

**COLECTIVIZACIÓN Y DESPATOLOGIZACIÓN DEL CUERPO
FEMENINO. INSTAGRAM COMO HERRAMIENTA DE
DETECCIÓN PRECOZ DE LOS TRASTORNOS DE LA
CONDUCTA ALIMENTARIA.**



ALICIA RECUERO SÁNCHEZ

GRADO EN PUBLICIDAD Y RELACIONES PÚBLICAS

Facultad de Ciencias de la Información
Departamento de Sociología Aplicada
Universidad Complutense de Madrid

Trabajo de Fin de Grado

Tutora: Elisa Brey



**FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA INFORMACIÓN**
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Fecha de presentación: junio de 2024

Calificación obtenida: 9

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora Elisa por su implicación y dedicación.

A mis amigas por acompañarme y sostenerme.

A todas las personas en las que esto resuena por seguir adelante.

A mi hermana y a mi padre por estar conmigo siempre.

RESUMEN

Desde la infancia, se empiezan a establecer una serie de normas en torno a la apariencia corporal especialmente de las mujeres. Esto se ve reforzado por un marco social y cultural sesgado que representa un único modelo de cuerpo hegemónico, contribuyendo a la hipervigilancia corporal y la responsabilidad sobre la propia apariencia. Las redes sociales reproducen estos patrones reduccionistas a nivel de imagen corporal. Todo ello puede generar una gran insatisfacción corporal, la cual supone un factor de riesgo para desarrollar una patología multicausal como los Trastornos de la Conducta Alimentaria. A través de las redes sociales se puede realizar una labor de promoción de la salud y fomento de una actitud crítica respecto de la misma. Así, el presente estudio analiza el contenido de nutricionistas y psicólogas creadoras de contenido en Instagram con un paradigma de salud en todas las tallas, no pesocentrista y anti cultura de la dieta. Por otra parte, se ha elaborado un mapa de discursos de las publicaciones seleccionadas con el fin de establecer una relación dinámica entre ellos y observar las implicaciones que se derivan de los mismos en torno a la concepción de la salud y la imagen corporal.

Palabras claves: Imagen corporal, Instagram, Trastorno de la Conducta Alimentaria, Influencer

ABSTRACT

From childhood, a series of norms regarding physical appearance begin to be established, especially in women. This process is reinforced by a biased social and cultural framework that represents a single hegemonic body model, which enhances physical hypervigilance and responsibility over body image. Social media reproduces these reductionist patterns of body image. All this can cause major body dissatisfaction, which represents a risk factor to develop a multicausal pathology like Eating Disorders. By means of social media a lot can be done to promote health and a critical attitude towards it. This way, this research analyzes the content that influencer nutritionists and therapists create on Instagram with a paradigm of health in all sizes, non-weight-centric and anti-culture of dieting. Additionally, a discourse map of the selected publications has been designed in order to study in more detail the arguments, vocabulary, and measures proposed regarding the concept of health and body image.

Keywords: *Body image, Instagram, Eating Disorder, Influencer*

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	6
1.2. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
1.3. HIPÓTESIS Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	7
2. DESARROLLO	7
2.1. MARCO TEÓRICO	7
2.1.1. Imagen corporal: género y discriminación	8
2.1.2. Trastornos de la Conducta Alimentaria: epistemología y factores de riesgo	11
2.1.3. Instagram como herramienta de difusión de representaciones sociales sobre corporalidad y conducta alimentaria	13
2.2. METODOLOGÍA	15
2.3. RESULTADOS	18
2.3.1. <i>Resultados análisis perfiles</i>	18
2.3.2. <i>Resultados análisis discursos</i>	22
3. CONCLUSIONES	30
4. BIBLIOGRAFÍA	32

1. INTRODUCCIÓN

Desde la infancia, se establecen normas sobre lo que se considera “bello” y “válido” a nivel de corporalidad (Cometti *et al.*, 2022). Alrededor de los seis años, los niños ya asocian características positivas a un cuerpo delgado. Desde la esfera social, cultural y sanitaria se impone una gran presión estética que recae especialmente sobre las mujeres para cuidar de su propio cuerpo y no salirse de la norma (Cardona, 2015), pues la apariencia física supone un código moral de distinción que puede llevar a situaciones de privilegio o discriminación en base al cuerpo como objeto de preocupación (Le Breton, 2011). Todo ello puede desembocar en conductas poco saludables y funcionales respecto a la comida, el movimiento y el propio cuerpo para intentar encajar en esos estándares de belleza (Brey *et al.*, 2023). Dentro de los factores de riesgo que influyen en la aparición de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (en adelante, TCA), cabe destacar los de tipo psicológico y sociocultural. Estos últimos hacen referencia a la reproducción de los cánones comentados anteriormente por parte de diferentes medios de comunicación y publicidad (Portela de Santana *et al.*, 2012). Las mujeres tienen una mayor probabilidad de desarrollar un TCA debido a que la mayor parte de la presión estética, ideales de belleza y responsabilidad sobre su cuerpo, recae de manera continua sobre ellas desde edades tempranas (Ojeda-Martín *et al.*, 2023). En España, en torno a 400.000 personas padecen algún tipo de TCA, de los cuales 300.000 pacientes tienen entre 12 y 24 años y en un 97% de los casos son mujeres. Mencionar igualmente que 2 de cada 20 adolescentes podrían estar sufriendo un TCA y 3 más en riesgo de padecerlo (Asociación TAC Aragón, 2020). Dadas estas cifras, los TCA suponen un ejemplo de una problemática colectiva que se manifiesta a nivel individual (Praje, 2024).

Dentro de un contexto donde las redes sociales tienen un fuerte impacto, la apariencia pasa a un primer plano (Elliot, 2009). La publicación de imágenes en redes sociales representando un único modelo de cuerpo puede afectar negativamente a la imagen corporal, especialmente de población vulnerable. Diferentes estudios afirman que existe una relación directa entre la exposición directa a redes sociales y la percepción de una imagen propia negativa, debido a la proliferación de imágenes de cuerpos delgados, tonificados, ajustados a un único canon de belleza en estas plataformas (Brey *et al.*, 2023). En España, la tasa de penetración de redes sociales es de un 85,6% (IAB, 2022). Considerando que los jóvenes en edades cercanas a la adolescencia son más proclives a

padecer un TCA (Ojeda-Martín, 2021) y que el público mayoritario de las redes sociales tiene entre 16 y 24 años, con un 99,9% de hombres y 99,7% de mujeres (INE, 2024), se debería tener *a priori* especial precaución con el tipo de mensajes que se lanzan a través de estas plataformas (Brey *et al.*, 2023). En este contexto, surgen los *influencers* como figura moderna del líder de opinión con una cierta capacidad de aceptación por parte de los usuarios de las redes. Al atribuirles una credibilidad en muchas ocasiones no correspondida, el público no realiza un sesgo de confirmación acerca de los mensajes que estos creadores de contenido difunden (Arguiñano, 2021). En este sentido, hay muchos perfiles, principalmente de mujeres, cuyo contenido se centra en la divulgación, así como la promoción de la salud mental y física, alejado de paradigmas pesocentristas. Por tanto, actúan como *fact-checkers* de esa información sesgada, contribuyendo a la mejora de la relación con la autopercepción de la imagen, así como la relación con la comida y el movimiento.

1.1. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Con este estudio se pretende estudiar si la red social Instagram puede ser un elemento útil para una detección temprana y abordaje de los Trastornos de la Conducta Alimentaria a través de la divulgación científica por parte de psicólogas y nutricionistas creadoras de contenido en Instagram enfocadas en contextualizar la presión estética a la que las mujeres están sometidas para generar una conciencia de la necesidad de despatologizar sus cuerpos, así como ofrecer información en estas plataformas sobre conductas de riesgo que no se deben normalizar y que forman parte de un posible cuadro de TCA.

1.2. OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El presente trabajo tiene como objetivo general analizar el papel que tiene la red social Instagram en la divulgación de contenido sobre TCA y visibilización de la hipervigilancia a la que someten las mujeres a su cuerpo, y cómo todo ello puede favorecer la detección temprana de un TCA.

De dicho objetivo general, se derivan los siguientes objetivos específicos:

1. Analizar la posible reproducción de modelos de representaciones corporales y alimentarios por parte de los *influencers* en lo que se refiere a alimentación y corporalidad.
2. Estudiar el contenido que crean nutricionistas y psicólogas *influencers* en Instagram que visibilizan y divulgan sobre TCA desde diferentes disciplinas.
3. Estudiar la posibilidad de que dicha divulgación pueda ayudar a la detección temprana de los TCA.

1.3. HIPÓTESIS Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

La pregunta de investigación a la que se pretende dar respuesta es la siguiente:

¿Puede el contenido generado por nutricionistas y psicólogas influencers en Instagram ser una herramienta de detección precoz de un TCA?

Por otra parte, a partir de los objetivos descritos, se plantean las siguientes hipótesis:

H1. Las mujeres se ven más presionadas que los hombres por los estándares estéticos y los roles de género, respondiendo al primer objetivo definido.

H2. Algunas nutricionistas y psicólogas ejercen una labor de *fact-checking* respecto al contenido alimentario de otros *influencers*, atendiendo al segundo objetivo.

H3. La divulgación realizada por las nutricionistas y psicólogas *influencers* cuyo contenido gira en torno a la visibilidad de conductas-problema en torno a la comida y el cuerpo puede favorecer una atención temprana de dicha patología, considerando el tercer objetivo.

2. DESARROLLO

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Imagen corporal: género y discriminación

La imagen corporal es “la imagen que forma nuestra mente de nuestro propio cuerpo, es decir, el modo en que nuestro cuerpo se nos manifiesta” (Cometti, 2022:294). Según Durkheim (1965), la imagen corporal es un “factor de individuación”. No obstante, la percepción de la misma está determinada por un único modelo de belleza dominante que reproduce el concepto establecido sobre que la belleza, el deseo y el valor de los cuerpos se ajustan a un modelo exclusivo. Esta noción de belleza hegemónica supone una construcción social que se propaga, perpetúa y normaliza en cada época histórica (Toro, 1996).

Dentro de los factores que influyen a la hora de interiorizar estos modelos, es relevante señalar el papel que cumplieron los medios de comunicación y la publicidad, especialmente durante el siglo XX. A nivel general, la democratización de los medios de comunicación en la sociedad de consumo de masas implicó una gran expansión y difusión de los mensajes insertados en estos medios. La prensa exponía las formas adecuadas de vestir y revelar el cuerpo. Por lo que respecta al cine, fue el mayor promotor de los criterios estéticos especialmente tras la Primera Guerra Mundial (1914-1918). Las actrices eran unos grandes referentes con los que la población especialmente femenina sentía una gran identificación y cercanía gracias a la visualización de argumentos humanos en sus trabajos fílmicos. El poder de influencia de los personajes de cine a nivel de expectativas estéticas fue bastante notable. Igualmente, la publicidad predominante de esta época estaba dedicada a anunciar dietas adelgazantes y a poner el foco de la responsabilidad del cuerpo sobre la mujer. El cuerpo se convierte en objeto de una competición que se mueve en un espacio social masificado y cada vez más consumista, también en el ámbito de la belleza. Así, la publicidad refuerza el mensaje sobre que tener un cuerpo alejado de lo normativo es objeto de un gran rechazo y que la mujer tiene que hacerse responsable de su imagen particularmente a través del consumo (Toro, 1996). La mujer debe concienzudamente hacer uso de aquellos productos y servicios que le sean beneficiosos para su presentación física, desde la crema hidratante hasta las operaciones y retoques estéticos. El cuerpo se convierte en objeto de una competición en un ámbito masificado y cada vez más consumista, también en el ámbito de la belleza (Elliot, 2009).

Esta serie de imaginarios aprendidos imponen una presión para adecuarse y entrar en un marco ideológico, lo cual puede tener un impacto en las personas de diversas formas

(Cometti, 2022). La imagen corporal supone, por tanto, una autoimagen formada por símbolos externos que envuelven al individuo en un entramado de correspondencias (Le Breton, 2002) puesto que desde la niñez se transmite una importancia vital al aspecto físico, la belleza y a la necesidad de adecuarse a los criterios estéticos vigentes. De ello se puede entender que nadie llega al mundo con actitudes de insatisfacción hacia su aspecto, sino que se aprende a sentir tal insatisfacción (Praje, 2024).

Beauvoir (1967) expresa que la mujer es la víctima principal de los cánones estéticos y refuerza esta idea mediante la explicación de la interiorización por parte de las mujeres de una historia de aprendizaje dedicada a captar la atención del varón y apreciar su propio valor a través de la mirada del hombre (Praje, 2024). Las mujeres han asimilado las creencias sobre su supuesta inferioridad, así como los roles, patrones de comportamiento y valores que les son propios, desprendiéndose así de su característica de sujeto para ser un objeto (Beauvoir, 1967). Ellos han construido y reproducido los propios estándares de belleza, los constructos acerca de lo que es bello y lo que no con el fin de ejercer un control sobre las mujeres desde su posición histórica de poder (Praje, 2024). De esta forma, la mujer presta una hiperatención a las reacciones que su corporalidad y apariencia genera en los otros, de tal forma que cuando la mujer expone su cuerpo, pone de manifiesto la dicotomía existente entre el cuerpo real y cuerpo exigido socialmente (Bourdieu, 2000). Así, Bourdieu (2000) dicta que el cuerpo femenino está condicionado por sus propias características específicas como puede ser la altura o peso, y por otra parte está determinado por las imposiciones estéticas construidas socialmente. Estas imposiciones generan una serie de normas morales sobre la apariencia que hacen de esta presentación física, un acto artificioso, lejos de cualquier ingenuidad (Le Breton, 2011). Cabe destacar que estos modelos de apreciación corporal establecidos se nutren de una constante pauta de comparación entre dominadores y dominados, entre la mujer gorda y la delgada, la vieja y la joven, la fea y la bonita, entre otros (Bourdieu, 2000), que los niños han aprendido a asimilar desde los seis años (Kirkpatrick y Sanders, 1978, citado en Toro, 1996).

Crear distinciones y clasificaciones es una actividad natural del hombre. No obstante, cuando como es el caso, esas diferencias generan una discriminación hacia cierto colectivo, debe revisarse (Alba Rico, 2017). Una discriminación que en muchas ocasiones está basada en falsas creencias y estereotipos, tal y como sucede con el sobrepeso (Praje,

2024), inspirado igualmente en parámetros reduccionistas con grandes sesgos que no tienen en cuenta otros determinantes de la salud ni la composición corporal, y que, por tanto, patologizan cierto tipo de cuerpos (Bacon y Aphramor, 2011). No debe negarse los riesgos que pueden tener ciertas formas de alimentación sobre algunos aspectos concretos de la salud ni las ventajas de tener una alimentación nutritiva que se base en la posibilidad de comprar ciertos alimentos, tener tiempo de cocinarlos y atender a unas apetencias flexibles. No obstante, detrás de muchos encausamientos que rechazan los cuerpos no normativos, no se valora la no existencia de enfermedades que afecten exclusivamente a cuerpos gordos y no a los delgados. Por tanto, detrás de muchas variables y estereotipos incluso médicos (Toro, 1996) no hay un motivo aparente de mejorar la salud de las personas sino de lograr un determinado objetivo estético a través de la alimentación hasta generar un daño a nivel psicológico (Praje, 2024). Muchos de estos indicadores médicos están basados incluso en un gran sesgo de género y en muchas ocasiones han sido determinados gracias al control de los cuerpos femeninos por parte de diferentes figuras médicas a lo largo de los años (Oliva Bardoza, 2017). Así, el rechazo a los cuerpos no normativos está basado en grandes estereotipos y sesgos que afectan tanto a las personas con dicha corporalidad como a las personas que ostentan el privilegio de tener un cuerpo delgado, pues ambas están sometidas al constante deseo de adelgazar y miedo a engordar (Toro, 1996).

Por ende, la combinación de estos factores impregnados culturalmente (Toro, 1996) como la cultura de la dieta, la construcción de la feminidad, la industria de la belleza, las presiones estéticas y la difusión de éstas a través de la cultura y de los grupos de referencia primarios como la familia o las amistades, potencian el desarrollo de una gran insatisfacción hacia el propio cuerpo (Praje, 2024).

Tal y como afirma Denisa Praje “Las mujeres deben controlar sus apetitos y deseos, las mujeres deben ocupar poco espacio, las mujeres deben ser finas; su cuerpo debe ser esbelto, estilizado, las mujeres deben complacer las miradas ajenas, ser atractivas en los espacios que ocupen, las mujeres deben ser delicadas, su cuerpo no puede ser basto, musculoso, las mujeres deben estar presentables, las mujeres deben ser bellas” (Praje, 2024:30).

Esta insatisfacción corporal es habitual debido a este contexto que recae sobre las mujeres y que patologiza sus cuerpos, señalándolos como cuerpos enfermos si no se acercan a las pautas estéticas. Comienza a ser un asunto poco funcional cuando le siguen ciertas conductas-problema, ya sea para no acercarse a ese cuerpo rechazado aun teniendo un cuerpo delgado, o para deshabitar el cuerpo que es objeto de juicios de odio (Praje, 2024).

2.1.2. Trastornos de la Conducta Alimentaria: epistemología y factores de riesgo

Los TCA son enfermedades de origen psicopatológico que se caracterizan por alteraciones en la conducta de la ingesta y prácticas de control sobre el peso motivadas por el miedo a engordar (Gracia-Arnaiz, 2017). Según el psiquiatra Gonzalo Morandé (2014), referente y pionero en el tratamiento de los TCA, creador de la Unidad de Trastornos del Comportamiento Alimentario en el Hospital Infantil Universitario Niño Jesús en 1992 (Hospital Infantil Universitario Niño Jesús, 2019), los TCA son una enfermedad de carácter mental que tiene implicaciones a nivel médico, psiquiátrico y familiar que determinan la evolución de dicha patología (Morandé Lavín, 2014).

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en su quinta edición (DSM-V), los TCA se caracterizan por “una alteración persistente en la alimentación o en el comportamiento relacionado con la alimentación que lleva a una alteración en el consumo o en la absorción de alimentos y que causa un deterioro significativo de la salud física o del funcionamiento psicosocial” (Ojeda-Martín, *et al.*, 2021:1290).

En las últimas décadas, la incidencia ha aumentado exponencialmente. No obstante, se mantiene una pauta de mayor prevalencia entre las menores adolescentes y mujeres jóvenes. Igualmente se puede desarrollar en hombres, durante la infancia, edad prepuberal y la tercera edad (Morandé Lavín, 2014). En pacientes con alta gravedad puede causar la muerte. La duración media de recuperación está entre los cuatro y cinco años (Associació contra l’Anorèxi y la Bulímia, 2023). Desde que existen registros de casos de TCA en España a partir de 1980, en solo diez años afectó a todas las clases sociales (Morandé Lavín, 2014).

Se ven afectadas primordialmente la imagen corporal, la interpretación de los estímulos internos y externos, así como la sensación de hambre. Hay determinadas conductas hacia el peso, la imagen corporal y la práctica alimentaria que están normalizadas especialmente entre las mujeres que viven en la sociedad actual, donde seguir dietas restrictivas con el fin de bajar de peso, mantener una relación insatisfactoria con el cuerpo, ver el peso como una cifra de valor vital y la negativa a engordar está normalizado (Caparros y Sanfeliú, 1997, citado por Lozano Sánchez, 2012). Las dietas son el principal desencadenante y factor de riesgo para desarrollar un TCA (Praje, 2024). La combinación de una gran insatisfacción corporal, el miedo a sufrir un descontrol sobre su alimentación y la propia sociedad puede llevar a tener una sintomatología propia del trastorno (Morandé Lavín, 2014).

Este trastorno tiene innumerables consecuencias a nivel personal, familiar, social y médico (Morandé Lavín, 2014). A nivel médico hay un gran impacto a nivel físico, lo que hace de este trastorno, una enfermedad grave (Morandé Lavín, 2014). Señalar que los TCA son trastornos multicausales con un dominio de componentes familiares y socioculturales. No se deben olvidar los factores relativos al género o la cultura que en muchas ocasiones parecen olvidados bajo el término de Trastorno de la “Conducta Alimentaria” (Gracia-Arnaiz, 2017). Dentro de los factores familiares, cabe destacar que la existencia de un entorno familiar desestructurado y poco funcional es relevante, pues puede suponer la inexistencia de un contexto donde se fomente la comunicación y la confianza (Lozano Sánchez, 2012). Otros autores como Garfinkel y Garner (1979) apuntan que, dado que las familias son muy heterogéneas, no hay un patrón concreto. Asimismo, se afirma que el hecho de tener familiares de primer grado con TCA, puede aumentar hasta diez veces la probabilidad de sufrir el trastorno (Garfinkel y Garner, 1979, citado por Lozano Sánchez, 2012). Por su parte, los factores socioculturales influyen en la medida en la que los medios de comunicación y los discursos por parte de la sociedad generan una gran carga vital sobre el peso para poder adaptarse a los cánones de belleza, particularmente por parte de los adolescentes (Portela de Santana, *et al.*, 2011). Por ende, se citan como factores de riesgo de especial relevancia, la práctica de dieta, ser mujer y vivir en una sociedad occidental (Striegel-Moore, 2001, citado por Carretero García, *et al.*, 2009).

Debido a la multiplicidad de factores que confluyen, se fomenta la prevención, pero resulta más interesante la detección precoz de conductas de riesgo y el desarrollo de pautas de identificación de estos factores de vulnerabilidad (Martínez-González, 2014) pues supone una ventaja de vital relevancia para favorecer un diagnóstico temprano y comenzar a abordar la patología (Soldado Mérida, 2006). La posible cronicidad de esta enfermedad depende en gran parte de la duración y evaluación inicial a nivel clínico (Reas *et al.*, 2000 citado en Carretero García, *et al.*, 2009). Por este motivo se impulsan las prácticas de detección precoz desde ámbitos escolares y atención primaria a través del desarrollo de una mentalidad crítica ante ciertos mensajes reduccionistas con respecto a la alimentación y la delgadez (Soldado Mérida, 2006). Igualmente, se pone de manifiesto la importancia de fomentar habilidades para detectar conductas de riesgo en población vulnerable en los centros de atención primaria, pues el médico de familia o pediatra tiene un papel muy relevante en la detección precoz de la patología (González-Juárez, *et al.*, 2007).

2.1.3. Instagram como herramienta de difusión de representaciones sociales sobre corporalidad y conducta alimentaria

Instagram es una red social que facilita la publicación de imágenes y vídeos por parte de los usuarios registrados. Estos usuarios tienen la posibilidad de seguir a diferentes cuentas para tener mayor acceso a su contenido, existiendo la posibilidad de interactuar el mismo a través de los *likes* (“me gusta”) o comentando publicaciones (Turner y Lefevre, 2017, citados por Puertas García, 2020). Una parte significativa del contenido que se sube a esta plataforma tiene vinculación con la alimentación, los cánones de belleza y el *fitness* (bienestar físico), destacando el término *fitspiration*. Este movimiento promueve un estilo de vida saludable en base exclusivamente al ejercicio y la alimentación. Se propone como una opción más interesante que el fenómeno *thinspiration*; contenido que incita a perder peso y a practicar conductas propias de TCA (Carrotte, Prichard y Lim, 2017, citado por Puertas García, 2020). De esta forma, se reproducen estándares estéticos delgados y tonificados, dando prioridad a la presentación y apariencia frente a la salud (Puertas García, 2020). Por tanto, se puede generar insatisfacción corporal especialmente en los jóvenes en los que se ha visto cómo la autoestima descendía teniendo problemas por su físico. En Instagram se ve expuesta la autoestima a través de los *likes* y comentarios, ya

que subir una publicación y no recibir la interacción esperada lleva a muchos adolescentes a desarrollar sentimientos negativos con respecto a ellos mismos (Troya Fernández, *et al.*, 2022). Las redes sociales tienen un efecto adverso en la salud mental, particularmente en la percepción de la imagen corporal (Brey *et al.*, 2023). La difusión de imágenes de cuerpos delgados y normativos por parte de los usuarios y los propios *influencers* crean unos referentes perjudiciales para población vulnerable, que puede llevar a cabo conductas de dieta o ejercicio físico para modificar su cuerpo (Brey *et al.*, 2023). Asimismo, algunos *influencers* invitan con su contenido visual o incluso verbal a la delgadez y la perfección del cuerpo. Estas figuras referentes pueden compartir sus dietas y ejercicios, mostrando a su vez, que la apariencia física es un pilar fundamental para su felicidad (Ojeda-Martín, *et al.*, 2021). Todo ello se ve reforzado por la existencia de contenidos escritos y visuales que hacen apología a conductas alimentarias cuestionablemente saludables, así como a prácticas autodestructivas. Esto es especialmente delicado ya que estos espacios virtuales son visitados en un 75% por menores de edad y en un 95% de chicas (Lozano Sánchez, 2012). Por tanto, Internet ha globalizado la experiencia de la enfermedad pues son infinitos los foros de discusión y la aportación de información sobre todas las patologías y en cualquier lengua (Gracia-Arnaiz, 2017).

No obstante, Instagram también permite la divulgación de contenido científico que puede servir como herramienta de promoción de la salud a través de formatos de ocio y entretenimiento. Igualmente, esta plataforma resulta útil como fuente de apoyo al encontrar referentes que hayan tenido experiencias similares. Se debe señalar que Internet y las redes sociales se han convertido en la principal plataforma de información sanitaria y la gran cantidad de sitios web relacionados con la salud, ha hecho que sea mucho más difícil distinguir entre información que sea o no fidedigna (Troya Fernández, *et al.*, 2022). Debido a las características audiovisuales de esta red social, así como la gran interacción que genera, ostenta un gran potencial (Troya Fernández, *et al.*, 2022) para llegar a públicos especialmente vulnerables para esta patología puesto que Instagram tiene una gran penetración entre público joven y adolescente (Troya Fernández, *et al.*, 2022). Así, a través de contenidos de poca duración, rápidos y simplificados se puede lograr una mayor alfabetización en términos científicos. Esta simplificación tan compleja ante un contenido científico dilatado es necesaria, pues las redes sociales atienden a unas

determinadas demandas de un público que desea lo efímero. Además, esta simplificación reduce las dificultades comunicativas que en ocasiones genera el lenguaje complejo de esta disciplina. Por tanto, gracias a plataformas como Instagram se ha democratizado el conocimiento en muchas disciplinas. Así, a través de la divulgación científica en redes por parte de algunos *influencers*, se puede tomar un rol de *fact-checker* de acuerdo con Arguiñano y Goikoetxea-Bilbao (2021), quienes diferencian tres tipos de *fake news*. Señalar la de tipo directo, indirecto y noticia falsa (datos recientes o una creencia generalizada como “el mito de los pesticidas en las fresas” por el nutricionista *influencer* Carlos Ríos en 2019). Puede ser el propio *influencer* quien desmienta dicho contenido o un tercero como pueden ser las plataformas de verificación, un artículo científico u otro *influencer* de su misma disciplina científica (en este caso, nutricionista). En el caso del estudio de Arguiñano y Goikoetxea-Bilbao (2021) concluyeron que en el sector de los nutricionistas *influencers*, la mayoría se inscriben en la última casuística, en la que los propios profesionales usan su discurso para desmentir la información.

Por tanto, Instagram puede ser una herramienta de detección precoz dando herramientas que permitan detectar conductas de riesgo, así como superar cierta sintomatología del TCA a través de la proporción de información para mejorar la autoestima o gestionar el perfeccionismo y el impulso de la aceptación corporal más allá de la apariencia física. Igualmente, se puede ofrecer información para desarrollar un espíritu crítico frente a los mensajes lanzados por ciertas campañas de publicidad, revistas o personajes relevantes (Garfinkel y Garner, 2012, citado por Lozano Sánchez, 2012).

2.2. METODOLOGÍA

En primer lugar, para realizar el estudio presente se desarrollará un marco teórico que permitirá analizar la presión estética que recae sobre ciertos colectivos, cómo ésta afecta a nivel psicológico siendo un posible precipitante de TCA, tratando igualmente las diferentes perspectivas sobre la influencia que tiene Instagram como posible desencadenante o herramienta de detección temprana de esta patología.

Asimismo, el primer objetivo se abordará metodológicamente mediante el análisis cuantitativo de doce perfiles de creadoras de contenido en Instagram españolas y

profesionales del mundo de la psicología y la nutrición respectivamente, cuyo contenido se basa en un enfoque de salud en todas las tallas especializado en TCA. De esta manera, se analizan seis perfiles de nutricionistas y seis de psicólogas, con alternancia de tres perfiles de micro *influencers* y tres mega *influencers* (Media Group, 2024). En concreto, tras la búsqueda y elección de las creadoras, se establecen dos franjas de seguidores entre los perfiles cuyo número de seguidores a fecha de 29 de abril de 2024 se sitúa entre los 10.000 y 25.000, y por otra parte, entre los 26.000 y 75.000. Cabe destacar que se valoró que hubiera una paridad para ver posibles diferencias y similitudes entre perfiles de profesionales de la psicología y la nutrición de mujeres y hombres, pero hay una gran escasez de varones divulgadores de las áreas bajo el paradigma concretado, especialmente en el campo de la nutrición, donde la mayoría de hombres *influencers* suelen promover la cultura de la dieta y una relación poco interesante con la comida y el movimiento. Mencionar como nutricionistas que se consideraron, pero finalmente se descartaron por la falta de variedad de perfiles masculinos a Alejandro Sánchez (@staynutri) y Manuel Polvillo (@sindietas_consulud). Como psicólogos excluidos del estudio por el mismo motivo, señalar a Kike Esnaola (@forapsico), Alejandro Vera (@grullapsicologiaynutricion) y Adrián Gimeno (@adri.gimeno). Para la elección definitiva de los perfiles se realizó una búsqueda previa en Instagram de creadoras de contenido bajo las premisas expuestas. Así, se fueron guardando perfiles que cumplieran con los criterios de número de seguidores, nacionalidad, actualización periódica del contenido y enfoque de trabajo no pesocentrista, anti cultura de la dieta y salud en todas las tallas con especialización en el tratamiento de TCA. Por tanto, el objeto de estudio a analizar son doce perfiles en total (n=12). El motivo de la elección de profesionales sanitarios se debe al interés por observar cómo dos de las disciplinas relevantes en el tratamiento multidisciplinar de los TCA, comunican y divulgan desde el rigor científico que supone su profesionalidad.

De dichas cuentas, se analizan 10 publicaciones de su *feed*, entre las cuales se incluyen los propios *posts*, vídeos y *reels* cuyo criterio para ser escogidos es que hayan sido publicados entre el 1 de enero de 2023 y 29 de abril de 2024, así como que giren en torno a la temática de divulgar sobre la presión estética a través de diferentes mecanismos (sociales, culturales o la presión que se ejerce desde los discursos de figuras de autoridad como *influencers* o *celebrities*) así como en torno a los TCA (informar, concienciar y ayudar a personas que lo sufren). De esta forma, una vez delimitadas las 120

publicaciones que tratan sobre este eje dentro de los doce perfiles, cabe destacar que la publicación más reciente es del 5 de abril de 2024 y la más antigua del 25 de enero de 2023. Dichas publicaciones se analizaron en función de tres variables seleccionadas siguiendo un procedimiento inductivo partiendo de los datos existentes a nivel teórico, así como los obtenidos de las propias publicaciones que permitieron crear las siguientes categorías de análisis:

a) Salud física

- Cuestiona creencias sobre la comida y/o el deporte
- Diversidad corporal
- Cuerpos gordos como cuerpos enfermos
- Estigma de peso
- Enfoque de salud reduccionista
- Hambre física, saciedad, hambre emocional

b) Aspecto físico y presión estética

- Ideales de belleza
- Juventud
- Estigmatización de los cuerpos gordos
- Aceptación corporal
- La sociedad y el contexto invita a cambiar tu cuerpo
- Reproducción de la idea de que solo somos un cuerpo por parte de *influencers*

c) TCA

- Moralizar alimentos
- La delgadez como sinónimo de éxito
- Dietas restrictivas
- Miedo a engordar
- Rigidez y culpa
- Dar permiso para comer
- Control

El segundo y tercer objetivo se trabajarán mediante la construcción de diferentes mapas de discursos siguiendo la metodología cualitativa desarrollada por Ángel Zurdo y Araceli Serrano (2013). Dicho mapa se construye sobre dos ejes fundamentales: un eje que evoca a las diferentes perspectivas de la salud denominado “visión multidimensional del físico - visión física de la salud” y otro eje que hace referencia a las distintas posiciones respecto a la presentación física y el cuerpo: “visión individual - visión colectiva”. De esta forma, sobre el mapa de discursos elaborado se establecerán dos espacios ideológicos intrínsecos en los discursos como se muestra en el gráfico 1. Igualmente, se señalarán las relaciones que existen entre los discursos que son más próximos ideológicamente y aquellos que se encuentran en una posición más opuesta. A partir de este mapa discursivo, se elaborará otro mapa con las implicaciones sémicas (ver gráfico 2), donde se observarán las denominaciones y vocablos empleados en torno al cuerpo y las mujeres, así como la relación que tienen con los discursos establecidos. De la misma manera, se construye otro mapa con las implicaciones tácticas extraídas (véase gráfico 3). De esta manera, para cada discurso se delimitan unas medidas concretas que se señalan, así como las variantes discursivas.

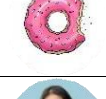
2.3. RESULTADOS

2.3.2. Resultados análisis perfiles

Siguiendo la metodología indicada, se descartan los perfiles que no cumplan con los requerimientos descritos y se elige un total de doce perfiles que son los sujetos de este objeto de estudio. En la Tabla 1 y 2 se incluyen dichas cuentas con datos básicos sobre ellas como el nombre del usuario, el número de seguidores (a día 29 de abril de 2024), idioma y fotografía de perfil en dicha fecha de recogida de datos.







Tabla 1: Perfiles nutricionistas seleccionadas objeto de análisis.

Perfil Instagram	Foto Perfil	Nombre	Nº Seguidores	Idioma
@saramisiwisi		Sara Abad	74,9 mil	Español

@sofiaquainta_nutrición		Sofía Quiaquinta	51,5 mil	Español
@nutrirayes		Julia Fernández	35,1 mil	Español
@miananutri		Glenda Hernández	23,5 mil	Español
@la.no.dieta		Paula Gisbert	22,8 mil	Español
@nutricioncontca		Eli Custó	24,5 mil	Español

Fuente: elaboración propia

Tabla 2: Perfiles psicólogas seleccionadas objeto de análisis.

Perfil Instagram	Foto Perfil	Nombre	Nº Seguidores	Idioma
@rocio_rodriguez_psicologia		Rocío Rodríguez	50,5 mil	Español
@kokoro_psiconutrición		Sheila Mulero	52,3 mil	Español
@miriamsanchez.tcacoach		Miriam Sánchez	27,4 mil	Español
@psidenia		Denisa Praje	19,5 mil	Español
@simplementesiente		María Lerín	15,7 mil	Español
@igualhablando		María Ramírez	13,1 mil	Español

Fuente: elaboración propia

Para facilitar el análisis, se indica en la hoja de cálculo un “1” si la publicación contenía o trataba sobre la variable indicada en el propio *post* o descripción. En caso de no contener la variable, se marcaba la casilla con un “0”. Una vez realizado el análisis cuantitativo de las publicaciones seleccionadas, se elaboraron otras dos tablas para cada tipo de profesional, con el fin de contabilizar el recuento de los datos obtenidos para así establecer las cuentas que han obtenido un mayor porcentaje en cada variable (Tabla 3 y

4). De la misma forma, se realizó otra tabla comparativa incluyendo los datos totales obtenidos de las nutricionistas y psicólogas respectivamente (Tabla 5).

Tabla 3: Distribución de contenido según las variables en los perfiles de nutricionistas.

PERFILES	Salud física (%)	Aspecto físico y presión estética (%)	TCA (%)	TOTAL
@saramisiwisi	30,4	21,7	47,8	100,0
@sofiaquinta_nutrición	42,4	21,2	36,4	100,0
@nutrirayes	25,0	21,9	53,1	100,0
@miananutri	64,6	10,4	25,0	100,0
@la.no.dieta	28,6	23,8	47,6	100,0
@nutricioncontca	40	30	30	100,0
TOTAL (%)	40,4	20,7	38,9	100,0

Fuente: elaboración propia

Tabla 4: Distribución de contenido según las variables en los perfiles de psicólogas.

TOTALES VARIABLES	Salud física (%)	Aspecto físico y presión estética (%)	TCA (%)	TOTAL
@rocio_rodriguez_psicologia	28,0	26,0	46	100
@kokoro_psiconutrición	21,4	35,7	42,9	100
@miriamsanchez.tcacoach	35,5	32,3	32,3	100
@psidenia	24,0	36,0	40,0	100
@simplementesiente	16,7	45,8	37,5	100
@igualhablando	26,67%	26,67%	46,67%	100
TOTAL (%)	26,0	32,9	41,0	100

Fuente: elaboración propia

Tabla 5: Distribución de contenidos en los perfiles de nutricionistas y psicólogas.

PERFILES	Salud física	Aspecto físico y presión estética	TCA	TOTAL
Nutricionistas	84	43	81	208
%	40,4%	20,7%	38,9%	100,0%
Psicólogas	45	57	71	173
%	26,0%	32,9%	41,0%	100,0%
Ambos perfiles	129	100	152	381
%	33,9	26,2	39,9	100,0

Fuente: elaboración propia

En el caso concreto de las nutricionistas, se puede observar que la variable “salud física” ha obtenido la mayor puntuación mientras que, en el caso de las psicólogas, la variable “TCA” es la que ha sumado un resultado mayor. No obstante, los resultados entre la variable “salud física” y “TCA” son semejantes en el caso de las nutricionistas. Asimismo, se observa que la variable “aspecto físico y presión estética” es la menos relevante. Por tanto, a nivel general la dedicación en el caso de las nutricionistas al tema “TCA” junto a “salud física” es interesante puesto que, dada su disciplina, se centran en aportar datos rigurosos a nivel científico para desmontar ciertas creencias populares y mensajes de otros *influencers* en torno a lo que se entiende por una alimentación saludable, que en muchas ocasiones esconde conductas propias de TCA.

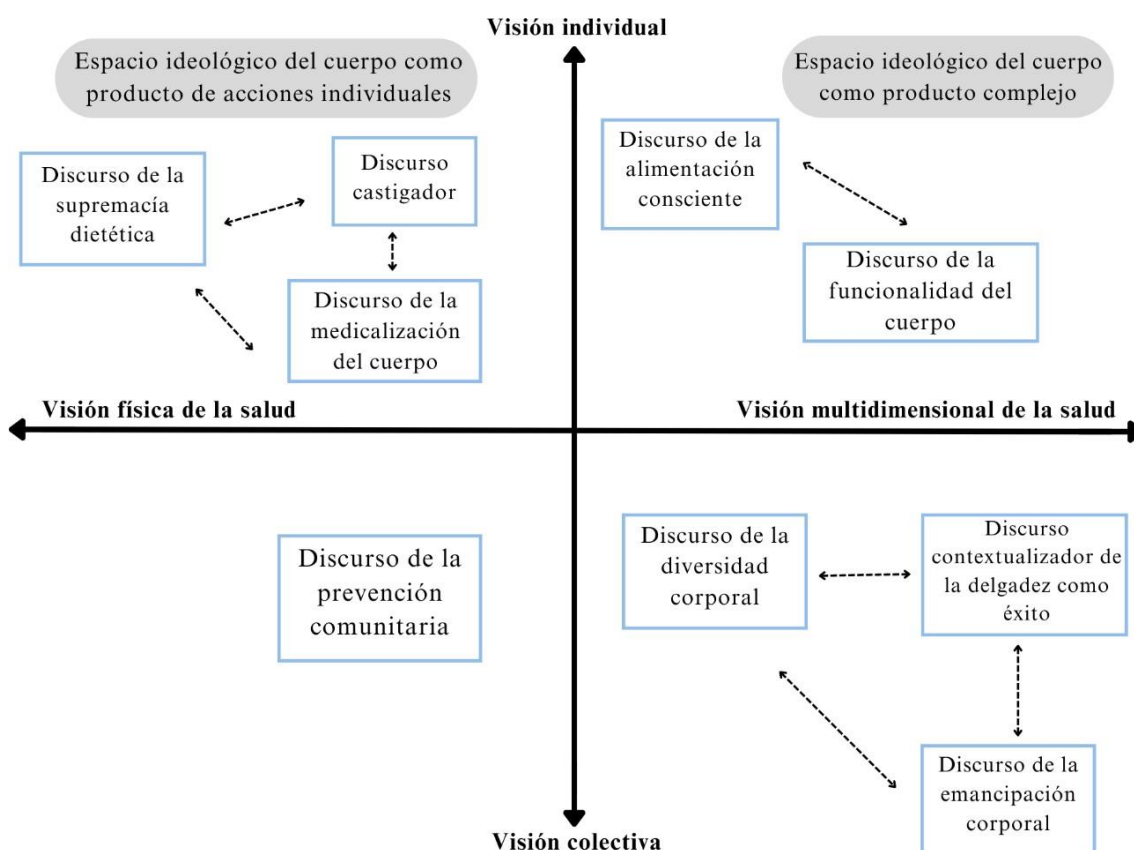
En el caso de las psicólogas, la variable “TCA” es aquella que obtiene un mayor resultado debido a la ya mencionada naturaleza psicológica de dicha patología. La siguiente variable de peso es el “aspecto físico y presión estética”, puesto que la presión estética puede generar una gran insatisfacción corporal y derivar en un TCA. Por tanto, las psicólogas ofrecen una mayor información sobre el contexto en el que se enmarca la insatisfacción corporal femenina para fomentar una actitud crítica hacia una problemática colectiva que tiene efectos a nivel individual a través de los TCA. En este caso la variable “salud física” es la más reducida, al enfocarse más en un contenido de salud mental.

A nivel global se observa que el contenido de ambas profesionales independientemente del número de seguidores gira en torno a la concienciación y ayuda en el tratamiento de TCA. Como se ha comentado, las psicólogas se centran en “TCA” al tratarse de una patología mental y las nutricionistas dan mayor importancia a “salud física” puesto que la nutrición humana se dedica a ello de manera estrecha y puede desde su ámbito ayudar a este trastorno. No obstante, la variable “TCA” y “salud física” están muy cercanas entre sí en el caso de las nutricionistas debido a la especialización de estas. Señalar igualmente que se observa una mayor especialización por parte de los perfiles de nutricionistas frente a una mayor homogeneización de las psicólogas, puesto que las nutricionistas aportan datos concretos y verificables a nivel de salud física, mientras que las psicólogas al seguir un método más holístico para explicar el contexto que influye en cierta sintomatología tienden a la abstracción.

2.3.2. Resultados análisis discursos

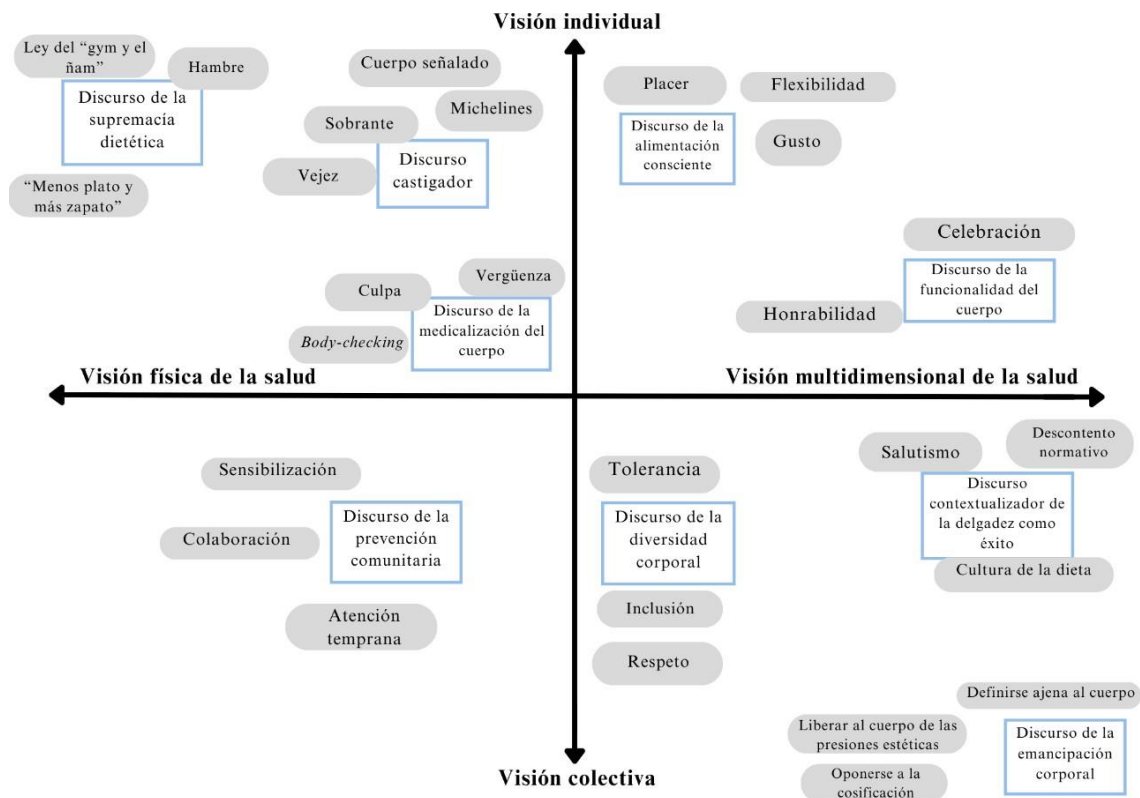
Las publicaciones estudiadas muestran la presencia de diversidad de discursos relacionados con la corporalidad, la relación con la misma y la comida. Así, se han construido nueve discursos diferentes que remiten a las variables y medidas analizadas respecto a la relación con la autoimagen y la comida. Los discursos articulados por tanto son los siguientes: el de la supremacía dietética, la medicalización del cuerpo, el castigador, el de la alimentación consciente, la funcionalidad del cuerpo, el contextualizador de la delgadez como éxito, el de la emancipación corporal, el de la diversidad corporal y el de la prevención comunitaria.

Gráfico 1: Mapa de discursos, relaciones entre los discursos y espacios ideológicos



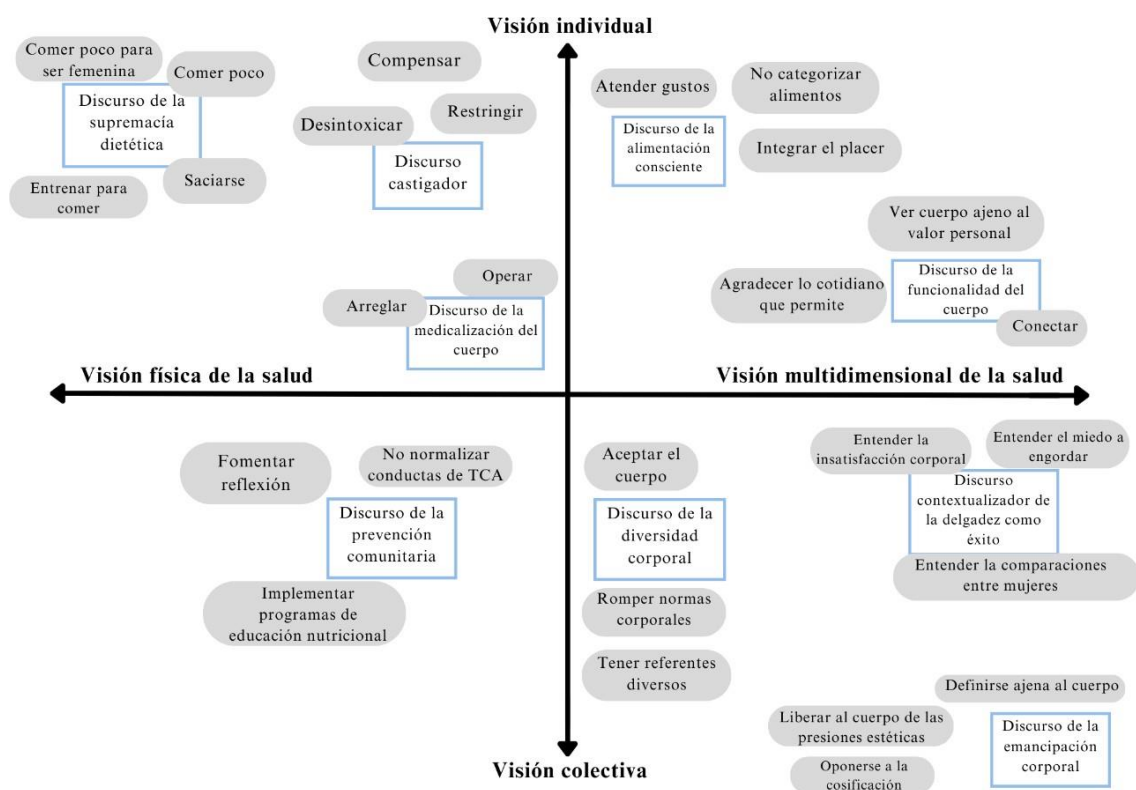
Fuente: elaboración propia

Gráfico 2: Mapa de discursos e implicaciones sémicas.



Fuente: elaboración propia

Gráfico 3: Mapa de discursos e implicaciones tácticas.



Fuente: elaboración propia

Una vez delimitados dichos mapas, se procede a desarrollar las características básicas de cada discurso.

Discurso de la supremacía dietética

Este discurso se basa en reproducir la idea acerca de que la dieta y el ejercicio físico son los parámetros esenciales y principales de la salud. A través de esta narrativa se enfatiza el valor de tener la fuerza de voluntad necesaria para ejercer un control exhaustivo sobre la alimentación con el fin de mantener o alcanzar un determinado tipo de cuerpo. Quien ejerce este control puede ostentar una sensación de superioridad moral por estar acercándose o manteniendo de manera estricta una corporalidad delgada, socialmente aceptada y premiada. Todo ello, tal y como se divulga en las publicaciones analizadas, puede ser objeto de obsesión y precipitante de una relación disfuncional con la comida y el movimiento. De esta forma, dentro de las implicaciones tácticas aplicables a este

discurso hay que señalar la restricción alimentaria, la práctica de alimentarse de forma escasa para responder a los mandatos de género femeninos, así como la necesidad de entrenar fuerza y saciarse con unos alimentos poco calóricos. Dentro de los vocablos que hacen referencia a este discurso, resaltar ciertas frases populares como “la ley del gym y el ñam” o “menos plato y más zapato” así como calificativos como “hambre”, que de nuevo resaltan un enfoque exclusivo hacia una vertiente de la salud consistente en la alimentación y el ejercicio.

Discurso de la medicalización del cuerpo

Esta posición se centra en fomentar la patologización y necesidad de intervención médica de ciertos fragmentos del cuerpo de la mujer. De esta manera, se realiza un escrutinio continuo del cuerpo de la mujer y se anima a la práctica de ciertos tratamientos, retoques y cirugías estéticas para alcanzar el ideal de belleza establecido. Dentro de las acciones destacables queda señalar la invitación a las operaciones estéticas para “arreglarse” aquellas zonas que generan insatisfacción corporal y operarse. Entre las implicaciones sémicas, se encuentran algunas como “cuerpo señalado”, “sobrante”, “michelines” y “vejez”.

Discurso castigador

Este discurso trata de imponer una gran responsabilidad personal sobre las acciones individuales que afectan a cómo se ve un cuerpo, en términos exclusivos de alimentación y ejercicio. Así, cuando no se atienden las expectativas deseadas para lograr un cierto cuerpo, se expone que debe ser penalizado a través de una restricción alimentaria, aumento de la intensidad y tiempo de la actividad física o incluso a través de la intervención estética. De esta forma, las implicaciones tácticas incluyen la compensación, la restricción extrema, así como la “desintoxicación” que en muchas ocasiones se difunde a través de redes tras una época de comidas copiosas. Entre los vocablos, se encuentran “vergüenza”, “*body-checking*” y “culpa” que llevan a realizar esas prácticas extremas compensatorias y que, como se ha mencionado, son prácticas de riesgo para desarrollar un TCA.

Discurso de la alimentación consciente

En esta modalidad discursiva, se impulsa la escucha personal de las apetencias, gustos alimentarios y sensación de hambre como base de una alimentación saludable y relación sana con el movimiento. De esta forma, a través de esta narrativa se invita a ser flexible y atender al contexto puesto que no todos los días se tiene la misma hambre, ni la misma energía, ni las mismas apetencias, ni se dispone del mismo tiempo para cocinar, entre otros factores. Todo ello forma parte de una alimentación y deporte saludables, que atienden a otros determinantes de la salud y generan una mayor tranquilidad y bienestar mental. Por tanto, entre las acciones que incluye este discurso cabe destacar la validación de los gustos y preferencias personales, la no categorización de alimentos como “buenos” y “malos”, así como la integración del placer en la alimentación y el movimiento. Entre las implicaciones sémicas, destacan “placer”, “deseo”, “flexibilidad” y “gusto”.

Figura 1. *Post* de Sara Abad @saramisiwisi (13 de febrero 2024)



Fuente: https://www.instagram.com/p/C3TKWwANqiP/?img_index=4

Discurso de la funcionalidad del cuerpo

Esta modalidad de discurso hace hincapié en todas las acciones que permite hacer el cuerpo, así como las experiencias de las que se puede disfrutar gracias a él, en vez de poner el foco en la apariencia y forma que tiene, con el fin de eliminar el sobrevalor que se le otorga. Destacar implicaciones tácticas como agradecer las acciones cotidianas que permite hacer, conectar con el cuerpo y entender que el cuerpo no está hecho para ser visto. Son aplicables calificativos como “celebración” y “honrabilidad”.

Figura 2. Post de Rocío Rodríguez @rocio_rodriguez_psicologia (18 de abril 2023).



Fuente: https://www.instagram.com/p/CrKsbCyN4U/?img_index=3

Discurso contextualizador de la delgadez como éxito

Este discurso se basa en la explicación y concienciación sobre cómo la presión estética y los cánones de belleza que fomentan el cuerpo delgado y castigan los no normativos, recaen de manera continua sobre el cuerpo de la mujer, convirtiéndolo en un objeto. Así, conciencian sobre cómo la percepción del propio cuerpo está influida por estos mensajes

y cómo pueden afectar a nivel de salud mental. De esta forma, se permite tener una visión más amplia de otros factores que influyen en el cuerpo de la mujer y se informa sobre una problemática social que termina teniendo repercusiones a nivel individual a través de la insatisfacción corporal. Entre las implicaciones tácticas, destacan el entender e integrar las comparaciones entre mujeres, así como el origen de la insatisfacción corporal y el miedo a subir de peso. Subrayar calificativos como “salutismo” o “descontento normativo” que hace referencia a la insatisfacción corporal de las mujeres y “cultura de la dieta”.

Figura 3. Post de María Lerín @simplementesiente (7 de enero 2024).



Fuente: https://www.instagram.com/p/C1zoB4PtrJi/?img_index=3

Discurso de la emancipación corporal

A través del fomento de la liberación de las presiones estéticas a nivel social y cultural, se plantea un discurso para fomentar la autonomía y elevación del propio cuerpo. Este discurso enfatiza la salud mental y emocional sobre los cánones estéticos. Entre las acciones que plantea están la liberación del cuerpo de los criterios estéticos, la posibilidad

de definirse en otras cuestiones ajenas a la corporalidad, así como también plantea la oposición a la cosificación del cuerpo femenino. Entre las implicaciones sémicas, destacan la “autonomía”, “bienestar emocional” y “empoderamiento”.

Discurso de la diversidad corporal

Este discurso fomenta el respeto e igualdad de trato a todo tipo de formas y tamaño de cuerpos. Así, plantea acciones como la aceptación corporal, la existencia de referentes con cuerpos diversos, así como el respeto y admiración hacia corporalidades no normativas. De esta forma, destacan calificativos como “tolerancia”, “inclusión” y “respeto”.

Discurso de la prevención comunitaria

Este discurso fomenta la educación poblacional a través de prácticas saludables que influyen en la salud colectiva con el fin de prevenir ciertas patologías. Así, en lo aplicable a esta investigación destacar un discurso que fomenta la implantación de programas de educación nutricional en diversos espacios. Así, se encuentran acciones como la implementación de programas de prevención y atención temprana de enfermedades en colegios y centros médicos, la no normalización de conductas de TCA para que se acuda de forma temprana a los profesionales y la promoción de una cierta capacidad de reflexión sobre ciertos mensajes erróneos respecto a temas de salubridad para evitar el posible desarrollo de afecciones. Entre las implicaciones semánticas, destacan “sensibilización”, “atención temprana” y “colaboración”.

Por último, mencionar que a nivel genérico se han observado tres visiones de análisis en los discursos. Así, hay una visión más colectivista que se correspondería con la perspectiva mencionada en el marco teórico de Bourdieu, que defiende que los ideales de belleza son aprehendidos por patrones sociales y la imagen de las mujeres está determinada por la valoración social (Bourdieu, 2000). Este imaginario se puede observar en el discurso contextualizador del éxito de la delgadez y la diversidad corporal. Existe también otra visión individualista que correspondería con el enfoque mencionado de

Durkheim sobre que el cuerpo es un factor de individuación que se ve limitado por la restricción física como se aprecia en el discurso castigador, moralizador de alimentos, de supremacía dietética, de prevención comunitaria y de funcionalidad del cuerpo (Durkheim, 1965). Por último, existe una visión más patriarcal que corresponde con la teoría de Beauvoir, que establece que la mujer es instruida para captar la atención del hombre y en función de eso se establecen las normas de apariencia y corporalidad como se puede observar en el discurso contextualizador del éxito de la delgadez o de emancipación corporal (Beauvoir, 1967).

3. CONCLUSIONES

Como ha constatado la literatura académica revisada a lo largo de la vida de las mujeres, se instruyen una serie de normas que construyen su identidad supeditada a la de los hombres, basándose en el cuerpo como valor vital. Se configuran una serie de casuísticas como lo son una sociedad que premia constantemente la delgadez femenina, las visiones reduccionistas de la salud, los medios de comunicación, publicidad y las redes sociales como instrumento de reproducción de un modelo hegemónico y normativo de cuerpo. Por tanto, quedaría confirmada la primera hipótesis propuesta. Todo ello puede derivar en un TCA; una patología que afecta especialmente a mujeres jóvenes y adolescentes. La literatura también constata la posibilidad de una detección precoz de dicha patología a través de la red social Instagram debido a la posibilidad de lanzar mensajes rigurosos, simplificados y entretenidos por las características audiovisuales de la plataforma sobre posibles conductas de riesgo y aceptación corporal, así como el desarrollo de un espíritu crítico que genere una concienciación en el público sobre la presión estética.

Gracias al análisis del contenido de los perfiles seleccionados, se establece que tanto psicólogas como nutricionistas *influencers* especializadas en TCA con un enfoque global de la salud, centran su mensaje en conductas de riesgo y pautas sobre actitudes propias de requerir ayuda profesional, así como medidas para el tratamiento de TCA. Se observa una mayor homogeneización en el contenido de las psicólogas creadoras de contenido que siguen un método más integral, dando la misma importancia al TCA a nivel de conductas de riesgo que no se deben normalizar y abordaje del mismo, como también a las normas sociales que perpetúan la insatisfacción corporal. Por su parte, las nutricionistas crean contenido igualmente sobre TCA pero más enfocadas en salud física

dado que desde su disciplina profesional, pueden divulgar desde un modo más riguroso y complementario al de las psicólogas para el abordaje de los TCA acerca de posibles consecuencias o ciertas falsas creencias que pueden fomentar una actitud crítica sobre la alimentación. En este sentido, las nutricionistas ejercen una labor de *fact-checking* importante desmintiendo creencias y discursos sobre salud física que realizan otros *influencers* o personajes públicos y que pueden ser perjudiciales para personas vulnerables. Por tanto, respecto a la segunda hipótesis se confirma que únicamente las nutricionistas realizan esta labor puesto que las psicólogas no enfocan tanto la divulgación de TCA en la salud física, sino en la presión estética.

Tras la elaboración de los mapas discursivos, se puede detallar que los nueve discursos distintos sobre la concepción del cuerpo y la salud mantienen cierta relación entre sí, especialmente entre aquellos que expresan una cierta obsesión y culpa hacia los alimentos y el deporte como un requerimiento para alcanzar el canon estético. Asimismo, se encuentra una semejanza entre los discursos que abogan por la flexibilidad en la alimentación y la valoración personal independiente al cuerpo. Por otra parte, entre aquellos que apuestan por la salud integral en todas las tallas, la aceptación y la liberación de las presiones estéticas hay una similitud ideológica. Igualmente, existe una dicotomía clara respecto a los discursos que defienden una salud integral en todo tipo de cuerpos y una contextualización sobre las presiones sociales que recaen sobre todas las mujeres, así como una flexibilidad en el patrón alimentario, frente a aquellos discursos que pretenden ejercer un control absoluto sobre la comida y el deporte, incitando a realizar cierta sintomatología propia de un TCA.

El presente trabajo ha permitido obtener información y resultados sobre la posibilidad de realizar una detección precoz de los TCA a través de la divulgación en Instagram, cumpliendo con los objetivos inicialmente propuestos. Se afirma que la detección precoz basada en la divulgación de conductas de riesgo y fomento del espíritu crítico, tal y como también se menciona en el marco teórico, puede realizarse a través de la labor de las nutricionistas y psicólogas especializadas en TCA, confirmando la tercera hipótesis.

Sería interesante ampliar la muestra de *influencers* estudiadas, así como publicaciones, incluyendo la participación de población masculina para observar si hay posibles diferencias en la divulgación de contenido. Igualmente, se puede valorar el hecho de estudiar el contenido de creadoras de contenido activistas de la diversidad corporal y la

salud en todas las tallas para ver si puede ayudar en términos de aceptación e insatisfacción corporal, informando sobre ciertas conductas que pese a tener un cuerpo no normativo no se deben normalizar puesto que pueden desembocar o ser un síntoma de TCA. Asimismo, resulta pertinente señalar como posible línea de investigación futura la posibilidad de estudiar la regulación y responsabilidad de los discursos de los *influencers*, especialmente entre aquellos que divulgan sobre temas de nutrición, siendo o no poseedor del título reglado.

Las redes sociales son un espacio que permite la democratización de la información, pudiendo ejercer una labor muy útil de cara a la promoción de la salud, especialmente hacia la población más joven. No obstante, puede haber una gran cantidad de información falsa explicitada por los propios profesionales que debe ser regulada pues puede tener consecuencias importantes a nivel físico y mental para el usuario. Por este motivo, es aconsejable proseguir el estudio de estas labores de divulgación científica para alcanzar nuevos hallazgos.

4. BIBLIOGRAFÍA

ALBA RICO, Santiago. (2017). *Ser o no ser (un cuerpo)*. Barcelona, Seix Barral

ARGUIÑANO, José Luis., GOIKOETXEA-BILBAO, Udane. (2021). “El rol de fact-checkers de los influencers españoles de la alimentación en Instagram“, en *Revista Comunicación y Medios*, vol.30(44), pp. 14-27 en <https://doi.org/10.5354/0719-1529.2021.64567> [fecha de consulta: 11 de marzo de 2024]

Associació contra l’Anorèxi y la Bulimia. (2023). Associació contra l’Anorèxi y la Bulímia en <https://www.acab.org/implicat/soci/> [fecha de consulta: 2 de mayo de 2024]

Asociación TCA Aragón (2020). Asociación TCA Aragón en <https://www.acab.org/es/> [fecha de consulta: 20 de diciembre de 2023]

BACON, Linda. y APHRAMOR, Lucy. (2011). “Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift”, en *Nutrition Journal*, vol. 1(9), en [doi: 10.1186/1475-2891-10-9](https://doi.org/10.1186/1475-2891-10-9) [fecha de consulta: 26 de marzo de 2024]

BOURDIEU, Pierre. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona, Anagrama.

BREY, Elisa; EZQUIAGA BRAVO, Ainhoa; FERNÁNDEZ MUÑOZ, Cristóbal y GARCÍA GUARDIA, María Luisa. (2023). *Nutrition and Well-Being Fast-Checking for Higher Education – NUTRIWELLB*. Madrid, Dykinson, en <https://hdl.handle.net/20.500.14352/91002> [fecha de consulta: 28 de noviembre de 2023]

CAPARROS SÁNCHEZ, Nicolás y SANFELIÚ, Isabel. (1997). *La anorexia, una locura del cuerpo*. Madrid, Biblioteca Nueva

CARDONA REYES, Jairo Alberto. (2015). “Cánones de belleza: la alienación femenina”, en *Revista de Filosofía Ariel*, vol.16(3), pp. 25-30, en https://www.academia.edu/12752806/C%C3%A1nones_de_belleza_la_alienaci%C3%B3n_femenina [fecha de consulta: 20 de enero de 2024]

CARRETERO GARCÍA, Anna., RAICH ESCURSELL, Rosa María., RUSIÑOL ESTRAGUÉS, Jordi., SÁNCHEZ CARRACEDO, Da vid. y SÁNCHEZ PLANELL, Luís. (2009). “Relevancia de Factores de Riesgo, Psicopatología Alimentaria, Funcionamiento Psicológico en Pacientes con TCA”, en *Clínica y salud*, vol. 20(2), pp. 145-157, en https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742009000200004 [fecha de consulta: 24 de febrero de 2024]

COMETTI, Federico., CROCETTI, Daiana Sabrina., DAVILA, Erica Daniela., DEMARCO, Irina Maite., PEREZ, Juan Elías. y BOSCO, María. (2022). “Influencia de las representaciones socioculturales sobre la imagen corporal de nutricionistas en el comportamiento de estudiantes y profesionales de la licenciatura de nutrición”, en *Revista Nutrición Investiga*, vol. 7, pp. 292-341, en http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/22b/otn/967_c.pdf [fecha de consulta: 20 de enero de 2024]

DE BEAUVOIR, Simone. (1967). *El segundo sexo*. Buenos Aires, Sudamericana

DURKHEIM, Émile. (1965). *Sociología y Educación*. México, Fondo de Cultura Económica

ELLIOT, Anthony. (2009). *Dar la talla: cómo la cirugía estética transforma nuestras vidas*. Madrid, 451 Editores

GARCÍA PUERTAS, David. (2020). “Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistemática”, en *Revista Española de Comunicación en Salud*, vol.11(2), pp. 244-254, en [DOI: 10.20318/recs.2020/5223](https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223) [fecha de consulta: 20 de febrero de 2024]

GARNER, David y GARFINKEL, Paul. (1979). “The Eating Attitudes Test: An index of the symptoms of anorexia nervosa”, en *Psychological Medicine*, vol. 9(2), pp. 273-279, en [DOI: 10.1017/s0033291700030762](https://doi.org/10.1017/s0033291700030762) [fecha de consulta: 24 de abril de 2024]

GIL CALVO, Enrique. (2000). *Medias miradas: un análisis cultural de la imagen femenina*. Barcelona, Editorial Anagrama.

GONZÁLEZ-JUÁREZ, Carlos. (2007). “Detección de adolescentes en riesgo de padecer trastornos de la alimentación”, en *Aten Primaria*, vol. 39(4), pp. 189-194, en <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7664523/> [fecha de consulta: 15 de diciembre de 2024]

GRACÍA ARNAIZ, Mabel. (2017). “Alimentación, género y cuerpo: una mirada distinta, que no distante en torno a los TCA”, en *Anales del Museo Nacional de Antropología*, vol. 9(8), pp.117-126, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6519969> [fecha de consulta: 8 de enero de 2024].

Hospital Infantil Universitario Niño Jesús. (2019). *Analizamos la personalización de los tratamientos para abordar los trastornos de la alimentación*, en <https://www.comunidad.madrid/hospital/ninoyjesus/noticia/analizamos-personalizacion->

[tratamientos-abordar-trastornos-alimentacion#:~:text=La%20Unidad%20de%20Trastornos%20del,este%20tipo%20en%20toda%20Espa%C3%B1a](#) [fecha de consulta: 3 de marzo de 2024]

IAB Spain, (2022). *Estudio Anual de Redes Sociales 2021*, en <https://iabspain.es/estudio/estudio-de-redes-sociales-2022/> [fecha de consulta: 10 de marzo de 2024]

Instituto Nacional de Estadística (s.f.) Instituto Nacional de Estadística, en <https://www.ine.es/> [fecha de consulta: 23 de noviembre de 2023]

KIRKPATRICK, Samuel y SANDERS, Robert. (1978). “Body images stereotypes a developmental comparison”, en *The Journal of Genetic Psychology*, vol. 132(1), pp. 87-95, en <https://doi.org/10.1080/00221325.1978.10533317> [fecha de consulta: 30 de marzo de 2024]

LE BRETON, David. (2011). *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires, Nueva Visión

LOZANO SÁNCHEZ, Zelmira Beatriz. (2012). “La familia y las redes sociales en los trastornos alimenticios en adolescentes de la época contemporánea”, en *In Crescendo*, vol. 3(2), pp. 307-320, en [DOI 10.21895/incres.2012.v3n2.11](https://doi.org/10.21895/incres.2012.v3n2.11) [fecha de consulta: 20 de febrero de 2024]

MARTÍNEZ GONZÁLEZ, María Elena. (2014). “Factores de riesgo psicosociales en los Trastornos de la Conducta Alimentaria: una revisión y algunas consideraciones para la prevención y la intervención”, en *Revista de Psicoterapia*, vol. 31(115), pp. 33-47, en <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i115.354> [fecha de consulta: 24 de abril de 2024]

Media Group (2024). Media Group. Disponible en <https://www.mediagroup.es/tipos-de-influencers/> [fecha de consulta: 1 de mayo de 2024]

MORANDÉ LAVÍN, Gonzalo y GRAELL BERNA, Montserrat. (2014). *Trastornos de la conducta alimentaria y obesidad: un enfoque integral*. Madrid, Editorial Médica Panamericana

OJEDA-MARTÍN, Álvaro., LÓPEZ-MORALES, María del Pilar., JÁUREGUI-LOBERA, Ignacio. y HERRERO-MARTÍN, Griselda. (2023). “Uso de redes sociales y riesgo de padecer TCA en jóvenes”, en *Journal of Negative and No Positive Results*, 6(10), pp. 1289-1307, en <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4322> [fecha de consulta: 15 de febrero de 2024]

OLIVA BARBOZA, Patricia. (2017). “Desde lo profundo de sus obras. Un análisis sobre la patologización/expropiación del cuerpo de las mujeres”, en *Revista Rupturas*, vol. 7(2), pp.163-191, en <http://dx.doi.org/10.22458/rr.v7i2.1837> [fecha de consulta: 15 de diciembre de 2023]

PORTELA DE SANTANA, María., DA COSTA RIBEIRO JUNIOR, Henrique., MORA GIRAL, María. y RAICH, Rosa. (2012). “La epidemiología y los factores de riesgo de los trastornos alimentarios en la adolescencia; una revisión”, en *Nutrición Hospitalaria*, vol. 27(2), pp. 391-401, en http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112012000200008&lng=es&nrm=iso [fecha de consulta: 11 de marzo de 2024]

PRAJE, Denisa. (2024). *Tu cuerpo es para vivir*. Madrid, MONTENA.

REAS, Deborah., WILLIAMSON, Donald., MARTIN, Corby. y ZUCKER, Nancy. (2000). “Duration of illness predicts outcome for bulimia nervosa: A long-term followup study”, en *International Journal of Eating Disorders* vol.28 (4), pp. 428-434, en [10.1002/\(sici\)1098-108x\(200005\)27:4<428::aid-eat7>3.0.co;2-y](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(200005)27:4<428::aid-eat7>3.0.co;2-y) [fecha de consulta: 15 de diciembre de 2024]

SERRANO, Araceli y ZURDO, Ángel. (2013). “Representaciones audiovisuales de las personas sin hogar: entre la espectacularización de la exclusión social extrema y la culpabilización de las víctimas”, en *Revista Española de Sociología*, vol.28(20), pp. 105

– 137, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4840055> [fecha de consulta: 13 de abril de 2024]

SOLDADO MÉRIDA, Magdalena. (2006). “Prevención primaria en Trastornos de Conducta Alimentaria”, en *Trastornos de la Conducta Alimentaria*, vol.16 (4), pp. 336 – 347, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2159222> [fecha de consulta:10 de enero de 2024].

STRIEGE -MOORE, Ruth. y CACHELIN, Francine. (2001). “Etiology of eating disorders in women”, en *The Counseling Psychologist*, vol. 29(5), pp. 635-661, en <https://doi.org/10.1177/0011000001295002> [fecha de consulta: 10 de febrero de 2024]

TORO, Josep. (1996). *El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad*. Barcelona, Editorial Ariel

TROYA FERNÁNDEZ, Juana Cristina., PERIÑÁN SOTELO, Noelia. Y SÁNCHEZ-MOVELLAN PÉREZ, Paula: “El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica”, en *Sanum: revista científico-sanitaria*, vol. 7(1), pp.18-28, en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8870904> [fecha de consulta: 10 de febrero de 2024]

TURNER, Phillipa. y LEFEVRE, Charlotte. (2017). “Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa”, en *Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, vol.22 (2), pp. 277-284, en <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2> [fecha de consulta: 30 de marzo de 2024]

