¿Un retorno peligroso?: Redes sociales y el culto a la delgadez

Expertos de la Universidad de La Serena advierten respecto a cómo las tendencias virales pueden reactivar ideales corporales irreales, reforzando el surgimiento de trastornos alimentarios, especialmente entre adolescentes.

Lo que parecía un ideal superado ha vuelto a ocupar pantallas y conversaciones, ya que en el último tiempo la moda de la delgadez extrema ha vuelto a resurgir a través de distintas redes sociales, especialmente TikTok, volviendo virales tendencias, retos y estéticas nostálgicas, muchas veces encubiertos bajo discursos de "bienestar".

Al respecto, el psicólogo clínico, académico y coordinador del Centro de Atención Psicológica (CAPSI) de la Universidad de La Serena, Néstor González Durán, explicó que "la exposición reiterada a cuerpos normativos, altamente editados y presentados como alcanzables favorece la internalización del ideal de delgadez o fitness, incrementando la insatisfacción corporal, la auto-objetivación y la vigilancia constante del cuerpo".

"Estudios longitudinales y meta-analíticos muestran que esta comparación no es neutra: se asocia a mayor restricción alimentaria, culpa post-ingesta y conductas compensatorias, especialmente cuando el contenido es consumido de forma pasiva y repetitiva", agregó.

El psicoterapeuta experto en trastornos alimentarios, también señaló que "los sistemas de *likes*, visualizaciones y comentarios actúan como reforzadores intermitentes que consolidan conductas asociadas al control corporal. Paralelamente, muchas personas utilizan el consumo de

contenido corporal o alimentario como una forma de modular ansiedad, culpa o sensación de pérdida de control. El alivio emocional inmediato refuerza el uso, pero a mediano plazo mantiene el problema".

Además de esto, el especialista hizo hincapié en que "la evidencia indica que los adolescentes son más susceptibles a internalizar normas corporales externas y a interpretar la aprobación digital como indicador directo de valor personal y en adultos, en cambio, las redes sociales tienden a desempeñar un rol diferente, menos asociado a la iniciación del trastorno y más vinculado a su cronificación o recaída".

En cuanto a las formas de enfrentar esto, el académico aseguró que "desde una perspectiva clínica, la evidencia sugiere que las prohibiciones absolutas del uso de redes sociales son poco sostenibles y, en algunos casos, contraproducentes. Las intervenciones más efectivas incluyen estrategias de alfabetización emocional y digital, como el entrenamiento en detección de disparadores, la reconfiguración consciente del contenido, es decir, dejar de seguir cuentas dañinas, diversificar estímulos, y el fortalecimiento de fuentes alternativas de regulación emocional, ya que el objetivo no es eliminar las redes, sino devolver al paciente la capacidad de elegir cómo, cuándo y para qué las utiliza".

Educación alimentaria

Sobre la influencia de las redes sociales en las tendencias nutricionales, la nutricionista del Departamento de Salud Estudiantil de la USerena, Angélica Henríquez Cerna, recalcó que "cuando seguimos una tendencia viral de alimentación, nos desconectamos un poco de nuestra realidad, dejando de escuchar nuestros indicadores de salud como salud digestiva, rendimiento físico, malestares y síntomas, ánimo y energía, etc. y se reduce a la alimentación sólo como una fuente de la cual obtenemos nutrientes y con la cual esperamos alcanzar un cambio físico en particular y no un medio por el cual

ofrecemos cuidado, cariño, socializamos, potenciamos nuestras capacidades físicas y cognitivas y hasta celebramos fechas significativas".

La diplomada en conducta alimentaria también argumentó que "lo mejor es fortalecer la educación alimentaria y la consciencia corporal, aprendiendo a conocer los indicadores de salud que indican que debemos mejorar; identificando las señales de hambre y saciedad, combinándolo con conocimientos de alimentación que promuevan cambios sostenibles y amigables a nuestra realidad; y priorizando conductas y alimentos que nos aporten salud y energía, versus el enfoque restrictivo que sólo fomenta la ansiedad y culpa".

Mediadores de socialización

Respecto al que juegan los algoritmos en esta problemática, el académico de la Escuela de Periodismo de la Universidad de La Serena, Pablo Andrada Sola, advirtió que "cuando una persona interactúa con contenidos sobre dietas o fitness, el sistema tiende a mostrarle versiones cada vez más frecuentes y extremas de ese tipo de publicaciones, generando burbujas de contenidos donde se normalizan cuerpos irreales y prácticas potencialmente dañinas".

De acuerdo al Doctor en Comunicación, "los algoritmos de redes sociales son uno de los principales mediadores de socialización mediada, porque organizan qué vemos, con qué frecuencia y en qué orden, en función de lo que más retiene nuestra atención".

"Esto es especialmente delicado en la adolescencia, una etapa de alta vulnerabilidad en la construcción de la imagen corporal, porque el cuerpo deja de vivirse como espacio íntimo y pasa a ser evaluado bajo estándares estéticos estrechos, muy vinculados a intereses comerciales y a un modelo de éxito asociado a la apariencia", alertó.

En relación a esto, el experto sostuvo que "las plataformas

tienen una responsabilidad clara, porque no son canales neutros, ya que sus decisiones de diseño, cómo priorizar la viralización y el contenido pagado, influyen en qué mensajes se hacen más visibles y repetitivos".

"Esto implica reducir la circulación de contenidos que promuevan dietas extremas o trastornos alimentarios; ofrecer advertencias y recursos de ayuda cuando se detectan interacciones de riesgo; y dar visibilidad activa a contenidos que valoren la diversidad corporal, la salud y el bienestar por sobre el ideal de cuerpo perfecto. En el caso de adolescentes, esto debería articularse además con herramientas de control parental, mayor transparencia sobre cómo funcionan los algoritmos y colaboraciones con expertos en salud mental y educación, para evaluar el impacto de estas políticas", insistió.