

## V Congreso de alimentación, nutrición y dietética. Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA

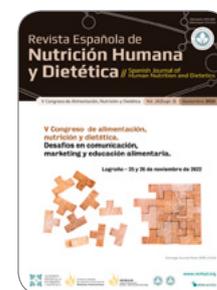


CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas



CODINULAR  
Colegio Profesional de  
Dietistas - Nutricionistas de La Rioja

PRESENCIAL



www.renhyd.org

### RESUMEN DE PONENCIA

26 de noviembre de 2022

MESA REDONDA\_7 | Educación alimentaria y comunicación

PONENCIA\_3



### Influencia de las redes sociales y su impacto en la percepción de la imagen corporal. Revisión sistemática de revisiones sistemáticas

Saby Camacho López<sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup>Universidad del Noreste, Tampico, México. <sup>2</sup>Nutrir México, Ciudad de México, México. <sup>3</sup>Red de Nutrición Basada en la Evidencia (RED-NuBE), Pamplona, España.

\*scamacho@une.edu.mx

**Introducción:** El uso de internet ha cambiado radicalmente la forma en que nos comunicamos, relacionamos, accedemos al conocimiento, etc. Un elemento que ha influido en estos cambios son las redes sociales (RRSS); conocidas por ser una de las mejores herramientas de comunicación masiva y utilizadas por más de 4.62 billones de usuarios en enero de 2022 (58,4% de la población mundial). Datos recientes indican que 424 millones de usuarios comenzaron a utilizar RRSS durante el último año, lo que equivale a un promedio de más de 1 millón de usuarios nuevos por día.

A nivel mundial, los usuarios y consumidores pasan en promedio 2 horas y 27 minutos utilizando RRSS, por lo que se ven expuestos a miles de imágenes e información, siendo Instagram la plataforma preferida de los internautas. Cabe señalar que la exposición de anuncios en Instagram Stories llegan a más de mil millones de usuarios cada mes, sin tener al momento ninguna regulación clara.

Debido a que adolescentes y jóvenes, en particular mujeres jóvenes, son los principales usuarios de RRSS, es importante

analizar el contenido que se consume, ya que pueden estar expuestos a ideales distorsionados de belleza y salud, vergüenza corporal y conductas riesgosas para bajar de peso, por lo que es necesario evaluar el impacto de las RRSS en la imagen corporal, el autoestima, el autocuidado y evaluar si el contenido de las RRSS puede conducir a baja autoestima, trastornos alimentarios, insatisfacción corporal y otros problemas de salud física y mental.

Como nutricionistas y profesionales de la salud, no sólo debemos interesarnos en los alimentos que consume la población, también necesitamos indagar sobre los consumos de contenidos digitales que pueden moldear (positiva o negativamente) la realidad de las personas.

**Objetivo:** Evaluar la evidencia científica sobre el impacto de las redes sociales en la percepción de la imagen corporal.

**Métodos:** Se realizó una búsqueda sistemática en la base de datos de PubMed. La estrategia de búsqueda incluyó los términos relacionados con redes sociales, imagen corporal,

insatisfacción corporal, distorsión de la imagen corporal, autoestima y trastornos de la conducta alimentaria. Los criterios de selección de los estudios fueron revisiones sistemáticas o metaanálisis de ensayos clínicos controlados en donde se evaluarán los efectos de las redes sociales sobre la imagen corporal.

**Resultados:** De las 29 revisiones sistemáticas evaluadas se descartaron 18 por no cumplir con los criterios descritos anteriormente. Finalmente, se evaluaron 11 revisiones sistemáticas y metaanálisis de ensayos clínicos controlados, que incluyeron 355 ensayos clínicos con un total de 300,836 participantes.

Los principales resultados muestran la asociación entre el uso de las redes sociales y la imagen corporal negativa lo que puede implicar resultados negativos para la salud física y mental, como depresión, baja autoestima y un mayor riesgo de conductas alimentarias desadaptativas.

**Discusión y conclusiones:** Se puede observar una tendencia a la comparación corporal motivada por el uso de las RRSS. Debido al exponencial crecimiento de estos medios, así como la cantidad de información que se comparte, las RRSS pueden actuar como un factor detonador para el desarrollo de conductas desadaptativas, principalmente en mujeres adolescentes y jóvenes.

Los nutricionistas podemos intervenir con un mayor alcance utilizando estas plataformas para llegar a poblaciones vulnerables con intervenciones basadas en evidencia científica, centrada en la persona y de forma compasiva y empática para mejorar la comunicación sanitaria y promover cambios positivos de comportamiento.

## V Congreso de alimentación, nutrición y dietética.

### Desafíos en comunicación, marketing y educación alimentaria.



## conflicto de intereses

SCL es directora online de una universidad en México, además es miembro del equipo permanente de la Red de Nutrición Basada en la Evidencia (RED-NuBE) y miembro del Comité Editorial de la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

## referencias

- Kemp S. Digital 2022: Global overview report [Internet]. DataReportal – Global Digital Insights. 2022 [citado el 29 de mayo de 2022 ]. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report>.
- Miniati M, Marzetti F, Palagini L, Marazziti D, Orrù G, Conversano C, Gemignani A. Eating Disorders Spectrum During the COVID Pandemic: A Systematic Review. *Front Psychol.* 2021 Sep 29; 12: 663376.
- Zhang J, Wang Y, Li Q, Wu C. The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta-Analysis. *Front Psychol.* 2021 Aug 2; 12: 641919.
- Suarez-Lledo V, Alvarez-Galvez J. Prevalence of Health Misinformation on Social Media: Systematic Review. *J Med Internet Res.* 2021 Jan 20; 23(1): e17187.
- Fung IC, Blankenship EB, Ahweyevu JO, Cooper LK, Duke CH, Carswell SL, Jackson AM, Jenkins JC 3rd, Duncan EA, Liang H, Fu KW, Tse ZTH. Public Health Implications of Image-Based Social Media: A Systematic Review of Instagram, Pinterest, Tumblr, and Flickr. *Perm J.* 2020; 24: 18.307.
- An R, Ji M, Zhang S. Effectiveness of Social Media-based Interventions on Weight-related Behaviors and Body Weight Status: Review and Meta-analysis. *Am J Health Behav.* 2017 Nov 1; 41(6): 670-82.