



Universidad de Valladolid



Universidad de Valladolid

Facultad de
Ciencias de la Salud
de Soria

GRADO EN ENFERMERÍA

Trabajo Fin de Grado

INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL DESARROLLO DE LA ORTOREXIA NERVIOSA EN ADULTOS JÓVENES

Claudia Martínez Gurrea
Tutelado por: Marta Llorente Alonso
Soria, junio 2023

“No cualquiera puede ser enfermera, se requiere de fuerza, inteligencia y compasión, cuidar de los enfermos del mundo con pasión y hacer el bien sin importar lo exhausta que estés al final del día.” Donna Wilk Cardillo.

ÍNDICE

Resumen	
Glosario de siglas, acrónimos y abreviaturas	
1. Introducción	1
2. Justificación	4
3. Objetivos	5
4. Metodología	6
5. Resultados	7
A. La obsesión por la alimentación saludable influye en el desarrollo de la ortorexia nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria:	7
B. El influjo de las redes sociales sobre la ON y los adolescentes:	9
6. Discusión	12
A. Limitaciones.....	14
B. Futuras líneas de investigación	14
7. Conclusión	15
8. Bibliografía	16

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

9. Anexos	XIX
Tabla 1. Términos de búsqueda y sinónimos para la elaboración de la ecuación de búsqueda.....	XIX
Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda según Prisma.	XX
Tabla 2. Resumen de los principales resultados obtenidos en la revisión bibliográfica.	XXI
Tabla 3. Descripción pormenorizada de cada artículo incluidos en la revisión bibliográfica	XXIV

Resumen

Introducción: La ortorexia nerviosa (ON) es un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) que se describe como un cuadro obsesivo-compulsivo en la selección de alimentos saludables, creando una dieta restrictiva y un aislamiento social. Las redes sociales (RR.SS.) son un factor precipitante de la ON, fomentando en personas vulnerables la preocupación por la alimentación y el cuerpo.

Objetivo: El objetivo principal es investigar la influencia que tienen las RR.SS. en el desarrollo de la ON en adultos jóvenes.

Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos, obteniendo una frase de búsqueda mediante la combinación de palabras claves y operadores booleanos. Se han encontrados un total de 277 artículos, incluyendo 19 en la revisión bibliográfica.

Resultados: La obsesión por la alimentación saludable influye en el desarrollo de la ON y los TCA, se ha analizado su definición, prevalencia, síntomas y cuestionarios más usados. Otro resultado es el influjo de las RR.SS. sobre la ON y los adolescentes, se ha examinado el poder de los influencers sobre la alimentación saludable, las cuentas más populares, su contenido y la comercialización de la vida sana.

Discusión: Los resultados obtenidos van en la línea de lo esperado en cuanto a los objetivos, ya que nos permiten sugerir que las RR.SS. tienen un doble efecto en el desarrollo de la ON, por un lado, fomentan una relación saludable con la comida, y por otro, potencian el desencadenamiento de la ON.

Conclusión: Las RR.SS. influyen en el desarrollo de la ON. Los profesionales de la salud y las personas que brindan información sobre nutrición en RR.SS. influyen sobre personas vulnerables en desarrollar un TCA. Desde enfermería se debe promocionar la salud en este ámbito, favoreciendo la recuperación y el tratamiento de estos trastornos.

Palabras clave: Ortorexia nerviosa; TCA; Redes sociales; Adultos jóvenes.

Glosario de siglas, acrónimos y abreviaturas

TCA: trastorno de la conducta alimentaria.

ON: ortorexia nerviosa.

RR.SS.: redes sociales.

#: hashtag o etiqueta.

1. Introducción

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son enfermedades psiquiátricas complejas y de etiología multicausal, que afectan principalmente a adolescentes y mujeres jóvenes. El diagnóstico más frecuente durante la adolescencia es el de TCA no especificado, seguido por el de anorexia y bulimia nerviosas. Todos estos trastornos comparten síntomas cardinales tales como la preocupación excesiva por la comida, peso y/o figura corporal y el uso de medidas no saludables para controlar o reducir el peso corporal (López, 2011).

Un trastorno de la alimentación que ha ganado interés por gran parte de la población es la ortorexia nerviosa (ON). Del griego “orthos” correcto y “orexis” apetito, es un cuadro obsesivo-compulsivo que describe una extremada apetencia y selección de alimentos considerados saludables por el individuo, llegando a configurar con este ritual una dieta restrictiva y un aislamiento social compensatorio (Bartrina et al., 2007). El primero en hablar de la ON fue Bratman en 1997 para describir a las personas que mantienen dietas extremas conducentes a la desnutrición o al mal funcionamiento del cuerpo (Restrepo et al., 2022).

Se ha producido un aumento del número de noticias generadas y difundidas sobre la ON, conociéndose entre la mayor parte de la población. En concreto, un artículo de La Sexta de enero de 2023, del programa Equipo de investigación “El plan de Carlos Ríos”. En él, una joven de 19 años con anorexia, bulimia y ortorexia relata cómo le afectó seguir al nutricionista y creador de contenido Carlos Ríos en su enfermedad, llegando a ingresar 4 veces por sus trastornos alimenticios (Equipo de Investigación, 2023). El artículo publicado por Laura Conde en la Vanguardia, en febrero de 2023, muestra los peligros de comer excesivamente sano, principalmente en adolescentes. Un grupo de científicos estadounidenses elaboraron una completa investigación con estudiantes. Llegaron a la conclusión de que el concepto de “comer limpio” puede llegar a poner en peligro la salud mental, donde la fijación por tener un cuerpo sano acaba llevándosela por delante (Conde, 2023).

Las redes sociales (RR.SS.) tienen gran influencia en el desarrollo de la ON (Restrepo et al., 2022). Hoy en día, se han convertido en algo más que un medio de comunicación, han evolucionado de tal manera que ahora no solo influyen en conexiones personales y sociales, sino que también influyen en la manera de hacer negocios, e incluso en temas políticos. Son una herramienta utilizada a diario para interactuar o generar contenido personal y profesional. Sin embargo, existen aspectos negativos derivados de ellas (Branding, 2023). Son el espejo en el que se miran los adolescentes, que proyecta ideales estéticos

basados en una perfección irreal y cuyo uso puede generar fuerte impacto en su autoestima, autoconcepto e imagen corporal. Las RR.SS. ejercen un papel clave en el desarrollo y mantenimiento de los TCA, siendo en muchas ocasiones un factor precipitante de los mismos, fomentando en personas vulnerables la preocupación por el cuerpo y la alimentación (Clínica CTA, 2022).

Una de las RR.SS. más utilizada por parte de los adolescentes es Instagram (Valente et al., 2022), que ofrece la posibilidad de compartir fotografías con otros usuarios, recibir comentarios o “me gustas”, mediante los cuales el usuario recibe retroalimentación positiva por parte de sus seguidores, y añadir “hashtags” (#) o etiquetas para definir brevemente el tipo de fotografía o qué se puede ver en ella. También se puede usar como medio de comunicación, respondiendo a chat privados con amigos, o compartiendo historias sobre lo que se está haciendo en el momento, que duran un máximo de 24 horas y posteriormente son eliminadas (Geeknetic, 2020).

Instagram tiene una asociación significativa con el estilo de vida saludable y la aparición de comportamientos ortoréxicos (Restrepo et al., 2022). Según Valente et al. (2022), en 2021 fue la plataforma social más utilizada (96,2 %) y la mejor clasificada según el tiempo dedicado a ella, donde el 28,6 % la utilizó más de tres horas al día. Esta red social tiene una influencia significativa en el desarrollo de la ON. Zemlyanskaya et al. (2022) sugieren que Instagram posee contenido positivo, fomentando una relación saludable con la comida, promoviendo una alimentación intuitiva y dando consejos de recuperación, mientras que a su vez tiene contenido nocivo, ya que enfatiza la dieta específica y los ideales de belleza.

Santarossa et al. (2019) encontraron que la búsqueda con la etiqueta #ortorexia solía asociarse a una comunidad de apoyo y con buenos sentimientos, acompañándose de hashtags alentadores como #edfamily o #edrecovery, que sugieren que Instagram puede estar siendo utilizado como una comunidad de apoyo que se enfoca en la recuperación y la adopción de conductas alimentarias más saludables. A pesar de ello, se considera que tiene más influencias negativas que positivas, ya que debido a ella, los adolescentes sienten su autoestima más baja y poseen complejos de inferioridad (Riesmeyer et al., 2019). Muchos buscan en ellas información sobre la salud, dietas y contribuciones nutricionales provenientes de influencers (personas con capacidad para influir sobre otras, principalmente a través de las RR.SS.), quienes comparten blogs sobre nutrición y estilos de vida saludables, siendo conscientes del influjo que tienen sobre la población. Estas personas influyentes comparten con sus seguidores lo que significa para ellos salud y cómo conseguirla, sus motivaciones para mantener un estilo de vida más saludable,

sus menús y sus productos más usados, siendo la mayoría publicidad. Mediante el uso de imágenes cuidadosamente diseñadas y técnicas de comunicación dirigidas, los influencers ganan la confianza y la amistad de sus seguidores, exponiendo ante ellos objetivos que dicen ser beneficiosos para su salud, donde promueven la posibilidad de lograr un cuerpo ideal, junto con salud mental y felicidad, siguiendo un estilo de vida similar al de ellos (Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019). Muchos de estos objetivos se vuelven perjudiciales, ya que implican la restricción de alimentos, hacer más ejercicio, reducir las calorías o adherirse a dietas específicas. Estas propuestas acaban convirtiéndose en una obsesión extrema a la hora de comer o pensar en comida y son utilizadas para sentir el control de sus vidas, pero esta obsesión por el control acaba controlándolos (Greville-Harris, 2018).

El incremento de los casos relacionados con la ON es un tema actual, como muestra el estudio realizado en noviembre de 2022, en la Universidad de Castilla La Mancha, donde señala que un 17% de los españoles están en riesgo de sufrir ON (Mazariego, 2022). La influencia de las RR.SS. y la presión que ejercen los medios sobre los adolescentes es cada vez mayor, donde el 78,8% de los participantes del estudio de Yilmazel, (2021) muestran adicción por las RR.SS.. En ellas se muestran ideales estéticos, basados en una perfección irreal, que actúan como factor de riesgo en el desarrollo de la ON, donde los jóvenes intentan imitar cánones de belleza que son tendencia (Salinas, 2011). Uniendo estas informaciones, se llega al dato que muestra que la prevalencia de ON entre los usuarios de Instagram es del 28,5% (Tarsitano et al., 2022).

2. Justificación

Durante mis prácticas clínicas en el Hospital Santa Bárbara de Soria, roté por la consulta de endocrino, de la cual obtuve conocimientos y experiencias que me han ayudado a formarme como enfermera.

En varias ocasiones, pude tratar con tres pacientes que despertaron mi interés por el estudio de los TCA. Tras la valoración de enfermería, estas tres personas contaron con un diagnóstico en todas ellas coincidente: [00002] Desequilibrio nutricional: inferior a las necesidades corporales r/c aporte nutricional inadecuado m/p peso corporal por debajo del rango ideal de peso según edad y sexo. “Etiqueta NANDA” (NNNConsult, 2010).

La anorexia es un trastorno de la alimentación caracterizado por un peso corporal por debajo del rango ideal de peso según edad y sexo, al cual se le suma el miedo a aumentar de peso y una distorsión de la percepción. Dos de las pacientes describían además de esos síntomas, otros similares como la preocupación excesiva por una alimentación sana, pasarse gran parte del día pensando en comida y planificando sus menús y tener sentimientos de culpa al saltarse sus reglas dietéticas que incluso les hacían rechazar planes sociales, todos ellos característicos de la ON. Otro punto es el abuso que mostraban los pacientes por las RR.SS., cuya adicción intensificaba la obsesión por la alimentación saludable. Todo lo expuesto derivó en un diagnóstico común: [00276] Autogestión ineficaz de la salud r/c una percepción no realista de la gravedad del problema m/p decisiones ineficaces en la vida diaria para alcanzar los objetivos de salud. “Etiqueta NANDA” (NNNConsult, 2010).

Por otro lado, en el aspecto personal, un caso cercano ha hecho aumentar mi interés, y por ello me pareció interesante enfocar mi TFG en la ON, un tema que está a la orden del día y del cual queda mucho por investigar.

Por todo ello, se ha procedido a indagar en la bibliografía existente sobre la relación que hay entre las RR.SS. y el posible desarrollo de la ON, tema presente cuyos estudios son limitados. La finalidad de la presente revisión bibliográfica es abordar la investigación actual de esta área, comparando los análisis, mostrando los datos de mayor relevancia e interés y ofreciendo futuras líneas de investigación.

3. Objetivos

Los objetivos de esta revisión son los siguientes:

Objetivo general

Investigar la influencia que tienen las RR.SS. en el desarrollo de la ON en adultos jóvenes.

Objetivos específicos

Definir la ON, su prevalencia y sus síntomas más característicos.

Describir la posible obsesión que hay entre los adultos jóvenes por la alimentación saludable.

Examinar el tipo de cuentas que publican sobre la ON y su contenido más característico.

Para apoyar esta revisión, se ha utilizado el método PICO, cuyas siglas se corresponden a Población, Intervención, Comparación y Resultados (Outcomes), de manera que:

P: adultos jóvenes que usan las RR.SS..

I: influencia de las RR.SS. en el desarrollo de la ON.

C: avance de la ON en adultos jóvenes que no usan las RR.SS..

O: aumento de los casos de la ON entre los adultos jóvenes que son adictos a las RR.SS..

A partir de este método PICO y la información mostrada en la introducción, se podría desarrollar la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué influencia tienen las RR.SS. en el desarrollo de la ON en adultos jóvenes?

4. Metodología

Diseño del estudio:

El presente trabajo consiste en una revisión bibliográfica, en la que se analiza la literatura sobre la influencia de las RR.SS. en el desarrollo de la ON. La búsqueda de artículos se ha realizado en un periodo de tiempo de tres meses, entre diciembre del año 2022 y febrero del año 2023.

Estrategia de búsqueda:

Para el análisis de la literatura de este estudio, se ha realizado una revisión narrativa de la literatura. Se ha indagado en las siguientes bases de datos: Pubmed, Scopus, Cinhal y Psycodoc; otra base usada fue Opendissertation, caracterizada por la publicación de tesis. Además del buscador Google Académico. Para la estrategia de búsqueda, algunas de las palabras claves utilizadas han sido: “orthorexia”, “healthy diet”, “eating disorder” o “social media” (Ver tabla 1). Mediante los operadores booleanos AND y OR, se ha llegado a la siguiente frase de búsqueda: (orthorexia OR healthy diet OR eat healthy) AND (eating disorder OR anorexia) AND (social media).

Criterios de inclusión y exclusión:

Para que los artículos pudieran ser incluidos en la revisión, los criterios que debían de cumplir fueron: 1) Que estuvieran publicados entre 2017 y 2022. 2) La media de edad de la población a estudio debía situarse entre 15 y 31 años. 3) Artículos cuyos estudios fueran cualitativos, cuantitativos o tesis.

Se han excluido los artículos que: 1) No fueran publicados en español o inglés. 2) Que la edad fuera superior a 31 años. 3) Revisiones sistemáticas, libros, capítulos de libros o información aportada en congresos.

Selección de artículos:

Mediante la frase de búsqueda, se han identificado inicialmente un total de 277 artículos, donde 80 fueron eliminados por no cumplir con los criterios de idiomas ni de años de publicación. Tras introducirlos todos en el gestor bibliográfico Mendeley, 58 fueron eliminados por estar duplicados. A continuación, se excluyeron 95 documentos en base al título y/o resumen, donde finalmente 44 artículos se leyeron a texto completo, y de ellos 15 se incluyeron en la revisión. En el buscador Google Académico, 4 artículos se eligieron para su análisis. En suma, se han analizado un total de 19 artículos, cuyo contenido tiene relación con el propósito de la revisión (Ver figura 1).

5. Resultados

En la fase de resultados 19 fueron los artículos analizados que cumplían con los criterios determinados. 16 de ellos son estudios correlacionales, uno cualitativo y cuantitativo, otro descriptivo y un último pertenece a una tesis (Ver tabla 2).

En cuanto al país de origen de los participantes en los estudios, cinco de ellos fueron a nivel mundial, ya que, al realizarse a través de las RR.SS. mediante hashtags, imágenes o cuentas personales, no se limitaron a ningún país en concreto. Por otro lado, EE. UU. fue el país dominante con tres artículos, seguido de Australia con dos y únicamente con uno fueron Canadá, Holanda, Colombia, Italia, Rusia, Turquía, Arabia Saudí, España y Alemania.

En todos los artículos analizados, el porcentaje de mujeres era mayoritario. El número de participantes total ha sido de 12.451, donde hay muestras menores como la entrevista de Zemlyanskaya et al. (2022) con cinco entrevistados y muestras mayores como la de Lonergan et al. (2020) con 4.209 integrantes. El rango prevalente se encuentra entre 100 y 500 participantes.

En todos los artículos la población analizada son adolescentes o adultos jóvenes, con una edad media situada entre los 19 y 23 años; un caso es menor (15 años) y otros dos son mayores (29 y 31 años). En algunos estudios no se especifica la edad, si no que se hace referencia a personas jóvenes, sin incluir un rango específico (Ver tabla 3).

Al estructurar y analizar los resultados de todos de los artículos, se han extraído dos temas claves para esta revisión: A) La obsesión por la alimentación saludable influye en el desarrollo de la ortorexia nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria y B) El influjo de las RR.SS. sobre la ON y los adolescentes.

A. La obsesión por la alimentación saludable influye en el desarrollo de la ortorexia nerviosa y los trastornos de la conducta alimentaria:

Prevalencia de la ON

La obsesión por la alimentación saludable es un tema actual que se encuentra en auge. Las personas que presentan este trastorno suelen tener unas características comunes. Douma et al. (2021) las describen como mujeres jóvenes, con nivel educativo alto o medio, estilo de vida activo, personalidad ambiciosa y baja confianza en sí mismas. Las rupturas, los problemas familiares,

no tener una buena relación con la familia, la depresión o la ansiedad son factores desencadenantes para el desarrollo de la ON.

Zemlyanskaya et al. (2022) afirmaron que el 84,4% se auto identificaba con ON y el 76,6% conocían a alguien que pudiera tenerla. Según Al-Bisher y Al-Otaibi, (2022) el 95% de los entrevistados presentaban inquietudes alimentarias.

En el ámbito sanitario, Yilmazel, (2021) sugirieron que la tendencia a la ON fue del 54,5% y 73% entre los candidatos a enfermeros y médicos respectivamente.

Definición de ON:

La ON fue descrita por Steven Bratman en 1997 como la obsesión patológica por la comida biológicamente pura, que lleva a importantes restricciones alimentarias (Bratman et al., 1997). Zemlyanskaya et al. (2022) afirmaron que más de la mitad de sus participantes describieron la ON como una obsesión o un TCA, etiquetándola por patológica y extrema. El 83,3% sabían que la ON no es un diagnóstico oficial, y el 85,6% creían que debería serlo. Al igual que en el artículo de Valente et al. (2022), donde el 79,8 % sabían que la ON no es un diagnóstico oficial pero tendría que serlo. Alrededor del 90% se identificaban a sí mismos con ON y conocían a alguien que podía tener la enfermedad. La definieron como una obsesión, usando adjetivos como insano y extremo. Entre las consecuencias negativas de la ON estaban la ansiedad, la interferencia con la vida y el deterioro psicológico (Valente et al., 2022).

Síntomas de ON:

Gran parte de los participantes, nombran las dietas, restricciones y obsesiones como síntomas iniciales de la ON. Ambwani et al. (2019) sugirieron que la mitad de sus participantes creían que la ON implica adicciones dietéticas y restricciones de una amplia variedad de alimentos. Al igual que el estudio de White et al. (2021), donde más de la mitad describieron hacer elecciones de alimentos basadas en la calidad, además de informar estar muy preocupados por la comida y pasar gran cantidad del tiempo pensando en ella.

La preocupación por el peso, la imagen corporal y el ejercicio físico es algo muy comentado, donde la mitad de los participantes expresaron preocupaciones, llevándoles a hacer ejercicio a diario (White et al., 2021). El 65,5% afirmó realizar deporte en su rutina (Restrepo et al., 2022) y según la escala EAI, el 10,3% estaban en riesgo de conductas de ejercicio adictivas (Raggatt et al., 2018).

Evaluación mediante cuestionarios:

Para evaluar la ON y la obsesión patológica mostrada por algunos individuos se han utilizado diferentes cuestionarios validados, como son

ORTHO-15, su versión española ORTHO-11 y SCOFF. Ruiz Maciá y Quiles Marcos, (2021) realizaron un estudio usando el cuestionario ORTHO-11, donde 163 participantes fueron identificados con alto riesgo de presentar ON. Restrepo et al. (2022) afirmaron mediante el instrumento SCOFF que un 24,7% tenían riesgo de tener un TCA y con el cuestionario ORTO-15 que un 52,1% tenían riesgo de padecer una conducta ortoréxica.

B. El influjo de las redes sociales sobre la ON y los adolescentes:

Hoy por hoy, gran parte de los adolescentes presentan conductas adictivas a las RR.SS.. El estudio de Yilmazel, (2021) afirmó que el 78,8% de sus participantes eran adictos. Las RR.SS., en especial Instagram, juegan un papel enorme en su día a día. (Riesmeyer et al., 2019). Según Al-Bisher y Al-Otaibi, (2022), más de la mitad la señalaron como la red social más popular y Restrepo et al. (2022) verificaron que el 85% de los encuestados acceden a las RR.SS. más de 10 veces al día, siendo Instagram la favorita. Valente et al. (2022) afirmaron que fue la plataforma más utilizada (96,2%), afectando al desarrollo de la ON y Tarsitano et al. (2022) validaron que la prevalencia de la ON entre los usuarios de Instagram fue del 28,5%.

Poder de los influencers sobre la alimentación saludable:

La mayoría de la información proveniente de las RR.SS. es proporcionada por los influencers, quienes se ganan la confianza de sus seguidores mediante el diseño de contenido visual y técnicas de comunicación. Ellos identifican y definen la dieta y el ejercicio como factores a controlar para la perfección corporal (Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019).

Los participantes del estudio de Riesmeyer et al. (2019) señalaron la baja autoestima y complejos de inferioridad como consecuencias negativas de Instagram, además de sentirse culpables al ver como todo el mundo come sano. La alimentación saludable no se asocia con atributos de salud, si no que un elevado número de personas comen saludable para tener un cuerpo delgado o verse tan bien como otras en Instagram. Esta información está apoyada por Santarossa y Woodruff, (2017) quienes sugirieron que un mayor uso problemático de las RR.SS. se asoció con una imagen corporal, autoestima, felicidad y satisfacción con la vida más bajas y un aumento de la depresión y la soledad. También se asoció con mayores síntomas y preocupaciones por los TCA. Lonergan et al. (2020) afirmaron que las niñas adolescentes evitaban publicar selfies, invertir en fotografías, manipularlas e indagar en selfies de otros, características que se asociarían a tener un TCA.

Tipo de cuentas que publican, su contenido y hashtags más populares:

Al-Bisher y Al-Otaibi, (2022) afirmaron que el 71% de sus participantes prefirieron las cuentas personales de dietistas y nutricionistas como fuente de información, donde los temas más interesantes son información nutricional, recetas, suplementos dietéticos y dietas. Restrepo et al. (2022) sugirieron que el 60,9% de sus participantes seguían a cuentas de información sobre alimentación, siendo la mayoría influencers de vida fitness, nutricionistas o médicos y considerándolas importantes en el momento de elegir qué comer.

En el análisis de Valente et al. (2022) de 3027 imágenes analizadas, casi la mitad mostraban alimentos. La mayoría de los encuestados compartían imágenes de personas, comida y recetas, donde las razones para empezar a publicar eran el impulso por recuperarse y la necesidad de compartir sus datos sobre la ON. Más de la mitad habían visto fotos de comida o de actividades físicas y buscado fotos de productos dietéticos (Tarsitano et al., 2022).

K. Hoare et al. (2022) en el estudio sobre #mindfuleating y #intuitiveeating, afirmaron que los mensajes son similares para ambos hashtags, abarcando casi la mitad de ellos el concepto de alimentación consciente e intuitiva, seguido de nutrición, comportamientos alimentarios y salud física y mental.

En el análisis de Zemlyanskaya et al. (2022) la mayoría del texto usando #ortorexia en ruso fue informativo, explicando qué es la ON y cómo puede ser su recuperación, mientras que para #ortorexia en inglés fue texto de apoyo, brindando recuperación emocional.

Valente y Cesuroglu et al. (2022) sugirieron que el hashtag más popular asociado a la ON fue #rdchat (“rd” significa “dietista registrado”), lo que indica una participación de los nutricionistas en la conversación sobre la ON en Twitter. Otros fueron #comidasaludable, #psicología, #médicos y #trastornosalimentarios, insinuando un vínculo entre los discursos sobre la ON y la profesión médica, atribuyendo la ON como problema médico.

Según el estudio de Restrepo et al. (2022), que habla del #fitspiration y la influencia de la información publicada sobre ello, el contenido más popular fue publicado por entrenadores personales y atletas. La mayoría de los participantes informaron que ese hashtag los inspiró a hacer ejercicio o comer sano.

Entre los 4533 registros descargados, había 48.780 palabras asociadas a #orthorexia. Las etiquetas más utilizadas fueron #amor, #edrecovery y #anorexia (Santarossa et al., 2019).

Comercialización de la vida sana:

Los influencers intentan promocionar marcas y vender sus productos consumiendo suplementos dietéticos y usando ropa deportiva ajustada de

marca, prometiendo así una forma simplificada de optimizar la apariencia como clave para la felicidad. La publicidad directa y encubierta de productos específicos de la industria constituye el enfoque comunicativo. La mayoría de los datos muestran al menos una marca, relacionadas con la dieta y el ejercicio, donde se mencionan su nombre y hay un enlace directo. Con ello pretenden que sus seguidores logren el cuerpo ideal (Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019).

A pesar de ello, en el estudio de Riesmeyer et al. (2019), los participantes dicen poseer la capacidad de distinguir las construcciones mediáticas y las distorsiones de la realidad, ya que afirman que Instagram es la plataforma en la que domina el perfeccionismo y la puesta en escena, donde nada se muestra como en la realidad, y solo se publican las mejores imágenes.

6. Discusión

El presente estudio se llevó a cabo con el objetivo general de investigar la influencia que tienen las RR.SS. en el desarrollo de la ON en adultos jóvenes. Los resultados obtenidos nos permiten sugerir que las RR.SS. tienen un doble efecto en el desarrollo de la ON, por un lado, fomentan una relación saludable con la comida, promueven la alimentación intuitiva y difunden consejos de recuperación; mientras que, por otro lado, potencian el desencadenamiento de la ON, enfatizando la dieta específica y estricta y los ideales de belleza (Zemlyanskaya et al., 2022).

En cuanto al primer objetivo específico, definir la ON, su prevalencia y sus síntomas más característicos, se han contrastado las diferentes definiciones que usaban los usuarios para explicar la alimentación saludable. A pesar de que algunos autores la describen en sus estudios como involucrarse en algo positivo para promover el bienestar general (Ambwani et al., 2019), siendo una alimentación consciente e intuitiva (Hoare et al., 2022). Y otros la asocian a una comunidad de apoyo y de buenos sentimientos que se enfoca en la recuperación y la adopción de conductas alimentarias más saludables (Santarossa et al., 2019), se puede considerar que la mayoría de los autores definieron la ON como un aspecto negativo. En el estudio de Valente et al. (2022), fue definida como una obsesión insana y extrema. Más de la mitad de los integrantes del análisis de Zemlyanskaya et al. (2022) la describieron como una obsesión y un TCA, etiquetándola por patológica, extrema o como un impulso por comer de cierta manera.

Por otro lado, al comparar los diferentes cuestionarios y escalas, los que tienen relación con los TCA muestran valores menores entre la población que los relacionados con la ON, donde su predominio es mayor. Así lo muestran los cuestionarios relacionados con los TCA, como son el SCOFF, donde un tercio tenían riesgo de padecer un TCA (Al-Bisher y Al-Otaibi, 2022) y la escala EAT-26, donde se obtuvo que otro tercio de los participantes también tenían ese riesgo (Raggatt et al., 2018). Sin embargo, mediante los cuestionarios relacionados con la ON, tanto el ORTO-15, donde más de la mitad mostraba conducta ortoréxica (Al-Bisher y Al-Otaibi, 2022) y el ORTHO-11, donde más de un tercio fueron identificados con riesgo de sufrir ON (Ruiz Maciá y Quiles Marcos, 2021), se pueden observar niveles mayores de prevalencia. Igualmente, la escala K10 de angustia psicológica indica angustia en casi la mitad de los participantes (Raggatt et al., 2018). Esto se debe a la sensibilidad de los cuestionarios, donde los relacionados con la ON tienen unos ítems más

específicos para ese trastorno, en comparación con otros cuestionarios relacionados con los TCA, cuyas preguntas son más generales.

Con respecto al segundo objetivo específico que es describir la posible obsesión que hay entre los adultos jóvenes por la alimentación saludable, las motivaciones que algunos participantes mencionaron por ella fueron positivas, como la búsqueda de una buena salud o sentir el control sobre su dieta (Ambwani et al., 2019) y la relación entre este tipo de alimentación y el bienestar personal y la salud (Raggatt et al., 2018). Por el contrario, la mayoría de los usuarios la relacionaban con preocupaciones negativas sobre la imagen corporal y el control del peso (White et al., 2021), la realización de dietas estrictas, la pérdida de peso y la mejora de la apariencia (Raggatt et al., 2018). El estudio de Ambwani et al. (2019) apoya esta información, relacionando la alimentación saludable con la presión social, sentimientos de superioridad, un TCA, una buena práctica deportiva y forma física, la mejora de su piel o por moda.

Por otra parte, existe una correlación positiva entre la adicción a las RR.SS. y el desarrollo de la ON. Casi el total de los participantes eran adictos a las RR.SS. (Yilmazel, 2021), donde en su mayoría las usaban más de 10 veces al día y seguían cuentas de información sobre alimentación (Restrepo et al., 2022). Al realizar una comparación entre varias RR.SS., Instagram fue la plataforma más utilizada (Valente et al., 2022), en comparación con Twitter (Valente y Cesuroglu et al., 2022). En ella, la mitad de los encuestados descubrieron la existencia de la ON (Zemlyanskaya et al., 2022) y un tercio de sus usuarios la padecían (Tarsitano et al., 2022). Una vez contrastadas las aportaciones de los autores, se puede considerar que la relación entre la adicción y el desarrollo de la ON es debida a que el uso problemático de las RR.SS. produce una disminución de la autoestima, la felicidad, la imagen corporal adecuada y la satisfacción con la vida, aumentando la depresión, la soledad y los síntomas relacionados con los TCA (Santarossa et al., 2019).

Asimismo, de acuerdo con el tercer objetivo específico que es examinar el tipo de cuentas que publican sobre la ON y su contenido más característico, los resultados obtenidos fueron similares en su mayoría. Mientras una minoría de estudios afirman que las contribuciones nutricionales en Instagram provienen de influencers (Riesmeyer et al., 2019), en especial de cuentas personales de mujeres influyentes que comunican sobre dieta, nutrición y actividad física (K Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019); la mayor parte de los análisis exponen que la información proviene de dietistas y nutricionistas (Al-Bisher y Al-Otaibi, 2022). En el estudio de Raggatt et al. (2018), el contenido más popular fue publicado por entrenadores personales y atletas y en el de Valente et al. (2022) la cuenta más activa era la de un dietista. De las cuentas seguidas en el estudio de

Restrepo et al. (2022) la mayoría eran nutricionistas o médicos. Por esta razón, muchas contribuciones poseen trascendencia en el campo al ser aportadas por expertos en el tema.

Por otro lado, los estudios muestran elevada prevalencia en la realización de ejercicio de las personas con ON, donde más de la mitad de los participantes del estudio de White et al. (2021) describieron hacer ejercicio casi a diario. El análisis de Restrepo et al. (2022) apoya este dato mostrando que más de la mitad realizaba deporte de manera rutinaria. Sin embargo, en algún análisis la muestra es reducida, como expone la escala EAI, donde una minoría estaban en riesgo de conductas de ejercicio adictivas (Raggatt et al., 2018).

A. Limitaciones

En cuanto a las limitaciones halladas en esta revisión, al tratarse de un tema relativamente reciente, son pocos los estudios realizados en este campo, por lo que ha sido difícil recopilar información. Otra limitación ha sido que la mayoría de los participantes eran mujeres, por lo que se recomienda realizar nuevos estudios con diseños de investigación que reduzcan el sesgo de género.

B. Futuras líneas de investigación

Para finalizar, como futuras líneas de investigación, se necesita una gran cantidad de investigación en el campo, ya que sus análisis son limitados, en especial en España, puesto que la mayoría de los estudios son de otros países.

Las investigaciones futuras también pueden incluir diferentes RR.SS. como son Tiktok, Snapchat u otras plataformas usadas de manera generalizada por los jóvenes. Así como hacer uso de un mayor número de cuestionarios específicos de los TCA, con el fin de poder limitar y reconocer la ON mediante un sistema de clasificación más cercano al diagnóstico oficial.

Por último, desde enfermería se deberían incluir en los planes de cuidados actividades relacionadas con el uso de las RR.SS. y sus efectos, para mejorar la recuperación de las personas afectadas por los TCA, haciendo promoción de la salud sobre este tema actual.

7. Conclusión

Los hallazgos de la presente revisión bibliográfica muestran una relación significativa entre el uso de las RR.SS. y el desarrollo de la ON.

Las RR.SS. tienen un gran papel en el desarrollo de la ON, en especial Instagram. Mientras que los profesionales de la salud brindan conocimientos científicos a cerca de la nutrición y estudios realizados con ella, hay personas influyentes que difunden información relacionada con la nutrición, aportando opiniones sin ninguna evidencia científica. En ellas, personas vulnerables o en riesgo de presentar un TCA encuentran el apoyo social y psicológico que necesitan. Por ello es importante que enfermería utilice este medio en beneficio de la promoción de la salud y de los hábitos saludables, además de usarlo también como recurso para la recuperación y tratamiento de estos trastornos.

8. Bibliografía

- Al-Bisher, M. M., & Al-Otaibi, H. H. (2022). Eating Concerns Associated with Nutritional Information Obtained from Social Media among Saudi Young Females: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24). <https://doi.org/10.3390/ijerph192416380>
- Ambwani, S., Shippe, M., Gao, Z., & Austin, S. B. (2019). Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. *Journal of Eating Disorders*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40337-019-0246-2>
- Branding, L. (2023, 13 febrero). Las Redes Sociales y su influencia en la actualidad. Linebranding. <https://www.linebranding.com/las-redes-sociales-y-su-influencia-en-la-actualidad/>
- Bratman, S., & Knight, D. (2004). Health food junkies: Orthorexia nervosa: Overcoming the obsession with healthful eating. Harmony.
- Conde&Nbsp;, L. (2023, 20 febrero). 'Clean eating' o los peligros de comer excesivamente sano. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20230220/8765472/clean-eating-peligros-comer-excesivamente-sano.html>
- Douma, E. R., Valente, M., & Syurina, E. V. (2021). Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals. *Appetite*, 158(September 2020), 105008. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105008>
- Equipo de Investigación. (2023, 13 enero). Equipo de Investigación entrevista a Carlos Ríos, creador del movimiento 'Realfoding': "El 70% d. LaSexta. https://www.lasexta.com/programas/equipo-investigacion/equipo-investigacion-entrevista-carlos-rios-creador-movimiento-realfoding-70-que-hay-supermercados-comida-basura_2023011363c1e1f8efc27f00011d6475.html
- Greville-Harris, M. (2018). What are people's experiences of orthorexia nervosa, as described in online blogs?. (Doctoral Dissertation). University of Exeter. Retrieved from <http://hdl.handle.net/10871/34338>
- Hoare, J. K., Lister, N. B., Garnett, S. P., Baur, L. A., & Jebeile, H. (2022). Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis. *Nutrients*, 14(18). <https://doi.org/10.3390/nu14183834>
- <https://www.clinicacta.com/blog/>. (2022, 4 mayo). Clínica CTA. <https://www.clinicacta.com/trastornos-alimentarios-y-redes-sociales/>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>

- Mazariego, Y. V. (2022, 23 diciembre). La ortorexia nerviosa, la enfermedad que nace de querer comer demasiado sano. Sportlife. https://www.sportlife.es/vida-sana/la-ortorexia-nerviosa-la-enfermedad-que-nace-de-querer-comer-demasiado-sano_204158_102.html
- NNNConsult. (s. f.). <https://www.nnnconsult.com/>
- Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8>
- Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2018). “i aspire to look and feel healthy like the posts convey”: Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Restrepo, K., Correa, L. F., & Arango, O. E. (2022). *Asociación entre el uso de las redes sociales y la Ortorexia Nerviosa en estudiantes universitarios Association Between the Use of Social Networks and Orthorexia Nervosa in University Students Resumen Introducción Los Trastornos de la Conducta Alimentaria*. 14(1), 1–19.
- Riesmeyer, C., Hauswald, J., & Mergen, M. (2019). (Un)healthy behavior? the relationship between media literacy, nutritional behavior, and self-representation on Instagram. *Media and Communication*, 7(2 Critical Perspectives), 160–168. <https://doi.org/10.17645/mac.v7i2.1871>
- Ruiz Maciá, A., & Quiles Marcos, Y. (2021). Prevalencia de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes universitarios españoles: relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios. *Anales de Psicología*, 37(3), 493–499. <https://doi.org/10.6018/analesps.449041>
- Salinas Ressini, Daniela Fabiola. (2011). Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de anorexia. *Punto Cero*, 16(23), 18-24. Recuperado en 11 de marzo de 2023, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762011000200004&lng=es&tlng=es.
- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). #Socialmedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media and Society*, 3(2). <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>
- Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., & Woodruff, S. J. (2019). #Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders*, 24(2), 283–290. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y>
- Tarsitano, M. G., Pujia, R., Ferro, Y., Mocini, E., Proni, G., Lenzi, F. R., Pujia, A., & Giannetta, E. (2022). Symptoms of Orthorexia Nervosa are associated with time spent on social media: a web-based survey in an Italian population sample. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 26(24), 9327–9335. https://doi.org/10.26355/eurrev_202212_30683

- Valente, M., Cesuroglu, T., Labrie, N., & Syurina, E. V. (2022). "When Are We Going to Hold Orthorexia to the Same Standard as Anorexia and Bulimia?" Exploring the Medicalization Process of Orthorexia Nervosa on Twitter. *Health Communication*, 37(7), 872–879. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1875558>
- Valente, M., Renckens, S., Bunders-Aelen, J., & Syurina, E. V. (2022). The #orthorexia community on Instagram. *Eating and Weight Disorders*, 27(2), 473–482. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01157-w>
- White, M., Berry, R., Sharma, A., & Rodgers, R. F. (2021). A qualitative investigation of Orthorexia Nervosa among U.S. college students: Characteristics and sociocultural influences. *Appetite*, 162(January), 105168. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105168>
- Yilmazel, G. (2021). Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1846–1852. <https://doi.org/10.1111/ppc.12758>
- Zemlyanskaya, Y., Valente, M., & Syurina, E. V. (2022). Orthorexia nervosa and Instagram: exploring the Russian-speaking conversation around #орторексия. *Eating and Weight Disorders*, 27(3), 1011–1020. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01230-4>
- ¿Qué es Instagram y para qué sirve? - Definición. (2020, 16 agosto). GEEKNETIC. <https://www.geeknetic.es/Instagram/que-es-y-para-que-sirve>

9. Anexos

Tabla 1. Términos de búsqueda y sinónimos para la elaboración de la ecuación de búsqueda.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE	TRASTORNO ALIMENTICIO	REDES SOCIALES
Orthorexia	Eating disorder	Social media
Orthorexia nervosa	ED	Social network
Healthy diet	Anorexia	Social networking
Eating healthy		Influencers
Eat healthy		

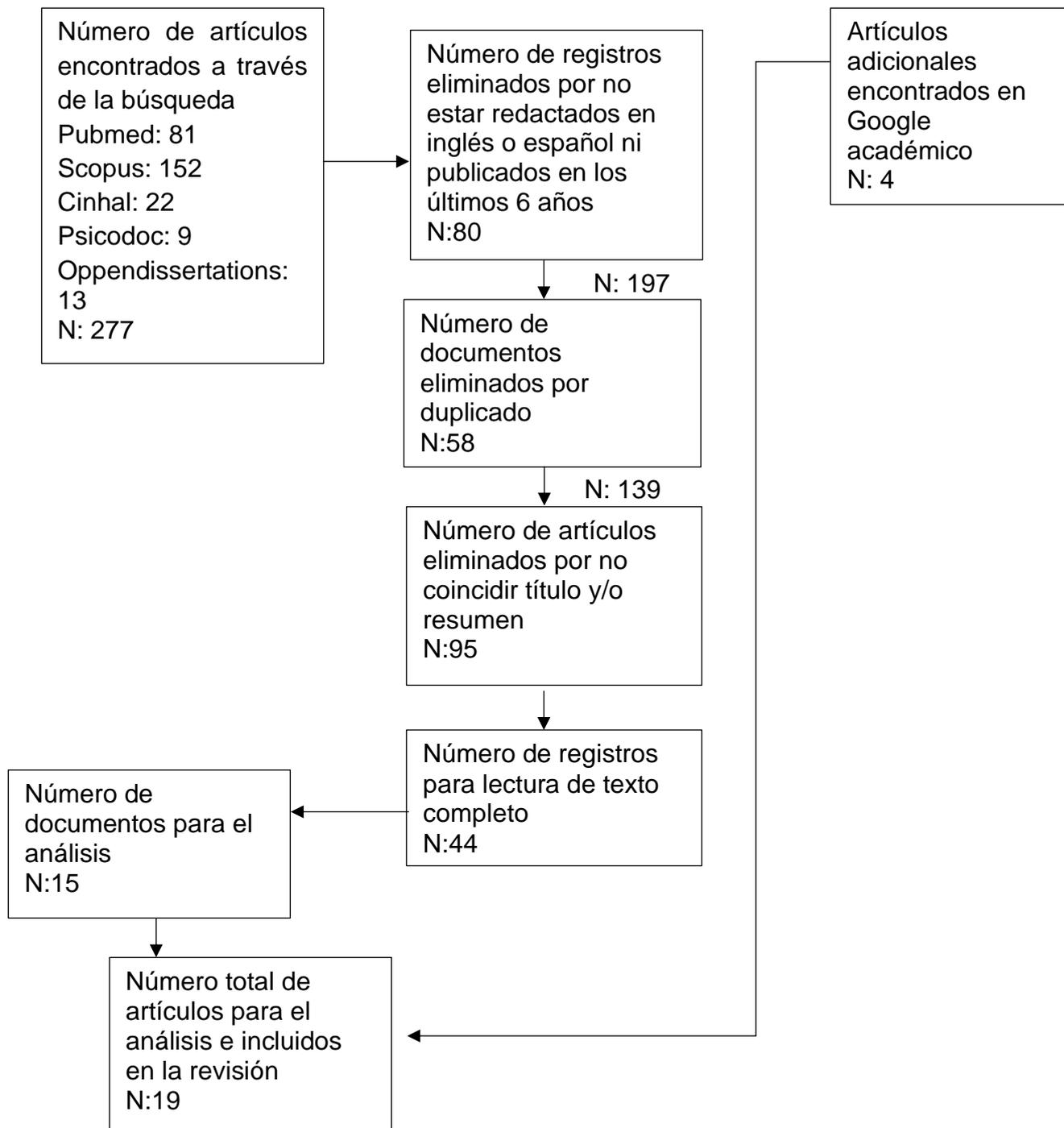


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de búsqueda según Prisma.

Nota: frase de búsqueda “(orthorexia OR healthy diet OR eat healthy) AND (eating disorder OR anorexia) AND (social media).”

Tabla 2. Resumen de los principales resultados obtenidos en la revisión bibliográfica.

AUTOR (AÑO)	MUESTRA	DISEÑO	RESULTADOS
(Ambwani et al., 2019)	N: 148	Estudio correlacional	El 91% caracteriza la “alimentación limpia” como involucrarse en algo positivo para promover el bienestar general. El 46% implica adicciones y el 49% restringe el consumo de alimentos. La pérdida de peso, la búsqueda de la salud y sentirse en control de la dieta son razones para participar en las dietas “limpias”. Hay asociaciones positivas entre salubridad percibida, limpieza percibida y disposición a adoptar ON, con síntomas de TCA y preocupación por el sobrepeso.
(Raggatt et al., 2018)	N: 180	Estudio correlacional	En la escala EAT-26, el 17,7% fueron clasificados como de alto riesgo de TCA. La escala K10 de angustia psicológica indica un 42,8 % con angustia psicológica. En la escala EAI, el 10,3% estaban en riesgo de conductas de ejercicio adictivas. El contenido más popular fue publicado por entrenadores personales y atletas (59,4 %) y publicaciones etiquetadas con #fitspiration (53,9 %). Surgieron cuatro temas clave: 1) Establecer el 'ideal saludable', 2) No lograr el 'ideal', 3) Ser parte de una comunidad, y 4) Acceso a información de salud confiable.
(Valente y Cesuroglu et al., 2022)	Usuarios de Twitter	Estudio descriptivo	Hallazgos cuantitativos: se extrajeron 522 tuits sobre ON. El # más popular asociado a ON fue #rdchat (“dietista registrado”), indicando participación de nutricionistas en la conversación sobre ON. La cuenta más activa era un dietista. Hallazgos cualitativos: En el análisis de 234 tuits, se identificaron 3 temas: 1) La ON como problema médico, 2) La ON como problema social y 3) El surgimiento de una tensión discursiva sobre si estamos patologizando la alimentación saludable.
(Riesmeyer et al., 2019)	N:15	Estudio correlacional	Las RR.SS., en especial Instagram, juegan un gran papel en la vida de las adolescentes. La mayoría de las contribuciones nutricionales en Instagram provino de influencers. Los padres y profesores son los principales en transferir el significado de alimentación saludable. Los participantes poseen la capacidad de distinguir las construcciones mediáticas y las distorsiones de la realidad. El uso de Instagram y la confrontación con imágenes de alimentación saludable lleva a suponer entre los participantes que su dieta es más saludable hoy que en el pasado. Los participantes señalaron baja autoestima y complejos de inferioridad como consecuencias negativas
(Santarossa et al., 2019)	Global	Estudio cualitativo y cuantitativo	Análisis de texto: Entre los 4533 registros descargados, había 48 780 palabras asociadas con #orthorexia. Los # más utilizados son #amor, #edrecovery y #anorexia. Se asoció con una comunidad de apoyo y con buenos sentimientos que sugieren que Instagram puede estar siendo utilizado como una comunidad de apoyo para la recuperación. Análisis de contenido y biografías de los autores: de las 145 imágenes, el 68 % era comida. De los 63 autores, el 84% eran mujer y el 87% cuentas personales, que mencionan la recuperación de TCA y el enfoque en alimentos/fitness.
(Santarossa y Woodruff, 2017)	N:212	Estudio correlacional	Un mayor uso problemático de las RR.SS. se asoció con una imagen corporal, autoestima, felicidad y satisfacción con la vida más bajas y un aumento de la depresión y la soledad. También se asoció con síntomas por un TCA más altos. Al pasar más tiempo en las RR.SS., hay mayor posibilidad de comparación social.

(White et al., 2021)	N:21	Estudio correlacional	2/3 describieron hacer elecciones de alimentos basadas en la calidad, 1/3 informaron estar muy preocupados por la comida y pensar mucho en ella y 3/4 describieron sentimientos positivos al adherirse a sus reglas alimentarias. La mitad expresaron preocupaciones sobre la imagen corporal y el control del peso, describiendo razones de apariencia para comer o hacer ejercicio (más de la mitad casi a diario). Casi todos informaron participar en algún tipo de comparaciones sociales relacionadas con la alimentación y buscar información en los medios de comunicación.
(Douma et al., 2021)	Muestra cualitativa: N: 10 Muestra cuantitativa: N: 101	Estudio correlacional	Los pacientes con ON solían ser mujeres jóvenes, con un nivel educativo medio, estilo de vida activo y personalidad ambiciosa, baja confianza en sí mismas y peso normal o bajo. Los factores desencadenantes son una ruptura, vivir problemas familiares y no tener una buena relación con la familia, depresión o autismo. Los síntomas biológicos son baja ingesta de alimentos y pérdida de peso grave; los psicológicos, sentimientos de depresión y ansiedad con respecto a la comida y los sociales: dedicarse en su tiempo libre a hacer ejercicio, preparar o comprar comida.
(Restrepo et al., 2022)	N:470	Estudio correlacional	El 85% usaban más de 10 veces al día las RR.SS., en mayor medida Instagram (52,8%). El 60,9% seguía cuentas sobre alimentación, siendo importantes al elegir qué comer. De las cuales, el 70,9% eran influencers de vida fitness, de comida saludable, nutricionistas o médicos. Los resultados del SCOFF indican que un 24,7% reportó asociación con un TCA; y los del ORTO-15, el 52,1% se clasificó en conducta ortoréxica.
(Hoare et al., 2022)	Global	Estudio correlacional	Los tamaños de muestra fueron 405 para #mindfuleating y 485 para #intuitiveeating, donde los temas fueron similares para ambos hashtags, siendo alimentación consciente e intuitiva (40%), nutrición y comportamientos alimentarios (15%) y salud física y mental (20%). Casi la mitad de cada muestra representaba alimentos o bebidas. Los hashtags simultáneos estaban relacionados con: la libertad alimentaria, salud en todos los tamaños, aceptación de uno mismo/del cuerpo, cultura de la dieta, recuperación del trastorno alimentario y estilo de vida saludable.
(Valente et al., 2022)	Cuestionario: N: 124 Entrevista: N: 9	Estudio correlacional	El 79,8 % sabía que la ON no es un diagnóstico oficial, el 87,9 % creía que debía serlo; el 87,1 % se identificaba con ON y el 91,1 % conocía a alguien. La fuente de infoación del 33% fueron las RR.SS. y del 27,4 % profesionales de la salud. El 66,9% definieron la ON como una obsesión (insana y extrema). Entre las consecuencias negativas estaban la ansiedad, la interferencia con la vida diaria y el deterioro psicológico. Instagram fue la plataforma más usada (96,2%), con más de 3h/día (28,6%). De 3027 imágenes, el 42,5 % eran alimentos. Las razones para empezar a publicar son el impulso para recuperarse y la necesidad de compartir conocimientos sobre ON y las intenciones son por tener una identidad social, un sentimiento de pertenencia a una 'comunidad de ortorexia'.
(Tarsitano et al., 2022)	N:4107	Estudio correlacional	La prevalencia de ON entre los usuarios de Instagram fue del 28,5%, donde el 52 % informaron haber visto fotos de comida, el 38,5 % de actividades físicas y el 49,8 % buscaban fotos de productos dietéticos o para bajar de peso.
(Zemlyanskaya et al., 2022)	Cuestionario: N: 96	Estudio correlacional	El 54,2% describieron ON como obsesión, seguido de un TCA, patológico, extremo e impulso por comer de cierta manera. La mayor consecuencia negativa fue la ansiedad. El 32,3% se enteraron de ON a través de las RR.SS.. La más popular fue Instagram. El 83,3% sabían que la ON no es un diagnóstico oficial, y el 85,6% creían que debía serlo. El 84,4% se auto

	Entrevista: N: 5		identificaron con ON y el 76,6% conocen a alguien. Todos acordaron que Instagram tiene una influencia en ON, fomentando una relación positiva con la comida y dando consejos sobre la recuperación y otros creen que no tiene contenido útil y se debería buscar ayuda profesional. La mayoría del 'texto' para #орторекия fue informativo, explicando qué es ON y cómo puede ser la recuperación, mientras que para la #ortorexia fue de apoyo, brindando apoyo de recuperación emocional.
(Yilmazel, 2021)	N: 1004	Estudio correlacional	El 78,8% de los participantes eran adictos a las RR.SS.. El 62,2% de los participantes tenían tendencia a la ortorexia. La tendencia de ON fue del 54,5% entre los candidatos a enfermeros, y 73,0% entre los candidatos a médicos.
(Al-Bisher y Al-Otaibi, 2022)	N: 1092	Estudio correlacional	El 95% de presentaban inquietudes alimentarias. Mediante el instrumento SCOFF y el cuestionario ORTO-15 que un 24,7% tenían riesgo de padecer un TCA y un 52,1% conducta ortoréxica mutuamente. Instagram fue la red social más popular (53,8%), donde el 71% prefirieron cuentas de dietistas/nutricionistas como fuente de información nutricional. Los temas más interesantes son información nutricional general, recetas, suplementos dietéticos y dietas.
(Ruiz Maciá y Quiles Marcos, 2021)	N:534	Estudio correlacional	En el ORTHO-11, 163 participantes (30.5%) fueron identificados con alto riesgo de ON, con mayor tendencia en mujeres. El grupo de alto riesgo de ON mostró un IMC medio- alto y una alimentación vegana/vegetariana.
(Lonergan et al., 2020)	N: 4.209	Estudio correlacional	21,6% se clasificaron con TCA. Las niñas adolescentes informaron que evitaban más publicar selfies, invertir en fotografías, manipular fotografías e inversión en selfies de otros en comparación con los varones; características que se asociarían con mayores probabilidades de tener un TCA.
(Pilgrim y Bohnet-Joschko, 2019)	N:50	Estudio correlacional	Los influencers ganan la confianza y la amistad de sus seguidores mediante el diseño de contenido visual centrado en la forma del cuerpo y técnicas de comunicación dirigidas. Identifican y definen la dieta y el ejercicio como factores a controlar para la perfección corporal. Al consumir suplementos dietéticos y usar ropa deportiva de marca ajustada, prometen una forma simplificada de optimizar la apariencia como clave para la felicidad. Lograr el ideal del cuerpo propagado a través de la optimización externa conducirá a la belleza.
(Greville-Harris, 2018)		Tesis	Inicio de la ON: la búsqueda para encontrar lo que estaba mal con su cuerpo, los beneficios iniciales de la eliminación de ciertos alimentos y la decisión inofensiva de ser más saludable, se convirtió en una espiral desordenada comiendo, que implicaba hacer más ejercicio, reducir las calorías o adhiriéndose a dietas. Las RR.SS. normalizan la noción de que la desintoxicación, la restricción y la eliminación de alimentos es saludable. Los blogueros describieron cómo creyeron e invirtieron en estrategias basadas en el miedo, investigando en las redes cómo lograr mejor la 'salud'. La necesidad de ser 'perfecto' los llevó a estándares poco realistas, hasta que sus dietas y ejercicio fueron extremos y debilitantes.

Tabla 3. Descripción pormenorizada de cada artículo incluidos en la revisión bibliográfica

TÍTULO	Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults
AUTORES	Suman Ambwani, Meghan Shippe, Ziting Gao ¹ y S. Bryn Austin
AÑO	2019
PAÍS	EEUU
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Pregunta abierta: definición de alimentación limpia. • Cuestionario multidimensional de relaciones cuerpo-yo- escalas de apariencia (MBSRQ-AS) • Inventario obsesivo-compulsivo - revisado (OCI-R) • Escala de internalización de sesgo de peso - modificada (WBIS-M) • Eating disorder examination - questionnaire short (EDE-QS [41]) • Escala de internalización de sesgo de peso - modificada (WBIS-M) • Cuestionario de hábitos alimentarios (EHQ) • Se desarrollaron cinco viñetas experimentales para capturar descripciones heterogéneas de “dietas limpias” tal como se describen en los medios de comunicación populares.
POBLACIÓN	Estudiantes universitarios N: 148, 104 mujeres, 42 hombres, 1 hombre transgénero y 1 persona de genero no declarado
EDAD	Entre 10 y 30 años. M: 19,41
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las respuestas de las preguntas abiertas indicaron que la mayoría (91%) de los participantes, caracterizó la “alimentación limpia” como involucrarse en algo positivo para promover el bienestar general. El 46% implica adicciones dietéticas (más alimentos nutritivos y menos procesados) y el 49% restringe el consumo de una amplia variedad de alimentos (comida procesada, grasas o azúcar). ○ Los participantes consideraron como dieta más saludable la nueva dieta balanceada, seguida de la vegetariana; mientras que la dieta de sustitución la que menos. ○ Los participantes identificaron la pérdida de peso, la búsqueda de la salud y sentirse en control de la dieta como las razones importantes para participar en las dietas “limpias” presentadas, mientras que la presión social, los sentimientos de superioridad y la mejora de la piel se consideraron razones menos importantes. Otras razones para participar en las dietas fueron: debido a un trastorno alimentario, para mejorar el rendimiento deportivo, por preferencias gustativas, impacto mediático, moda, por una buena forma física, práctica religiosa o cultural o por la tradición familiar. ○ Hay asociaciones positivas entre salubridad percibida, limpieza percibida y disposición a adoptar ON, con síntomas de TCA y con preocupación por el sobrepeso.

TÍTULO	"I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing
AUTORES	Michelle Raggatt, Cassandra J. C. Wright, Elise Carrotte, Rebecca Jenkinson, Kate Mulgrew, Ivanka Prichard Y Megan S. C. Lim.
AÑO	2018
PAÍS	Australia
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta transversal online, que constaba de preguntas cerradas para capturar datos cuantitativos y preguntas abiertas para capturar datos cualitativos. • Preguntas sobre características demográficas. • La angustia psicológica se midió utilizando la Escala de angustia psicológica Kessler 10 (K10). • Los comportamientos alimentarios desordenados se midieron utilizando el Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). • Los comportamientos de ejercicio compulsivo se midieron mediante el Inventario de adicción al ejercicio (EAI) • Preguntas sobre fitspiration: tipo de contenido, cómo interactúan con él, motivos para acceder al contenido, influencia percibida de fitspiration en la salud y bienestar.
POBLACIÓN	Participantes reclutados a través de Facebook e Instagram, cuyos perfiles cumplían los criterios de elegibilidad. N: 180; mujeres: 151 (83,9%), hombres: 27 (15%) y otros: 2 (1,1%)
EDAD	Entre 16 y 24 años (N: 100; 55,6%) Más de 25 años (N: 80; 44,4%) Mediana de edad 23 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Según la escala EAT-26, el 17,7% (n = 21) de los participantes fueron clasificados como de alto riesgo de presentar un trastorno alimentario. ○ La escala K10 de angustia psicológica indica un 25,4 % (n = 35) con angustia psicológica "alta" y un 17,4 % (n = 24) con angustia psicológica "muy alta". ○ La escala EAI, el 10,3% (n = 15) de los participantes estaban en riesgo de conductas de ejercicio adictivas. ○ El contenido más popular accedido fue publicado por entrenadores personales y atletas (n = 107, 59,4 %), seguido de publicaciones etiquetadas con el hashtag 'fitspiration' (n = 97, 53,9 %), publicado por personas a diario (n = 96, 53,3 %) y 'alimentación limpia' (n = 93, 51,7 %). La mayoría de los participantes (n = 117, 65,0 %) informaron actividades de participación pasiva y el 35 % (n = 63) informaron actividades que implicaban contribuir con contenido de fitspiration. ○ La mayoría de los participantes (n = 159, 90,3 %) informaron que el contenido de fitspiration los inspiró a hacer ejercicio o comer sano. Otras razones estuvieron relacionadas con la salud y el bienestar (73,9% n = 133). Las razones relacionadas con la pérdida de peso, dieta y hacer ejercicio fueron comunes con el (53,9 %, n = 97) o para inspirar en mejorar la apariencia (42,2%, n = 76). ○ Surgieron cuatro temas clave con respecto a cómo el contenido de la inspiración física había influido en sus creencias y comportamientos de salud: 1) Establecer el 'ideal saludable', 2) No lograr el 'ideal', 3) Ser parte de una comunidad, y 4) Acceso a información de salud confiable

TÍTULO	“When Are We Going to Hold Orthorexia to the Same Standard as Anorexia and Bulimia?” Exploring the Medicalization Process of Orthorexia Nervosa on Twitter.
AUTORES	Martina Valente, Tomris Cesuroglu, Nanon Labrie y Elena V. Syurina
AÑO	2022
PAÍS	Global
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estudio de métodos mixtos, con datos cuantitativos sobre las métricas de Twitter (número, tipo de tweets, tipo de usuarios que participan en la conversación sobre ON en Twitter y la estructura de red de la conversación); y un análisis temático cualitativo inductivo de los tuits originales, donde los códigos generados se agruparon en temas más amplios, que reflejaban los principales conceptos emergentes de la literatura en torno a la medicalización.
POBLACIÓN	Usuarios de Twitter
EDAD	Jóvenes
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Hallazgos cuantitativos: se extrajeron 522 tuits sobre ON. El # más popular asociado a ON fue #rdchat (“rd” significa “dietista registrado”), lo que indica una participación de los nutricionistas en la conversación sobre ON en Twitter. Otros fueron #comidasaludable, #psicología, #médicos y #trastornosalimentarios. #psicología y #médicos, insinúan un vínculo entre los discursos sobre ON y la profesión médica. ○ La cuenta más activa era la de un dietista, las más visibles las de un profesor, un investigador y un editor. Las cuentas más destacadas eran de noticias. ○ Hallazgos cualitativos. El análisis temático se realizó sobre 234 tuits, donde se identificaron 3 temas principales. ○ <u>La ortorexia como problema médico</u>, donde algunas personas utilizan terminología y conceptos propios de la profesión médica, lo que contribuye a asignar a ON un aurea médica. También se equiparán u oponen la ON a otros trastornos existentes. ○ <u>La ortorexia como problema social</u>, otros usuarios describen la ON como un producto de las tendencias socioculturales occidentales y, por lo tanto, como un fenómeno cultural, más que médico. Los fenómenos culturales que se consideran responsables del surgimiento de ON son 1) las RR.SS.; algunas personas afirman que ciertas cuentas en las RR.SS. desencadenarían el inicio y la progresión de ON. 2) la cultura de la dieta y 3) la falta de fe religiosa. ○ <u>El surgimiento de una tensión discursiva sobre si estamos patologizando la alimentación saludable</u>. Hay una confusión en torno a la ortorexia, ya que la falta de límites de diagnóstico que delineen la ON crea incertidumbre sobre lo que se puede considerar. Además, hay estigma hacia las dietas no tradicionales como el veganismo y el vegetarianismo señalándolas como ON. ○ Algunas personas plantean la preocupación por la sobre <u>medicalización</u>, donde sienten que la ON puede ser una forma de imponer el control médico sobre los fenómenos sociales.

TÍTULO	(Un)Healthy Behavior? The Relationship between Media Literacy, Nutritional Behavior, and Self-Representation on Instagram
AUTORES	Claudia Riesmeyer, Julia Hauswald y Marina Mergen
AÑO	2019
PAÍS	Global
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ 15 entrevistas cualitativas con niñas, cuyo criterio de inclusión era un uso activo de una cuenta de Instagram. La entrevista constaba de 19 preguntas sobre 4 categorías: 1) la vida cotidiana. 2) Conocimiento (de Instagram, tratamiento de información sanitaria para generar conocimiento, conciencia de medialidad y mediación de conocimientos sobre nutrición). 3) Evaluación (reflexión crítica sobre efectos positivos y negativos del uso de Instagram y sobre el comportamiento nutricional, control sobre las propias acciones y conductas relacionadas con la salud e importancia y valoración de las conductas alimentarias saludables y no saludables. 4) Acción (apropiación del conocimiento, interacción social con los demás, autorepresentación y comportamiento nutricional.
POBLACIÓN	Niñas adolescentes
EDAD	Entre 13 y 19 años
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Las RR.SS., especialmente Instagram, juegan un papel enorme en la vida cotidiana de las adolescentes, quienes comienzan su día abriendo la aplicación y terminan cerrándola. ○ <u>Vínculo entre los orígenes de la alfabetización mediática y el conocimiento nutricional:</u> los participantes afirmaron que la mayoría de las contribuciones nutricionales en Instagram provino de influencers. Los padres y profesores son los principales en transferir el significado de alimentación saludable, ya que las niñas comen en casa las comidas que hay. Aunque los padres enseñen alfabetización mediática, sus conocimientos sobre hashtags o uso de Instagram son limitados, por lo que en la mayoría de las familias no hay reglas relacionadas con el uso de Instagram por esa carencia de conocimientos. ○ Las niñas describieron una dieta saludable con comer comidas recién preparadas con fruta y verdura y restringir el azúcar o la comida rápida, con el fin de lograr el cuerpo deseado ○ <u>Vínculo entre la conciencia de la medialidad y la interpretación de las publicaciones de Instagram relacionadas con la nutrición:</u> los participantes poseen la capacidad de distinguir las construcciones mediáticas y las distorsiones de la realidad, ya que afirman que Instagram es la plataforma en la que domina el perfeccionismo y la puesta en escena, ya que nada se muestra como en la realidad, y solo se publican las mejores imágenes. ○ <u>Vínculo entre la recepción de publicaciones de Instagram relacionadas con la nutrición y el comportamiento nutricional:</u> El uso de Instagram y la confrontación con imágenes de alimentación saludable lleva a suponer entre los participantes que su dieta es más saludable hoy que en el pasado, ya que las imágenes nutricionales sirven como inspiración y motivación para ello. ○ <u>Vínculo entre Evaluación y Reflexión Crítica de la Recepción de Aportes Alimentarios:</u> Los participantes señalaron baja autoestima y complejos de inferioridad como consecuencias negativas de Instagram, además de sentirse culpables al ver como todo el mundo come sano. La

	<p>alimentación saludable no se asocia con atributos de salud, si no que muchas chicas comen saludable para tener un cuerpo delgado o verse tan bien como otras en Instagram.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Vínculo entre el comportamiento nutricional y la autorrepresentación</u>: los jóvenes que tienen una identificación pronunciada con un estilo dietético lo comparten más en RR.SS..
--	--

TÍTULO	#Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software
AUTORES	Sara Santarossa, Jillian Lacasse, Jordan Larocque y Sarah J. Woodruff
AÑO	2018
PAÍS	Global
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Múltiples métodos para este estudio. Con el programa Netlytic, se realizó un análisis de texto; se desarrolló e implementó un esquema de codificación/análisis de contenido de imágenes para las imágenes de #ortorexia; y finalmente, se analizaron las biografías de los autores. ○ Recopilación de datos (selección de imágenes) y análisis Netlytic: Se descargó el archivo de Excel (N=4533) y se tomaron muestras aleatorias de 245 (3 %) imágenes para el análisis de contenido y las biografías de los autores. ○ Antes de la codificación de las imágenes (N=245), se aplicaron procedimientos de limpieza de datos dejando 145 imágenes para el análisis.
POBLACIÓN	Global
EDAD	Jóvenes
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Análisis de texto</u>: Entre los 4533 registros descargados, había 48 780 palabras asociadas con #orthorexia. Los hashtags más utilizados son amor (n=535), #edrecovery (n=425), #anorexia (n=356) y #recuperación (n=340). La mayoría de las publicaciones fueron buenos sentimientos (47%) ○ <u>Análisis de contenido y biografías de los autores</u>: de las 145 imágenes, el 13 % tenía personas, el 68 % comida y el 12 % otro. De los 63 autores únicos, la mayoría eran mujer (84%, n=53), en cambio hombres (16%, n=10). La mayoría de las cuentas eran personales (87 %, n=55) en comparación con las cuentas no personales/ promocionales (13 %, n=8). Entre los autores, el 41 % (n=26) mencionó la recuperación de TCA y el enfoque en alimentos/fitness, el 33 % (n=21) era un profesional de la salud y el enfoque en alimentos/fitness, el 13 % (n=8) eran una cuenta de recuperación de ED no personal, y el 13% (n = 8) se consideró otra. ○ La conversación de #ortorexia se asoció con una comunidad de apoyo y con buenos sentimientos (47 %) y hashtags alentadores (#edfamily, #edrecovery) que sugieren que Instagram puede estar siendo utilizado como una comunidad de apoyo e interactiva que se enfoca en la recuperación y la adopción de conductas alimentarias más saludables. ○ La ON está relacionada con actitudes de imagen corporal como, orientación de apariencia, preocupación por el sobrepeso y peso autclasificado, por lo que la historia de un TCA es el predictor más

	<p>importante de ON, y que la ON puede ser una estrategia de afrontamiento o un síntoma residual para otros TCA.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Las imágenes de #orthorexia y las biografías de los autores destacaron principalmente las características de la alimentación y el estilo de vida. La mayoría de las imágenes que contenían alimentos eran imágenes de alimentos reales (89 %) que no estaban procesados (39 %) y se consideraban saludables (68%).
--	---

TÍTULO	#SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on Body Image, Self-Esteem, and Eating Disorders
AUTORES	Sara Santarossa y Sarah J. Woodruff
AÑO	2017
PAÍS	Canadá
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Medidas: Variables dependientes: Cuestionario de actitudes socioculturales hacia la apariencia para evaluar la internalización de los ideales de belleza. Escala de Estados de la Imagen Corporal para evaluar la experiencia evaluativa/afectiva de la apariencia física. Escala de Estima Corporal para Adolescentes y Adultos para evaluar el nivel de satisfacción corporal. Escala Estatal de Autoestima (SSES), se usó para medir cambios de corta duración en autoestima. Escala de autoestima de Rosenberg, se utilizó para medir el rasgo global de autoestima. La prueba de Actitudes hacia la Alimentación (EAT-26) se utilizó para medir los síntomas auto informados y las características de preocupación de los TCA. ● Medidas: Variables Independientes La Escala Generalizada de Uso Problemático de Internet (GPIUS), examina los niveles problemáticos de las RR.SS.. Se pidió a los participantes que escribieran el uso diario (horas y minutos) que pasan diariamente en cada red social, el número de seguidores y seguidores, la actividad específica y cuánto modifican la imagen antes de publicarla.
POBLACIÓN	212 estudiantes de un curso universitario obligatorio de primer año De 212 estudiantes, 160 completaron la encuesta. Tras eliminar los valores atípicos, (N=147) era 55 % de mujeres (n=81), 45 % de hombres (n=66).
EDAD	Entre 18 y 27 años, con un 85 % de 18 y 19 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los resultados sugieren que un mayor número de síntomas de uso problemático de las RR.SS. es preocupante, ya que se asoció con una imagen corporal, autoestima, felicidad y satisfacción con la vida más bajas y un aumento de la depresión y la soledad. También se asoció con síntomas/preocupaciones por un TCA más altos. ○ El tiempo de uso de las redes no tuvo una relación significativa con imagen corporal o la autoestima, pero estuvo significativamente relacionado con mayores síntomas/ preocupaciones de por un TCA. ○ Al pasar más tiempo en las RR.SS., hay una mayor facilidad para conectarse con sus compañeros y una mayor posibilidad de comparación social, ya que las personas que tienen RR.SS.

	<p>problemáticas pueden estar predispuestas a estos comportamientos de salud negativos en función de su estado psicosocial.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Aquellos que pasaron mucho tiempo participando en comportamientos ocultos, mirando su propio perfil, mirando fotos o comentarios de los perfiles de otros, tenían menos insatisfacción con su imagen corporal.
--	--

TÍTULO	A qualitative investigation of Orthorexia Nervosa among U.S. college students: Characteristics and sociocultural influences.
AUTORES	Mika White, Rachel Berry, Aditi Sharma y Rachel F. Rodgers.
AÑO	2020
PAÍS	EE. UU
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • 600 participantes completaron una encuesta online; las puntuaciones que indicaban un mayor riesgo de ortorexia nerviosa en el ORTO-7 y habían proporcionado información de contacto fueron invitados a participar en una entrevista, que constó finalmente con 18 mujeres y 3 hombres. • Las actitudes y comportamientos de ON se evaluaron utilizando ORTO-7, una versión de 7 ítems de la escala original de 15 ítem. Los ítems evalúan actitudes y comportamientos asociados relacionado con la ortorexia, incluida la atención al contenido calórico, la preocupación por la comida y su impacto en la salud, y el impacto de las reglas alimentarias en el funcionamiento psicosocial. Una puntuación de corte igual o inferior a 19 para representar la probable ortorexia.
POBLACIÓN	18 mujeres y 3 hombres
EDAD	Entre 18 y 23 años Edad media: 19,5
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2/3 describieron hacer elecciones de alimentos basadas en la calidad, 1/3 informaron estar muy preocupados por la comida y pasar gran cantidad de tiempo pensando en ella, mientras que los demás solo pensaban a la hora de la comida o cuando tenían hambre. ○ Poco más de la mitad describieron eliminaciones o restricciones en su dieta, 5 de ellos las basaban en una condición física como intolerancia a la lactosa o enfermedad de Cronh y 4 describieron que eran dietas vegetarianas. ○ 2/3 informaron altos niveles de afecto negativo en torno a las transgresiones a las reglas de la dieta, acompañados de fuertes impulsos para hacerlo. ○ 3/4 describieron sentimientos positivos como resultado de adherirse a sus reglas alimentarias, y casi todos tenían pensamientos sobre la comida positivos. ○ La mitad de informaron que sus hábitos alimenticios les daban una sensación de superioridad en comparación con otras personas. ○ La mayoría describieron el contenido nutricional de los alimentos como un aspecto clave sobre la alimentación saludable y la moderación y el control de las porciones como un aspecto adicional importante en ella. ○ La mitad de ellos expresaron preocupaciones sobre la imagen corporal y el control del peso, a menudo describiendo razones de apariencia para comer o hacer ejercicio; más de la mitad describieron hacer ejercicio casi a diario.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Casi todos los participantes informaron participar en algún tipo de comparaciones sociales relacionadas con la alimentación. ○ 1/3 describieron haber recibido presión de los padres para cambiar sus hábitos alimenticios y perder peso. ○ La mayoría de los participantes informaron sobre la importancia de los medios de comunicación, enfatizando cómo si bien buscaron información sobre ella, muchas veces se veían expuestos sin querer. ○ Más de la mitad mencionaron el seguimiento de sus conductas de alimentación y ejercicio, a veces usando aplicaciones.
--	---

TÍTULO	Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals
AUTORES	Emma R. Douma, Martina Valente y Elena V. Syurina
AÑO	2021
PAÍS	Holanda
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Muestra cualitativa: se entrevistó a 10 profesionales de la salud, 8 mujeres y 2 hombres. Entre ellos se encontraban nutricionistas, una nutricionista/terapeuta, una psicóloga, una psicóloga nutricional, un pediatra, un profesor especializado en trastornos alimentarios y un trabajador de apoyo con experiencia personal de trabajo en un centro de tratamiento de trastornos alimentarios. Ellos podrían pensar en pacientes que habían mostrado síntomas de ON. ○ Muestra cuantitativa: 101 participantes; mujeres (96,5%) y la profesión más representada fue nutricionista (55%), seguida de psicóloga (17%) y trabajadora de apoyo con experiencia personal (5%). El 64% declaró haber tenido una experiencia previa en el tratamiento de síntomas de ON.
POBLACIÓN	Muestra cualitativa: 10 profesionales de la salud, 8 mujeres y 2 hombres. Muestra cuantitativa: 101 participantes; mujeres (96,5%).
EDAD	Entre 27 y 60 años
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Vías de desarrollo para la ON: Los factores ambientales incluyen influencias a nivel macro que afectan en la salud del individuo, como la política, las normas y tendencias culturales o los hábitos y prácticas sociales. Las RR.SS. junto con los "expertos" nutricionales pseudocientíficos, son factores ambientales que afectan también. Riesgos iniciales: los pacientes con ON solían ser mujeres jóvenes, con un nivel educativo alto o medio, estilo de vida activo y personalidad ambiciosa. El 74% tenían baja confianza en sí mismas y el 92% peso normal o bajo. Eventos de inicio: ruptura, vivir problemas familiares y no tener una buena relación con la familia son factores desencadenantes para el desarrollo de ON, y enfermedades mentales como depresión o autismo. ○ Síntomas: Biológicos: baja ingesta de alimentos y pérdida de peso grave. Psicológicos: sentimientos de depresión y ansiedad con respecto a la comida.

	<p>Sociales: los pacientes con ON en su tiempo libre se dedicaba principalmente a hacer ejercicio, preparar o comprar comida. Es menos probable que asistan a eventos sociales ya que incluyen comer.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Los pacientes busquen ayuda por la preocupación de las personas de su entorno directo principalmente los padres; además del malestar corporal, el deseo de recuperarse por el bien de la familia/los hijos, resolver los problemas causados por los TCA y la preocupación por aumentar de peso después de haberlo perdido y por último malestar mental. ○ La terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de exposición y la terapia de grupo son los tratamientos más usados.
--	---

TÍTULO	Association Between the Use of Social Networks and Orthorexia Nervosa in University Students
AUTORES	Katerine Restrepo, Luisa F. Correa, Olber E. Arango y Jesús Goenaga
AÑO	2022
PAÍS	Medellín, Colombia.
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Elaborado en la plataforma Google Forms y enviado por medio del correo institucional a los participantes. ○ Para medir las características sociodemográficas se midieron 9 variables (sexo, edad, peso, altura, índice de masa corporal, estado civil, estrato, escolaridad, facultad y semestre), y para los hábitos de alimentación, uso de RR.SS. y enfermedades, se diseñaron 20 ítems. ○ Para evaluar la ON se usó el instrumento orto-15, compuesto por 15 ítems en escala likert que permiten analizar tres dimensiones: emocional, clínica y cognitivo-racional. ○ Para el tamizaje del riesgo de los TCA se usó el cuestionario SCOFF.
POBLACIÓN	470 estudiantes de pregrado y posgrado de una universidad privada de Medellín, Colombia. Los participantes fueron hombres (18,1%) y mujeres (81,9%) en su mayoría solteros (83,2%)
EDAD	Entre los 17 y 58 años, edad media 25,10.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 63,4% no reportó la presencia de trastorno gastrointestinal, 17,2% gastritis, seguido de estreñimiento con un 10,0%. ○ El 86,6% no reportó síntomas asociados a alguna enfermedad mental; el 13,4% presentó síntomas asociados de ansiedad y depresión. ○ El 73,6% consumía frutas y verduras más de tres veces y el 76,6% snacks. ○ El 86,8% refirió que nunca o casi nunca cuentan las calorías. ○ El 34,5% afirmó no realizar deporte nunca, mientras que el 22,8% lo realizaba más de 3 días a la semana. ○ El 85% usaban más de 10 veces al día las RR.SS.; 60,9% seguía cuentas de información sobre alimentación, considerándolas importantes en el momento de elegir qué comer (45,7%) y utilizando en mayor medida Instagram (52,8%). De las cuentas seguidas, el 70,9% eran influencers de vida fitness, de comida saludable, nutricionistas o médicos.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 42,6% las usaba para tomar decisiones relacionadas con sus hábitos de alimentación, y el 35,3% ha incorporado y eliminado alimentos de su dieta debido a recomendaciones de las RR.SS.. ○ Los resultados del instrumento SCOFF indican que un 75,3% no reportó puntuación asociada con el riesgo de TCA; mientras que los del ORTO-15, el 52,1% quedó clasificado en conducta ortoréxica. ○ Hay asociaciones significativas entre seguir cuentas que brindan información sobre alimentación y presentar conducta ortoréxica. ○ Los ítems más altos del orto-15, corresponden a una mayor disposición para gastar dinero en la compra de alimentos sanos y la culpa por transgredir el régimen alimenticio.
--	--

TÍTULO	Mindful and Intuitive Eating Imagery on Instagram: A Content Analysis
AUTORES	Johanna K. Hoare, Natalie B. Lister, Sarah P. Garnett, Louise A. Baur y Hiba Jebeile.
AÑO	2022
PAÍS	Global
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es un análisis de contenido que explora imágenes en Instagram bajo los #mindfuleating e #intuitiveeating. Se capturó imágenes que aparecían en la vista de 'publicaciones principales'. Para cada #, primero se construyó un marco de codificación y se determinó el tamaño de la muestra utilizando un método. Luego se codificaron las imágenes usando los marcos y examinando los datos para identificar temas recurrentes.
POBLACIÓN	Usuarios de adultos jóvenes.
EDAD	Jóvenes
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los tamaños de muestra fueron 405 para #mindfuleating y 485 para #intuitiveeating. Casi la mitad tenía solo elementos pictóricos, más de 1/4 elementos textuales, y las imágenes restantes incluían ambos. ○ Casi la mitad de cada muestra representaba alimentos o bebidas, de los cuales entre el 50 y el 60 % eran alimentos saludables. ○ El 17 % eran imágenes de una sola persona, siendo la mayoría mujeres adultas jóvenes con un peso saludable. ○ 1/3 del texto sugirió credibilidad a través de credenciales, profesión o evidencia. ○ La mensajería fue similar para ambos hashtags, abarcando alimentación consciente/intuitiva (40%), nutrición/comportamientos alimentarios (15%), salud física/mental (20%), alimentación desordenada (12%) y cuerpo/auto aceptación (12%). Se observaron diferencias entre hashtags para conceptos relacionados con el peso (20 %/1 %) y enfoques anti-dieta/peso neutro (10 %/35 %). ○ Los hashtags simultáneos estaban relacionados con: (1) la libertad alimentaria (#foodfreedom); (2) salud en todos los tamaños (#healthateverysize); (3) aceptación de uno mismo/del cuerpo (#autocuidado, #amor propio, #aceptacióndelcuerpo); (4) cultura de la dieta (#dietculture, #antidiet); (5) recuperación del trastorno alimentario (#edrecovery); y (6) estilo de vida saludable (#nutrición, #estilodevidasaludable)

TÍTULO	The #orthorexia community on Instagram Martina
AUTORES	Martina Valente, Sophie Renckens, Joske Bunders-Aelen, Elena V. Syurina.
AÑO	2022
PAÍS	<p><u>Cuestionario</u>: Entre 30 nacionalidades, siendo la estadounidense (45,2 %) y la británica (14,5 %) las más populares</p> <p><u>Entrevista</u>: Estados Unidos de América (n=6; 66,7%) fue el país más predominante, seguido de Suiza, Reino Unido y Canadá.</p>
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es un estudio de métodos mixtos, con un diseño explicativo secuencial. Los datos cuantitativos se obtuvieron mediante un análisis de contenido de imágenes de #ortorexia (17000 imágenes), que proporciona información descriptiva sobre el tipo de imágenes de Instagram, y un cuestionario online entre personas que publican sobre ON. Los datos cualitativos se consiguieron mediante entrevistas semiestructuradas; donde los entrevistados debían tener al menos 16 años, haber dado su consentimiento para participar, publicar sobre ON y autoidentificarse como si tuvieran ON.
POBLACIÓN	<p><u>Cuestionario</u>: 248 personas completaron el cuestionario; quedando 124 (67%) tras excluirse por no cumplir los criterios.</p> <p><u>Entrevista</u>: 24 personas fueron invitadas a una entrevista, donde solo el 37,5% (n=9) respondieron.</p>
EDAD	<p><u>Cuestionario</u>: La mayoría eran mujeres (95,2 %). Edad media de 26,2 años.</p> <p><u>Entrevista</u>: todas mujeres (100 %). Edad media de 28,4 años.</p>
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Conocimientos sobre ON</u>: la fuente de información del 33,3 % fueron las RR.SS. mientras que los profesionales de la salud de un 27,4 %. La mayoría de los participantes (79,8 %) sabía que la ON no es un diagnóstico oficial, el 87,9 % creía que la ON debería convertirse en un diagnóstico oficial, el 87,1 % se identificaba a sí mismo con ON y el 91,1 % conocía a alguien que podría tenerla. El 66,9% definieron la ON como una obsesión, usando adjetivos como insano (24,0%) y extremo (7,4%). Entre las consecuencias negativas de la ON estaban la ansiedad (10,7%), la interferencia con la vida diaria (9,9%) y el deterioro psicológico (8,3%). ○ <u>Uso de las RR.SS.</u>: Instagram fue la plataforma más utilizada (96,2%), donde el 28,6% la usaba más de 3h/día. La mayoría dijeron que afectó en el desarrollo de ON, pero no fue la causa principal. ○ <u>Contenido compartido sobre ON</u>: De 3027 imágenes analizadas en el análisis de contenido, el 42,5 % mostraba alimentos, el 18,1 % personas, el 34,8 % texto y el 4,6 % se clasificaron como "otros". Los encuestados respondieron qué contenido comparten: personas (50,0%), comida/recetas (39,5%), texto (35,5%) y otros (39,5%). Las razones para empezar a publicar son el impulso para recuperarse y la necesidad de compartir conocimientos sobre ON. Las intenciones de publicar son por tener una identidad social, un sentimiento de pertenencia a una 'comunidad de ortorexia', donde la mayoría menciona sentimientos positivos derivados de esa pertenencia. Todos los entrevistados percibieron que hay valores compartidos dentro de la comunidad y el impulso de alcanzar objetivos fueron crear

	conciencia sobre cómo la búsqueda de la salud puede volverse dañina y apoyar a otras personas que están luchando.
--	---

TÍTULO	Symptoms of Orthorexia Nervosa are associated with time spent on social media: a web-based survey in an Italian population sample
AUTORES	M.G. Tarsitano, R.Pujia, Y.Ferro, E.Mocini, G.Proni, F.R.Lenzi, A.Pujia Y E.Giannetta.
AÑO	2022
PAÍS	Italia
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se realizó una encuesta online utilizando el cuestionario de la Escala de Ortorexia Italiana-Düsseldorf de 10 ítems (I-DOS). Participaron 4.107 individuos y fueron clasificados según sexo, edad, nivel educativo, estado civil, IMC, ocupación principal y alimentación.
POBLACIÓN	4.111 personas participaron en la encuesta, 154 participantes eran hombres, 3.916 eran mujeres y 37 no declararon su sexo. 4 no se utilizaron porque estaban incompletos, quedando 4.107.
EDAD	Edad media: 31 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ La prevalencia de ON entre los usuarios de Instagram fue del 28,5%. ○ El 52 % informaron haber visto fotos de comida y el 38,5 % de actividades físicas, mientras que el 50,2% informaron que rara vez buscaban fotos de productos dietéticos o para bajar de peso. ○ La prevalencia de ON fue del 30,3% en los que seguían una dieta omnívora, 23,7% en una dieta vegana/vegetariana y el 20% en otras.

TÍTULO	Orthorexia nervosa and Instagram: exploring the Russian-speaking conversation around #орторексия
AUTORES	Yana Zemlyanskaya, Martina Valente y Elena V. Syurina.
AÑO	2022
PAÍS	Rusia
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ El estudio utilizó un diseño de métodos mixtos. Esto consistió en (1) cuestionarios online completados por personas que comparten contenido en Instagram bajo #орторексия, (2) entrevistas semiestructuradas con personas que publican sobre ON en Instagram usando #орторексия, y (3) un contenido comparativo análisis de las publicaciones de #орторексия vs. #orthorexia.
POBLACIÓN	<u>Cuestionario:</u> 96 personas, de la cuales 89 (92,7) son mujeres y 7 (7,7%) son hombres. <u>Entrevista:</u> 5 participantes, todas ellas mujeres.
EDAD	<u>Cuestionario:</u> Edad media: 29 años. <u>Entrevista:</u> Edad media: 29,4 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 54,2% describieron ON como una obsesión, y el 22,9% como un trastorno alimentario. Otras etiquetas fueron: patológico (13,5%), extremo (13,5%) y un impulso (16,7%) por comer de cierta manera. ○ La mayor consecuencia negativa asociada a la ON fue la ansiedad (16,7%). ○ El 32,3% se enteraron de ON a través de las RR.SS.. La plataforma más popular fue Instagram. La mayoría entre 1 y 3 h al día.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 83,3% sabían que la ON no es un diagnóstico oficial, y el 85,6% creían que debería serlo. ○ El 84,4% se auto identificaron con ON y el 76,6% conocen a alguien que puede tenerla. Todos los participantes de la entrevista acordaron que Instagram tiene una influencia significativa en ON, algunos creen que fomenta una relación positiva con la comida, dando consejos sobre la recuperación y otros creen que no tiene suficiente contenido útil y se debería buscar ayuda profesional. ○ Del total de 234 publicaciones etiquetadas con #орторексия, el 53,5 % representaba alimentos, el 19,8 % personas, el 13,6 % texto y el 13,2 % era 'otro'. En comparación, las 243 publicaciones de #orthorexia consistieron en 52,1 % de texto, 25,6 % de personas, 20,1 % de comida y 2,1 % de 'otros'. ○ La mayoría del 'texto' para #орторексия fue informativo, explicando qué es ON y cómo puede ser la recuperación. Mientras que para la #orthorexia fue de apoyo, brindando apoyo de recuperación emocional. ○ Los usuarios de habla rusa que publican sobre ON son dos públicos: 1) personas sin un interés específico en ON, sin darse cuenta del daño de sus conductas alimentarias, y (2) personas con un interés específico en ON, buscando ayuda para sus trastornos alimentarios.
--	--

TÍTULO	Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses
AUTORES	Gülay Yilmazel PhD
AÑO	2021
PAÍS	Turquía
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Es un estudio transversal, donde los datos se recogieron mediante un cuestionario de 72 preguntas.
POBLACIÓN	1.004 estudiantes de medicina y enfermería de una universidad pública situada en una región periférica de Turquía. 619 eran mujeres (63,9), mientras que 350 hombres (36,1%)
EDAD	El 63,9% tenía menos de 21 años y el 36,1 más de 22 años, con una edad media de 21,4 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ 78,8% de los participantes eran adictos a las RR.SS.. ○ 62,2% de los participantes tenían tendencia a la ortorexia. ○ La proporción de tendencia a la ortorexia fue del 54,5% entre los candidatos a enfermeros, y 73,0% entre los candidatos a médicos. ○ No había ninguna enfermedad crónica en el 91,1% de los participantes. Se evaluaron con buena salud el 57,4% y se determinó que el peso corporal era normal en el 70,8% de los participantes.

TÍTULO	Eating Concerns Associated with Nutritional Information Obtained from Social Media among Saudi Young Females: A Cross-Sectional Study.
AUTORES	Mona Mohammed Al-Bisher y Hala Hazam Al-Otaibi.
AÑO	2022
PAÍS	Arabia Saudí
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Los datos se recopilaban mediante un cuestionario validado online (características demográficas, estado de salud, peso, altura y buscar

	información nutricional en las RR.SS.) y los síntomas de problemas alimentarios se evaluaron mediante dos instrumentos breves: SCOFF [Sick, Control, One Stone, Fat, Food] y Eating Disorders Screen for Primary care [ESP].
POBLACIÓN	1092 mujeres saudíes, con edades entre 18 y 30 años, usuarias de alguna red social (Twitter, Instagram y Snapchat), no embarazadas y no amamantando.
EDAD	Entre 18 y 30 años. Edad media: 23,02 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 50,3% presentaba inquietudes alimentarias bajas (LEC, 0–2), el 47% reocupaciones alimentarias moderadas (MEC, 3–6) y el 2,7% preocupaciones alimentarias elevadas (HEC, 7–9). ○ El 56,2% tenían un IMC normal, el 60,2% se percibían con buena salud y el 16,1% hacían dietas. ○ Preocupaciones alimentarias: 451 (41,3%) reportaron 2 o más respuestas afirmativas en el SCOFF, lo que indica un factor de riesgo. ○ Cribado de trastornos alimentarios para atención primaria: 484 (44,3%) refirieron 2 o más respuestas afirmativas. ○ Instagram fue la red social más popular (53,8%), donde el 31% de los que tenían preocupaciones alimentarias elevadas buscaban información nutricional semanalmente. ○ 71% prefirieron las cuentas personales de dietistas/nutricionistas como fuente de información nutricional. ○ Los temas más interesantes son información nutricional general (58,4%), recetas (56%), suplementos dietéticos (44,2%) y dietas (36,2%). ○ Los factores de riesgo sobre la alimentación fueron la dieta, relatos personales de dietistas, anuncios de influencers y la interacción y atracción.

TÍTULO	Prevalencia de la Ortorexia Nerviosa en estudiantes universitarios españoles: relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios
AUTORES	Álvaro Ruiz y Yolanda Quiles
AÑO	2021
PAÍS	España
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Estudio transversal con los siguientes instrumentos: ○ Cuestionarios variables sociodemográficas y de hábitos alimentarios. ○ El cuestionario ORTO-11-Es, el mejor modelo de adaptación del cuestionario original ORTO-15 al español. ○ La Teruel Ortorexia Scale (TOS) ○ El Multidimensional Body Shape Relations Questionnaire (MBSRQ-45) ○ El Eating Attitudes Test (EAT-26)
POBLACIÓN	534 estudiantes universitarios españoles, 422 mujeres y 112 hombres. Participaron estudiantes de 43 universidades españolas, tanto de Grado como de Posgrado, y de 90 títulos distintos
EDAD	Entre 18 y 48 años. Edad media: 22,04 años
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ En el ORTHO-11, 163 participantes (30.5%) fueron identificados con un alto riesgo de presentar ON. ○ Se observaron mayores tendencias ortoréxicas en mujeres.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ El grupo que presentaba alto riesgo de ON frente al de bajo riesgo mostró un IMC medio- alto, seguían una alimentación vegana/vegetariana y presentaban puntuaciones significativamente superiores en el MBSRQ-45 ($p < .00$) y el EAT-26 ($p < .00$)
--	---

TÍTULO	Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence
AUTORES	Alexandra R. Lonergan, Kay bussey, Jazmín Fardouly, Scott Griffiths, Estuardo B. Murray, Phillipa Hay, Jonathan Mond, Nora Trompeter y Deborah Mitchison.
AÑO	2020
PAÍS	Australia
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ 4.209 participantes completaron las escalas de auto informe de inversión y manipulación de fotografías. ○ Elementos adicionales de auto informe evaluaron la evitación de publicar selfies y la inversión en selfies de otros. ○ Los trastornos alimentarios se identificaron mediante el Cuestionario de examen de trastornos alimentarios y otras medidas de auto informe alineadas con el manual estadístico y de diagnóstico para trastornos mentales-5 criterios.
POBLACIÓN	4.209 adolescentes (53% niñas)
EDAD	Varones: entre 12 y 18 años. Edad media: 15,03 años. Mujeres: entre 11 y 19 años. Edad media: 14,92 años.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ El 62,4% de los varones y 67,3% de las mujeres tienen un IMC saludable. ○ 3299, (78,4%), se clasificaron sin trastorno alimentario. ○ Las niñas adolescentes informaron que evitaban más publicar selfies, invertir en fotografías, manipular fotografías e inversión en selfies de otros en comparación con los varones; características que se asociarían con mayores probabilidades de tener trastornos alimentarios. ○ Tanto niños y niñas que se involucran en conductas de RR.SS. basadas en fotografías tienen tasas similares de trastornos alimentarios.

TÍTULO	Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: mixed methods research
AUTORES	Katharina Pilgrim y Sabine Bohnet-Joschko
AÑO	2019
PAÍS	Alemania
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Este estudio es un diseño de investigación transversal no experimental. Se aplicó un enfoque de métodos mixtos. Consta con dos fases, un estudio cuantitativo, seguido de uno cualitativo.
POBLACIÓN	La muestra para el análisis de contenido cualitativo estuvo compuesta por las 50 cuentas principales de individuos que publican información en alemán y cuyo nombre de cuenta o descripción contiene una de las palabras clave definidas (8 influencers masculinos y 42 femeninos). Se seleccionaron las últimas 20 publicaciones dentro de cada cuenta, mostrando ya sea alimentación o ropa deportiva. Total: 1000 publicaciones.

EDAD	Adolescentes
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ Con una tasa del 84 %, son predominantemente mujeres influyentes las que comunican sobre dieta, nutrición y actividad física. ○ Los influencers ganan la confianza y la amistad de sus seguidores mediante el diseño de contenido visual centrado en la forma del cuerpo. ○ Identifican y definen la dieta y el ejercicio como factores a controlar para la perfección corporal. El 90% de las contribuciones analizadas muestran influencers con al menos una parte del cuerpo expuesta. ○ Al consumir suplementos dietéticos y usar ropa deportiva de marca ajustada, los influencers prometen una forma simplificada de optimizar la apariencia como clave para la felicidad. Lograr el ideal del cuerpo propagado a través de la optimización externa conducirá a la belleza. ○ La publicidad directa y encubierta de productos específicos de la industria constituye el enfoque comunicativo. El 71% de los datos muestran al menos una marca. El 88% de las marcas ilustradas se relacionan con la dieta y el ejercicio y el 90% se mencionan por nombre y enlace directo. ○ Al mismo tiempo, los menores se identifican con los roles e ideales demostrados por los influencers y sus necesidades son satisfechas en varios niveles. Esto crea una relación de dependencia entre los influencers y sus seguidores.

TÍTULO	LITERATURE REVIEW: What is the Relationship between Vegetarianism and Eating Pathology? A Systematic Literature Review EMPIRICAL PAPER: What are People's Experiences of Orthorexia Nervosa, as Described in Online Blogs?
AUTORES	Maddy Greville-Harris
AÑO	2018
PAÍS	Global
DISEÑO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Para este proyecto, 40 entradas de blog que describen experiencias en primera persona de ON de quince mujeres los blogueros fueron analizados mediante análisis temático.
POBLACIÓN	Bloguero tenía 18 años o más, el blog describe las experiencias personales de ortorexia del bloguero, escrito en inglés y se usó la palabra clave "ortorexia".
EDAD	18 años o más.
RESULTADOS	<ul style="list-style-type: none"> ○ <u>Confusión en torno al diagnóstico:</u> la falta de un diagnóstico claro llevó a la incertidumbre sobre si la etiqueta ON era la adecuada para ellos. ○ <u>Motivaciones iniciales para un estilo de vida más saludable:</u> la búsqueda para encontrar lo que estaba mal con su cuerpo, los beneficios iniciales de la eliminación de ciertos alimentos, la decisión inofensiva de ser más saludable, que se convirtió en una espiral desordenada comiendo, que implicaba hacer más ejercicio, reducir las calorías o adhiriéndose a dietas específicas son algunas de ellas. ○ <u>Alimentando el problema – influencias sociales:</u> muchos explicaron cómo las RR.SS. normalizan la noción de que la desintoxicación, la restricción y la eliminación de alimentos es saludable. Los blogueros describieron cómo creyeron e invirtieron en estrategias basadas en el miedo, investigando en las RR.SS. cómo lograr mejor la 'salud'.

	<ul style="list-style-type: none">○ <u>Cuando la alimentación saludable se vuelve no saludable...:</u> Los blogueros describieron cómo las reglas sobre alimentos y ejercicio se utilizaron para sentirse en control, como un mecanismo de afrontamiento para sentirse seguro, particularmente cuando otras áreas de la vida se sentían incontrolables; donde su obsesión por el control terminó controlándolos. Expresaron un miedo intenso y ansiedad por comer ciertos alimentos, así como temer ciertos rituales alimentarios que se consideraban tóxicos o peligrosos. Muchos afirmaron que la necesidad de ser 'perfecto' los llevó a luchar obsesivamente por cada vez más implacable y estándares poco realistas, hasta que sus regímenes de dieta y ejercicio fueron extremos y debilitantes.○ <u>Evitar el retiro y compensación:</u> los fallos en el cumplimiento de las reglas dietéticas darían lugar a sentimientos intensos de culpa y vergüenza, lo que lleva a estrategias compensatorias para 'compensar' comer alimentos 'incorrectos'. Algunos describieron que sus estrictas reglas alimentarias dieron lugar a aislamiento y ruptura de relaciones.
--	---