



Las comparaciones constantes en redes sociales pueden reducir la autoestima y fomentar intentos malsanos de controlar el peso.



Los síntomas incluyen preocuparse por aumentar de peso, vincular autoestima con el peso y atracones.

## Las redes sociales se vinculan con trastornos alimentarios en niños y adolescentes

**E**l tiempo excesivo que se pasa en las redes sociales aumenta el riesgo de los niños y adolescentes de desarrollar un trastorno de la alimentación, advierte un estudio reciente.

Cada hora adicional de tiempo total frente a la pantalla o de uso de las redes sociales aumenta la probabilidad de que un niño o adolescente tenga síntomas de trastorno alimentario dos años después, informaron los investigadores en una edición reciente de la revista *Eating and Weight Disorders*.

Estos síntomas incluyen preocuparse por aumentar de peso, vincular la autoestima con el peso y los atracones, apuntaron los investigadores. Otros incluyen ejercicio excesivo, restricción de calorías, vómitos o tomar píldoras de agua, laxantes o píldoras para adelgazar.

"Las redes sociales promueven las comparaciones constantes con los pares y la exposición a ideales corporales inalcanzables", señaló el autor principal del estudio, el Dr. Jason Nagata, profesor asociado de pediatría de la Universidad de California, en San Francisco (UCSF).

"Esto puede contribuir a la insatisfacción con el propio cuerpo, a la reducción de la autoestima y a los intentos malsanos de controlar el peso, todo lo cual aumenta el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios y otros problemas de salud mental", añadió Nagata en un comunicado de prensa de la UCSF.

En el estudio, los investigadores analizaron datos de casi 12.000 niños de 9 a 14 años recolectados entre 2016 y 2020.

Los resultados mostraron que el uso promedio de las redes so-



Padres pueden ayudar creando planes de uso de medios y hablando sobre el uso problemático de pantallas.



Los padres, educadores y profesionales de la salud mental pueden ayudar a los jóvenes a utilizar las redes sociales de manera segura y saludable, y a desarrollar estrategias para manejar los posibles efectos negativos en su salud mental.

ciales y el tiempo frente a las pantallas aumentaban el riesgo de trastornos alimentarios, y que el uso problemático aumentaba

el riesgo incluso más, encontraron los investigadores.

"Los adolescentes deben limitar las redes sociales que fo-

mentan los trastornos alimentarios y las comparaciones de apariencia", concluyó Nagata. "Los padres pueden desempe-

ñar un papel importante al desarrollar planes familiares de uso de los medios de comunicación y mantener conversaciones abiertas sobre el uso problemático de las pantallas y los problemas alimentarios desordenados".

Por otro lado, Lady Guzmán Riveros, psicóloga y neuropsicóloga de la Universidad Politécnica Gran Colombiano en Colombia, indicó que "las redes sociales tienen dos aspectos, uno de beneficio para la identidad y otro se relaciona con la depresión y ser aceptado por la sociedad (...) la personalidad y la identidad como tal, se da precisamente en la adolescencia, entonces los jóvenes y adolescentes que ahora tienen total acceso a las redes sociales, se convierte en su principal vínculo".

La psicóloga advirtió que las personas empiezan a tener patologías muy alarmantes con la suplantación de identidad como la depresión, ansiedad, entre otros.

La razón puntual es porque confunden una idea de estándar de cómo se debe ser feliz basados en lo que se muestra en las apps.

"En estos casos no hay un acompañamiento adecuado, pero si nosotros desde casa, como familia, como cuidadores no potencializamos la autoestima, los valores, los pensamientos, va haber una probabilidad grande de que esto siga pasando", resaltó.

Destacó que es importante que los jóvenes busquen ayuda especializada y que "haya un diálogo de calidad con los menores de edad ... Las redes sociales no son malas, lo malo es el control y el tiempo que permitimos en estos dispositivos".