación, la influencia del contenido de internet y medios de comunicación se convierte en un problema dentro de la sociedad por la efusiva comparación social negativa. Se trata de una tendencia que se pone en práctica continuamente y que pone en riesgo el estilo de vida de aquellas personas que la ejercen (Cooper, 2012). Muchos programas televisivos, e incluso páginas web y “celebrities”, que a menudo los jóvenes siguen, apoyan la extrema delgadez como estilo de vida saludable, lo cual repercute considerablemente en los/las adolescentes que van a compararse a sí mismos con todo aquello que van a ver (Tiggemann & Slater, 2013).

Un ejemplo claro y visible es el que se expone en un estudio basado en la observación de aquellos/as usuarios/as de Twitter que comentaban el Show de Victoria’s Secret. Consistía en examinar los comentarios que se publicaban en la red, observando así la gran masa de publicaciones dedicadas a la imagen corporal, muchas de ellas basadas en elogios. Los resultados obtenidos fueron concluyentes, pues apoyaban la teoría anteriormente mencionada de la comparación social, es decir, el programa influía de manera perjudicial en la mayoría de los espectadores, los cuales pondrían en práctica actividades dañinas para la salud para así poder “parecerse” más a aquellos “Ángeles de Victoria’s Secret”(Chrisler, Fung, Lopez, & Gorman, 2013).

No obstante, también se ha comprobado que los adultos, independientemente del género, son vulnerables a esas imágenes difundidas a través de los medios y al uso de las redes sociales. Esto indica que todas aquellas medidas de prevención para el uso de las redes sociales y los trastornos de la alimentación no sólo deben ser dirigidas hacia el género femenino y los jóvenes, sino que deben intentar dirigirse hacia una población más amplia (Sidani, Shensa, Hoffman, Hanmer, & Primack, 2016). De esta manera se puede intentar reducir la excesiva preocupación por la apariencia que hoy en día existe, y que lleva a las personas a la práctica de malos hábitos alimenticios, restricciones temporales y dietas debido a la insatisfacción corporal (Peat et al., 2015).

La excesiva preocupación que presenta la sociedad por el físico y la apariencia

es hoy día, como se ha comentado con anterioridad, propiciada mayoritariamente por los medios de comunicación a través de las redes sociales, pues a diferencia del resto de medios, en este tipo de redes toda la información puede ser autogenerada y creada por los mismos usuarios a la vez que éstos la consumen (Holland & Tiggemann, 2017) . El mensaje que difunden es rápido y está al alcance de muchos, luego en muchas ocasiones las repercusiones que este contenido puede llevar consigo afecta a muchas personas (Chuang & Yang, 2012). Un claro ejemplo de un mensaje de este tipo es el que ofrecen los medios con el nombre de “Fitspiration”. Se trata de una tendencia reciente en internet diseñada para motivar a las personas, a través de imágenes, a comer saludable y a hacer ejercicio. Sin embargo, las imágenes muestran siempre el mismo tipo de cuerpo delgado, tonificado e inalcanzable para la mayoría de las personas. Es un movimiento social que, además, apoya numerosos lemas que parecen indicar todo lo contrario a salud, tales como: ¿prefieres estar cubierta de sudor en el gimnasio o cubierta de ropa en la playa?, se acepta vomitar, se acepta el dolor... todo ello junto con un exceso de ejercicio y una apología a purgas y restricciones de alimentación que van a promocionar graves problemas en la salud pública (Holland & Tiggemann, 2017). Por consiguiente, numerosas investigaciones en el ámbito de la psicología afirman que existe una asociación entre el uso de redes sociales y los trastornos psiquiátricos, además de autoestima baja, ansiedad y depresión, luego muchas personas que publican imágenes “motivadoras y saludables” esconden detrás numerosos problemas de obsesión por la imagen y la alimentación restrictiva que pueden derivar en problemas de salud general y salud mental (Pantic, 2014).

2. EL CONTENIDO WEB Y LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

El contenido que ofrece internet es muy amplio, y como anteriormente se ha mencionado, existen numerosas tendencias que se difunden a través de la red y que se puede apreciar continuamente. Además, si se profundiza un poco más en el contenido que da internet, se observa cómo numerosas páginas de apoyo a los trastornos alimenticios se abren paso a un número cada vez mayor de seguidores. Éstos, que en la mayoría de casos padecen trastornos de la alimentación, pueden buscar información y apoyo emocional en las redes sociales para así poder contactar también con otros usuarios en su misma situación. Sin embargo, pueden dar con grupos partidarios al desorden alimenticio, más conocidos como grupos “pro-ana” (pro-anorexia) y “pro-mia” (pro-bulimia) (Sidani et al., 2016). Se trata de foros interactivos donde los usuarios

pueden discutir y ayudarse sobre diversos comportamientos alimentarios inadecuados o perjudiciales, promoviendo e inculcando estilos de vida insanos. En numerosas ocasiones los contenidos van más allá de consejos nutricionales erróneos, llegando incluso a aconsejar a los usuarios sobre cómo pueden ocultar sus vómitos y atracones tanto a la familia como a los profesionales (Peebles et al., 2012).

A pesar de existir un mayor porcentaje de casos de bulimia que de anorexia nerviosa, se ha registrado un mayor número de páginas pro-ana. Esto puede ser debido a los síntomas característicos de la enfermedad de la bulimia nerviosa, pues los pacientes tienden a sentir más vergüenza y culpabilidad, aunque las plataformas pro-ana y pro-mia suelen permitir el intercambio de información de manera anónima (Turja et al., 2017). Es decir, junto a los comentarios que aparecen en este tipo de páginas no figuran el ID de usuario o la foto de perfil, de esta manera los autores mantendrán su anonimato llegando incluso en ocasiones a hacer blogs autobiográficos. En estos espacios los usuarios “suben” imágenes acerca de sus comidas, su físico o su rutina de ejercicios, mostrando así su día a día y comentando su “exitoso y saludable” estilo de vida (Branley & Covey, 2017).

Diversos estudios llevados a cabo sobre este tipo de páginas web aseguran que la edad de inicio de los usuarios de dichas páginas es más avanzada con respecto a la edad a la que fueron diagnosticados de padecer algún trastorno alimenticio, luego frecuentan estas páginas para buscar apoyo emocional y ayuda una vez han sido conocedores de su patología (Peebles et al., 2012). Por el contrario, se ha comprobado que la gran mayoría de los mensajes y publicaciones no presentaban indicios de querer una recuperación por parte de los autores, sino que apoyaban la participación en conductas inadecuadas (Branley & Covey, 2017).

El usuario de este tipo de páginas web Pro-Trastorno alimenticio (Pro-TA) puede ser clasificado en dos tipos: el usuario profundo y el usuario ligero. El usuario profundo es aquel usuario frecuentador y padecedor de un trastorno alimenticio que realiza a menudo comentarios alentadores sobre actividades insanas. En cambio, el usuario ligero es aquel que frecuenta dichas páginas web no de manera tan continua, presenta conductas desordenadas alimenticias pero se limita a leer y pocas veces promociona hábitos dañinos. La diferencia entre ambos es bastante prominente y significativa, pues las horas invertidas en el espacio web están directamente relacionadas con un mayor desorden alimenticio y el empleo de técnicas para ayudar a adelgazar, tales como laxantes, pastillas para disminuir el peso, autolesiones...Además,

la frecuentación a este tipo de contenido web está asociada a un aumento de la tasa de hospitalización y a una aceptación más negativa de la persona (Peebles et al., 2012).

Tras numerosos análisis llevados a cabo sobre este tipo de páginas web y los comentarios que sus usuarios realizaban, se ha podido comprobar la personificación que éstos emplean sobre su trastorno alimenticio. Es decir, algunos se refieren a la anorexia personificándola con el nombre de “Ana” o “ella”, de manera que cuando ven que pueden hacer frente y controlar a Ana, ella es su amiga, si por el contrario no sienten el control sobre ella, entonces es su enemiga.

Si se profundiza un poco más sobre los comentarios que los usuarios suelen escribir en la plataforma, se puede percibir además que suelen distinguir entre “Ana” y “Anorexia”. “Ana” simboliza y conceptualiza la anorexia como estilo de vida y en cambio “Anorexia” simboliza el trastorno alimenticio y mental. Además, los investigadores afirman el rechazo por parte de los usuarios de Anorexia, adoptando así a Ana como estilo de vida incondicional (Gale, Channon, Lerner, & James, 2016).

Un estudio cualitativo llevado a cabo por Gale et al., (2016) sobre jóvenes de entre trece y diecisiete años confirma que las páginas Pro-Ana atraen a una gran cantidad de personas con trastornos alimentarios, pero sobretudo a jóvenes vulnerables con riesgo de padecer ese tipo de trastornos. Se comprobó que la frecuentación de este tipo de páginas aumentaba el riesgo de desarrollar algún trastorno que se ha mencionado con anterioridad, además otro factor determinante sería el tiempo que invierten los jóvenes en el uso de internet (Kaewpradub, Kiatrungrit, Hongsanguansri, & Pavasuthipaisit, 2017). Un aspecto a tener en cuenta sobre el acceso a este tipo de redes fue el hallado mediante una revisión sistemática realizada por Gale et al., (2016), de 26 artículos que trataban sobre los riesgos que suponían este tipo de redes. El resultado indicaba que las páginas Pro-Ana habían sido creadas bajo el pretexto de apoyo y auxilio, pero que sin embargo reforzaban las conductas insanas de alimentación e impedían la posible recuperación de los usuarios. Es decir, este tipo de páginas aíslan a los usuarios de todo su entorno, impidiendo así la búsqueda por su parte de una vía para una posible recuperación.

Para finalizar, los autores de los estudios anteriores han desarrollado una serie de recomendaciones de manera que se conciencie a la población sobre el riesgo de visitar este tipo de páginas web. Así, para aquellos usuarios de páginas Pro-TA se propone un tratamiento centrado en la empatía, el respeto y el apoyo hacia la dignidad. Además se propone una educación específica con una sensibilización acorde, tanto para las

personas propensas a padecer algún trastorno alimenticio, como para las que ya lo padecen y para la población en general (Gale et al., 2016).

3. REDES SOCIALES Y TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Como se ha comprobado, generalmente la consulta de las páginas Pro-TA se produce tras el diagnóstico de la enfermedad como búsqueda de apoyo y ayuda, pero ¿cuál podría ser la causa anterior al problema? El seguimiento de un modelo socio-cultural hace que la respuesta a dicha pregunta sea muy amplia, aunque si se focaliza sobre las nuevas tecnologías e internet, numerosas investigaciones parecen centrar su atención sobre las redes sociales. Éstas son actualmente una de las principales formas de navegar por internet, principalmente entre los adolescentes, y su influencia sobre ellos va en ascendencia (Tiggemann & Slater, 2017).

3.1. FACEBOOK

La red social más popular, mundialmente conocida, es Facebook. A través de ella los adolescentes pueden ponerse en contacto con sus compañeros, lo cual les va a ofrecer una oportunidad para poder compararse socialmente (Tiggemann & Slater, 2013). Además, hoy en día existe la posibilidad de modificar las imágenes, lo que permite a los usuarios de esta red “ofrecer” a sus seguidores una idealización de su físico poco realista. Todo ello, junto con los “me gusta” a pie de imagen y los comentarios, puede influir en el desarrollo de un trastorno alimenticio y una insatisfacción física. Además, según un estudio realizado por Mabe et al. (2014) sobre jóvenes universitarios, a menudo las visitas a esta red se llevan a cabo de manera desadaptativa, es decir, se emplea mucho tiempo comparando socialmente y evaluando de manera negativa las distintas imágenes y mensajes que sus amigos de Facebook les ofrecen. Esto último sustenta, además, los hallazgos obtenidos tras una revisión sistemática realizada por Tiggemann M. et al (2017) sobre los resultados de salud mental asociados con el uso de Facebook. Estos afirman la asociación que existe entre el uso de dicha red social con el desarrollo de depresión, adicción, trastornos de la imagen corporal, consumo de alcohol, ansiedad... Sin embargo también afirma que dicha asociación del uso con problemas mentales varía en función de la intención que los usuarios tengan y la frecuencia con la que naveguen en Facebook.

Según una encuesta llevada a cabo sobre 169 universitarios por Walker et al. (2015), la frecuentación elevada de Facebook puede asociarse con un mayor riesgo de

producirse un desorden alimenticio. Además, la tendencia a compararse con las imágenes de los amigos de dicha red social estaba directamente relacionada con la práctica de purgas y atracones por parte de éstos. Por último, a través de este estudio se ha investigado la disposición continua por parte de los usuarios de realizar comentarios sobre imágenes y textos refiriéndose a su propio cuerpo de manera despectiva. Esto último puede aumentar de manera significativa la práctica de conductas desordenadas e insanas para el organismo (Walker et al., 2015).

A menudo las personas que padecen un trastorno alimenticio reciben algún tipo de terapia grupal como forma de ayuda. Se trata de una vía positiva que puede facilitar el apoyo social y emocional, acabar con la soledad y el aislamiento, fomentar las relaciones interpersonales, “salir” de sus círculos negativos y “entrar” en otros mucho más sanos... Sin embargo a veces este método tiene también sus efectos negativos sobre dichos pacientes, pues pueden medirse con el resto de componentes de la terapia y convertirla en una competición.

Los médicos aconsejan a los integrantes del grupo que no continúen manteniendo relación alguna con sus compañeros fuera de la terapia grupal, pues esa tendencia a la comparación podría impedir la cura de su trastorno e incluso llegar a desencadenar una sintomatología más grave aún. Es en este momento cuando Facebook puede llevar a la quebrantación de la advertencia médica anterior, ya que los componentes del grupo de terapia a través de la red social van a poder continuar comparándose con el resto de compañeros, tal y como se puede observar en la Tabla 2, en la que se recogen algunas de estas conductas. Esto último puede producir una frustración tan grave en los usuarios que puede llegar a impedirles la recuperación (Saffran et al., 2016).

Tabla 2. Comparaciones negativas entre compañeros del tratamiento grupal en Facebook (Saffran et al., 2016).

COMPARACIONES NEGATIVAS ENTRE COMPAÑEROS DEL TRATAMIENTO EN FACEBOOK
- Paso tiempo mirando fotos de personas del tratamiento en Facebook, tratando de ver si han ganado o perdido peso
- Presto atención sobre si soy o no tan delgado o más que mis compañeros de tratamiento en función de sus imágenes en Facebook
- Presto mucha atención cuando veo a mis compañeros de tratamiento publicando

sobre el ejercicio en Facebook (para ver cómo la cantidad que hacen ejercicio se compara con la cantidad que hago)

- Presto mucha atención cuando veo a mis compañeros de tratamiento publicar cosas que comieron en Facebook (para determinar cómo se comparan mis hábitos alimenticios con los de ellos)
 - Cuando pienso que alguien del tratamiento ha bajado de peso según sus fotos de Facebook, hace que mi trastorno alimentario se sienta competitivo
 - Comparo mi progreso en el tratamiento con el de mis compañeros de tratamiento.
-

3.2. OTRAS REDES SOCIALES:

Otra red social que se encuentra en tendencia actualmente es Instagram. Se trata de una aplicación cuyo fin para los usuarios es compartir imágenes y vídeos con sus “seguidores y amigos”. Sin embargo, según las investigaciones, los usuarios de esta red poseen la tendencia de subir solamente aquellas imágenes favorecedoras, es decir, aquellas en las que lucen delgados y “perfectos”. Todo ello gracias a que Instagram permite a sus usuarios poder editar aquellas imágenes y videos, brindándoles así la oportunidad de dar una imagen idílica (Brown & Tiggemann, 2016).

Según un estudio llevado a cabo por Fardouly y Vartanian (2015), las personas en Instagram suelen tener un promedio de entre 150 y 200 seguidores, sin olvidar que las personas a las que siguen suelen ser mayor en número. Esto último es debido a que los usuarios frecuentemente siguen tanto a conocidos como a desconocidos, sin olvidar también a “influencers” y famosos. Fardouly y Vartanian (2015) afirmaban mediante su estudio que los usuarios de Instagram tendían a compararse negativamente más con desconocidos que con famosos o amigos.

En un estudio aleatorizado realizado por Brown y Tiggemann (2016) sobre algunas mujeres, se quiso observar la repercusión de las distintas imágenes subidas a la red por los famosos y compararlo así con la repercusión que podrían tener las imágenes sobre viajes o amigos en la imagen corporal de estas mujeres. Los resultados obtenidos predicen que el hecho de observar la imagen de algún famoso produce una respuesta emocional más negativa en comparación con la observación de imágenes de viaje, sin embargo, la respuesta emocional es más negativa aún cuando se observan imágenes de gente conocida y amigos. Esto es debido a la insatisfacción que se produce al observar una imagen que proviene de alguien que percibimos como “real”, es decir, alguien que está en continuo contacto con nosotros y cuyo físico puede estar más al alcance que el

de cualquier celebrity.

Otro medio a través del cual se puede apoyar la práctica de conductas alimentarias insanas es Youtube. Es un portal en la red a través del cual sus usuarios pueden visualizar y subir videos, además, permite a éstos la opción de comentarlos y compartirlos a través de las diversas redes sociales existentes.

Un punto muy importante a tener en cuenta es el de los comentarios que los usuarios realizan sobre los vídeos que reproducen. Dichos comentarios pueden ser visualizados por toda la comunidad de Youtube, incluidos aquellos jóvenes que se encuentran en la edad de internalización de valores y comportamientos, además de buscar una justificación para aquellas actividades incorrectas. Todo ello lleva, como consecuencia, a la absorción de conocimientos incorrectos, pues los adolescentes prefieren buscar la aceptación de su conducta a través de los medios de comunicación en lugar de buscarla entre los adultos (Oksanen et al., 2015).

4. REDES SOCIALES Y MÁRKETING

En numerosas ocasiones los jóvenes se convierten en el principal objetivo de las grandes industrias alimenticias. Es en estas situaciones cuando el márketing va mucho más allá de la salud, queriendo así la venta masiva de un producto y olvidando, por lo tanto, la salud de los jóvenes que se encuentran en edad de desarrollo. Para lograr dicho objetivo, se llevan a cabo numerosas campañas de comercialización de productos a través de internet, haciendo un mayor hincapié a través de las redes sociales. De esta manera el alcance sobre los adolescentes se consigue de manera rápida y efectiva, logrando así la normalización del consumo de numerosos alimentos, la mayoría insanos. De este modo, se puede encontrar en la sociedad una normalización de hábitos inadecuados para la salud, además de un consumo de alimentos ricos en calorías y ultraprocesados (Freeman, Kelly, Vandevijvere, & Baur, 2016).

El masivo consumo de alimentos y bebidas ricas en azúcares y por lo tanto insanas, lleva a la adopción de hábitos incorrectos. Así, las personas desconocen cuáles son los alimentos adecuados para su salud, de manera que en numerosas ocasiones piensan que su alimentación es correcta. Esto último puede llevarles a la frustración y como consecuencia a un trastorno alimenticio basado en la ingesta sólo y exclusivamente de estos alimentos.

Los ejemplos más significativos y a la orden del día que se pueden apreciar a través de los medios de comunicación por el márketing son el empleo de personajes

famosos e influenciables para la sociedad para la venta de productos. Se pretende así la normalización, como anteriormente se ha mencionado, de ultraprocesados lanzando un mensaje subliminal que haga a las personas ver el consumo de dicho producto como algo sano y normal. Es decir, a menudo estos anuncios publicitarios van a transmitir pensamientos como: “Si mi cantante favorito lo toma, tengo que probarlo” “Comiendo ese producto puedo llegar a tener el cuerpo de mi futbolista favorito” “Voy a beber eso que está tomando la modelo para no engordar”... Todo ello se suma a campañas publicitarias masivas en estadios, pabellones, conciertos...que provocan una continua visión de dicho producto, y a códigos promocionales de descuento a través de las redes sociales de personajes públicos para aumentar su compra. Todas estas medidas publicitarias tienen como único fin que la sociedad se vea involucrada en el consumo y la percepción inadecuada de la ingesta de ciertos alimentos.

5. ASPECTOS POSITIVOS DEL USO DE REDES SOCIALES EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS

Tras llevar a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva sobre la influencia de las nuevas tecnologías en los trastornos alimenticios se puede comprobar que no sólo intervienen de manera negativa, pues a través de las nuevas tecnologías y las redes sociales numerosas personas que padecen trastornos alimenticios pueden buscar ayuda y tratamiento (Kendal, Kirk, Elvey, Catchpole, & Prymachuk, 2017). Además, un dato muy importante a tener en cuenta en la sociedad actual es la enorme repercusión y alcance que las redes sociales y medios de comunicación pueden ejercer sobre la población. De esta manera, una comunicación especialista-paciente llevada a cabo a través de la red va a poder tratar y ayudar a más personas que a través de una terapia presencial y privada (Chuang & Yang, 2012).

A menudo los jóvenes y adolescentes que presentan algún tipo de enfermedad mental relacionada con la alimentación se muestran reacios a aceptar cualquier tipo de tratamiento o ayuda. Sin embargo, la sociedad actual está relacionada con internet, por lo que las redes sociales pueden llegar a convertirse en una vía de escape muy común para cualquier persona. Por consiguiente, en numerosas ocasiones los jóvenes prefieren recibir ayuda de manera cibernética, siendo los foros de discusión entre pacientes un medio de apoyo emocional y un tratamiento efectivo (Kendal et al., 2017).

Así, también existen numerosas páginas pro-recuperación ò páginas anti-pro-ana

que se han creado con diferentes finalidades. Muchas van a promover la discusión entre los distintos pacientes sobre cómo hacer frente a la enfermedad, otras sin embargo, van a servir de apoyo a los distintos usuarios de la red en las diferentes fases de la enfermedad. Sea cual sea el fin, este tipo de páginas van a informar sobre los peligros que presenta una alimentación inadecuada y desordenada, contribuyendo así al tratamiento y recuperación (Peebles et al., 2012).

Si se tienen en cuenta otros medios para hacer frente a las páginas pro-ana y pro-mía, las redes sociales y las diversas plataformas mundialmente conocidas de internet han resultado ser muy exitosas. Un claro ejemplo es el que se muestra en un estudio realizado por Oksanen et al.(2015) sobre Youtube en el que se comprueba una mayor reacción de los usuarios que apoyaban y comentaban los videos anti-pro-TA frente a los usuarios que sí apoyaban los vídeos pro-TA. Es decir, a pesar de la gran expansión de los videos que apoyan los trastornos alimenticios, los vídeos anti-pro-TA que apoyaban una correcta alimentación reciben mayor apoyo y comentarios por parte de la comunidad de Youtube (Oksanen et al., 2015).

Por otro lado, el estudio llevado a cabo por Walker et al., (2015) comprobó que el uso masivo de Facebook no siempre repercutía en un comportamiento desordenado de la alimentación, sino todo lo contrario. Se realizó un análisis sobre el uso que los participantes del estudio daban a esta red social, y se extrajo la siguiente conclusión: una alimentación desordenada estaba relacionada con un uso masivo de Facebook siempre y cuando los usuarios empleasen la comparación social y los comentarios despectivos hacia su cuerpo. Esto es debido en muchas ocasiones al sentimiento de incompreensión y soledad que sufren, además de una autoestima muy baja. No obstante, si el fin de los usuarios era emplear la red social como medio de comunicación con amigos y familia puede producirse un aumento significativo del apoyo emocional y por lo tanto las repercusiones son positivas (Walker et al., 2015).

Otro claro ejemplo del uso de Facebook como vía positiva es el que confirma el estudio realizado por Saffran et al. (2016) en pacientes con trastornos alimenticios que han recibido terapia grupal. En él se puede ver cómo, después del tratamiento grupal, los integrantes continúan manteniendo contacto entre ellos a través de Facebook, lo cual puede fomentar la ganancia de peso. Es decir, tras el tratamiento grupal, sus ex - miembros pueden crear grupos virtuales en la red social de manera que puedan seguir comentando, y por lo tanto fomentando, un estilo de vida sano además de un apoyo emocional, tal y como se recoge en la tabla 3. (Saffran et al., 2016).

Tabla 3. Interacciones positivas entre compañeros del tratamiento grupal en Facebook (Saffran et al., 2016).

INTERACCIONES POSITIVAS ENTRE COMPAÑEROS DEL TRATAMIENTO EN FACEBOOK

- Me encuentro "controlando" con personas del tratamiento en Facebook para ver cómo están
 - Mis compañeros del tratamiento me motivaron a progresar en mi recuperación
 - Les pido a mis compañeros de tratamiento su consejo en Facebook que me da vergüenza preguntar en persona
 - Mirar las páginas de Facebook de mis compañeros de tratamiento me ha impulsado a dar pasos positivos para avanzar en mi recuperación.
-

Además del apoyo psicológico y emocional que se ha mencionado, a través de internet, y más concreto en redes sociales, se han creado movimientos que apoyan un estilo de vida saludable con una alimentación adecuada. Un claro ejemplo es el creado por el Nutricionista-Dietista Carlos Ríos conocido con el nombre de “Movimiento Relfooding”. Éste pretende que la población evite la ingesta de ultraprocesados y productos refinados, optando así por la ingesta de la denominada “comida real”. Pretende organizar la alimentación de una manera diferente, no como actualmente la sociedad la organiza en calorías e hidratos de carbono y proteínas. La comida real es aquella que no ha sufrido ningún proceso, es decir, el alimento tal y como se obtiene de la naturaleza. Este movimiento se ha diseminado a un porcentaje muy elevado de la población gracias a las redes sociales, a través de las cuales su autor continuamente informa y educa nutricionalmente. Además de su perfil público en Instagram, posee también una página web donde puedes hacerte socio y ponerte en contacto con diversos nutricionistas que trabajan con él en el proyecto de conseguir una alimentación sana y de verdad por la población.

CONCLUSIONES

La sociedad ha evolucionado mucho desde la aparición de las nuevas tecnologías hasta ahora. Su influencia sobre la población es evidente y numerosos estudios afirman las repercusiones sobre los adolescentes y la población en general que está teniendo la búsqueda del “físico perfecto”. Además, la edad en la que se tiene el primer contacto con internet cada vez es más temprana, luego existe un adelanto también en la edad a la hora de desarrollar algún TCA.

Encuestas realizadas afirman que el 37,76% de los encuestados siguen a través de las redes sociales páginas relacionadas con la salud y la actividad física para así “estar en forma”. Esto además apoya la Teoría de la Comparación Social formulada por Leon Festinger, pues muchos de esos programas y páginas que afirman ser “saludables” para “mantenerte en forma” apoyan la extrema delgadez como estilo de vida saludable y emplea para ello a personas que influncian y “mueven masas”. Igualmente, a menudo las personas que padecen algún tipo de TCA, visitan como forma de ayuda páginas pro-Ana y pro-Mía que, sin embargo y por el contrario, les son perjudiciales para la salud. Este tipo de páginas promueven la enfermedad como forma de vida en lugar de ayudar a esas personas a salir de ella.

Numerosas investigaciones centran su atención sobre las redes sociales como principal influencia sobre los adolescentes. Facebook, que es a nivel mundial la principal red social, con el uso que a menudo se hace de él de forma desadaptativa, influye en el desarrollo de los TCA y de la insatisfacción física. Asimismo, se ha demostrado que durante las visitas a Facebook los usuarios emplean más tiempo comparándose socialmente y evaluándose de forma negativa, que llevando a cabo un uso racional del mismo. Luego se afirma la relación que existe entre el uso de Facebook con el desarrollo de depresión, ansiedad, adicción, alcoholismo... y por consiguiente con el desarrollo de algún TCA.

Además de la comparación social negativa a través de las fotografías y videos entre los distintos usuarios de las redes sociales, las grandes empresas de la industria alimenticia también ejercen una gran influencia negativa a través de éstas con el empleo del marketing. A menudo para la comercialización de sus productos realizan campañas publicitarias con personas famosas que saben que mueven masas. Es decir, utilizan su imagen para llegar a millones de personas. Así ejercen un gran poder sobre la población que va a querer “ser como ellos”.

Sin embargo, las nuevas tecnologías y las redes sociales también influyen de forma positiva en aquellas personas que sufren de trastornos alimenticios, pues existen numerosas plataformas en la red que sirven de apoyo psicológico y de tratamiento. Según numerosos estudios, las redes sociales y los medios de comunicación tienen una mayor repercusión sobre la población debido al gran alcance que ejercen, pues el tratamiento de un especialista puede tratar y ayudar a más personas a través de la red que si fuese por medio de una consulta privada. No se puede olvidar tampoco la existencia de un sinnúmero de páginas y foros pro-recuperación que mantienen en contacto a muchas víctimas. Esto les sirve de apoyo y tratamiento favoreciendo así su recuperación. Además, se conoce y por consiguiente se afirma, que un uso razonado de Facebook también es positivo y saludable para la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5*. American Psychiatric Association. DSM. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.744053>
- Branley, D. B., & Covey, J. (2017). Pro-ana versus pro-recovery: A content analytic comparison of social media users' communication about eating disorders on Twitter and Tumblr. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01356>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. C. (2015). Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>
- Catalina García, B., López de Ayala López, M. C., & García Jiménez, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en Internet: Los menores como actores y víctimas de los peligros de Internet. *Revista Latina de Comunicacion Social*, 69, 462–485. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2014-1020>
- Chrisler, J. C., Fung, K. T., Lopez, A. M., & Gorman, J. A. (2013). Suffering by comparison: Twitter users' reactions to the Victoria's Secret Fashion Show. *Body Image*, 10(4), 648–652. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.001>
- Chuang, K. Y., & Yang, C. C. (2012). Interaction patterns of nurturant support exchanged in online health social networking. In *Journal of Medical Internet Research* (Vol. 14). <https://doi.org/10.2196/jmir.1824>
- Cooper, J. (2012). Cognitive dissonance theory, Leon Festinger. *Handbook of Theories of Social Psychology (Vol 1)*. <https://doi.org/10.1093/OBO/9780199828340-0156>
- Freeman, B., Kelly, B., Vandevijvere, S., & Baur, L. (2016). Young adults: Beloved by food and drink marketers and forgotten by public health? *Health Promotion International*, 31(4), 954–961. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav081>
- Gale, L., Channon, S., Lerner, M., & James, D. (2016). Experiences of using pro-eating disorder websites: a qualitative study with service users in NHS eating disorder

- services. *Eating and Weight Disorders*, 21(3), 427–434.
<https://doi.org/10.1007/s40519-015-0242-8>
- 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.org/10.1002/eat.22559>
- Jacobi, C., Völker, U., Trockel, M. T., & Taylor, C. B. (2012). Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 50(2), 93–99.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.09.013>
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S., & Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among Internet Usage, Body Image and Eating Behaviors of Secondary School Students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208–217.
<https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.216092>
- Kendal, S., Kirk, S., Elvey, R., Catchpole, R., & Pryjmachuk, S. (2017). How a moderated online discussion forum facilitates support for young people with eating disorders. *Health Expectations*, 20(1), 98–111. <https://doi.org/10.1111/hex.12439>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516–523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>
- Oksanen, A., Garcia, D., Sirola, A., Näsi, M., Kaakinen, M., Keipi, T., & Räsänen, P. (2015). Pro-anorexia and anti-pro-anorexia videos on YouTube: Sentiment analysis of user responses. *Journal of Medical Internet Research*, 17(11).
<https://doi.org/10.2196/jmir.5007>
- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652–657.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0070>
- Peat, C. M., Von Holle, A., Watson, H., Huang, L., Thornton, L. M., Zhang, B., ... Bulik, C. M. (2015). The association between internet and television access and disordered eating in a Chinese sample. *International Journal of Eating Disorders*, 48(6), 663–669. <https://doi.org/10.1002/eat.22359>
- Peebles, R., Wilson, J. L., Litt, I. F., Hardy, K. K., Lock, J. D., Mann, J. R., & Borzekowski, D. L. G. (2012). Disordered eating in a digital age: Eating behaviors, health, and quality of life in users of websites with pro-eating disorder content.

- Journal of Medical Internet Research*, 14(5). <https://doi.org/10.2196/jmir.2023>
- Saffran, K., Fitzsimmons-Craft, E. E., Kass, A. E., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., & Trockel, M. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 764–777. <https://doi.org/10.1002/eat.22567>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- 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. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80–83. <https://doi.org/10.1002/eat.22640>
- Turja, T., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., Kaltiala-Heino, R., & Räsänen, P. (2017). Proeating disorder websites and subjective well-being: A four-country study on young people. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 50–57. <https://doi.org/10.1002/eat.22589>
- Vidanã, T. R. (2014). Trastornos de la conducta alimentaria y medios de comunicación. *FMC Formacion Medica Continuada En Atencion Primaria*, 21(9), 517–519. [https://doi.org/10.1016/S1134-2072\(14\)70837-0](https://doi.org/10.1016/S1134-2072(14)70837-0)
- Walker, M., Thornton, L., De Choudhury, M., Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A., & Zerwas, S. (2015). Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *Journal of Adolescent Health*, 57(2), 157–163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>