



#socialfood: virtuoso o vicioso

► Las redes sociales se han asentado cada vez más en la vida de las personas, teniendo un impacto en su vida social, consumo de información, conductas adolescentes, crianza, niveles de estrés y uso del lenguaje. En particular los hábitos alimenticios se han visto afectados, pues los usuarios están expuestos constantemente a imágenes que retratan la comida de una forma apetitosa o estéticamente atractiva. Esto puede hacer que los usuarios se replanteen la forma en la que interactúan con la comida en diferentes niveles, lo cual puede tener consecuencias tanto positivas como negativas en el bienestar de las personas.

Siendo plataformas interactivas, los usuarios de las redes sociales pueden jugar el papel tanto de interlocutor como de receptor. En general, cuando las personas comparten este tipo de material en sus perfiles suele ser para describir la experiencia que ellos tienen con la comida. En términos psicológicos, esto suele demorar el consumo de alimentos y, por lo tanto, prolongar el saboreo. Por lo anterior, las redes sociales constituyen también un escenario óptimo para la investigación de las preferencias, creencias, actitudes y conductas que la población tiene con respecto a la comida. Usada adecuadamente, esta información abre el paso para promover hábitos alimenticios saludables al divulgar información basada en evidencia sobre diversos tópicos, como podría ser la obesidad en niños o la práctica de actividad física. Las redes sociales también han sido utilizadas en campañas para promover conductas proambientales, como disminuir el desperdicio de comida.

Es importante mencionar que no todos los perfiles tienen el mismo impacto sobre la comunidad. Algunos factores que aumentan la credibilidad de los usuarios son su nivel de influencia (ej. más seguidores), la expertiz percibida (ej. que tenga muchas publicaciones relacionadas con un tópico específico) y una reputación favorable (ej. ser usuario verificado de twitter). Además, quienes tienen una alta popularidad en redes, conocidos como *influencers*, han sido integrados en las estrategias de publicidad de diferentes empresas; si bien esto ha funcionado para promover el consumo de alimentos sanos, se ha encontrado que las imágenes de comidas altas en grasa tienden a motivar la conducta de las personas más efectivamente. Esto, aunado a la vida sedentaria que se adopta con un consumo de redes sociales excesivo y a que el constante contacto con imágenes de comida produce un "hambre visual", contribuye a que la cantidad de tiempo que se pase en redes sociales se asocie con desórdenes alimenticios.

Los usuarios, concebidos como receptores de información en redes sociales, pueden experimentar aumentos en ansiedad e insatisfacción con su cuerpo cuando el tipo de perfiles que se

sigue está muy enfocado en una vida *fitness*, pues es común que ellos se comparen a sí mismos con estos perfiles y, de este modo, se desencadenen conductas extremas para lograr una figura similar como el ejercicio compulsivo, la privación de comida u otros comportamientos compensatorios.

Muchos de los *posts* están relacionados con las actitudes y conductas que se tienen con respecto a la obesidad. La interacción de las redes sociales ha permitido que se conformen comunidades virtuales o programas destinados a alcanzar ciertas metas con respecto a hábitos de vida saludables. Así, pertenecer a grupos para la pérdida de peso se ha asociado con mayores índices de éxito, debido, posiblemente, al apoyo de otros usuarios y una mayor exposición a historias en las que se ha logrado un cuerpo saludable, entre otras cosas. Sin embargo, las comunidades virtuales también pueden estar enfocadas a conductas dañinas, no solo relacionadas con la alimentación y el ejercicio. Como caso extremo se puede mencionar el fenómeno de la *ballena azul* que propicia en los usuarios conductas autolesivas y finalmente el suicidio.

Como se ha podido observar, las redes sociales permiten el acceso rápido a una gran cantidad de personas. Asimismo, el que las personas puedan interactuar en dichas plataformas promueve una experiencia más inmersiva que cada vez se entrelaza más en la vida cotidiana, teniendo un impacto significativo en creencias, actitudes y prácticas. Este poder, utilizado de forma responsable, constituye una gran herramienta para la promoción de hábitos para una vida saludable y mayor bienestar físico y psicológico. Tiene la ventaja de que permiten conocer con mayor facilidad las actitudes e intereses de la población y disminuye la relación costo-efectividad de las intervenciones. Sin embargo, si no se utilizan de manera responsable, las redes sociales también pueden ser aprovechadas para fomentar conductas dañinas, desde el consumo de alimentos con alto contenido de grasas hasta conductas suicidas.

Siendo que el mundo digital cada vez se entrelaza más con el físico y toma más importancia en la vida de las personas, diversas intervenciones en salud pueden recibir un impulso considerable de las herramientas digitales, ya sea para la difusión de información verídica o basada en evidencia, la promoción de conductas y actitudes saludables o la formación de comunidades enfocadas en hábitos que promuevan el bienestar. Siendo la alimentación y ejercicio tan importantes en nuestra imagen personal, autoestima y estado psicológico, es un área que merece atención y esfuerzo por parte de profesionales de la salud.

José Benjamín Guerrero López
Ana Cecilia López Sepúlveda
Claudia Díaz Olavarrieta

Bibliografía

Ventura, A., Cavaliere, A., & Iannò, B. (2021). #Socialfood: Virtuous or vicious? A systematic review. *Trends in Food Science & Technology*, 110, 674-686. doi: 10.1016/j.tifs.2021.02.018



Gota a gota,
la solución ideal
para su paciente.

 **Kriadex**

Selective[®]
Escitalopram



Rápido y Selectivo

- **Tratamiento asequible y efectivo:**
\$17 pesos costo día de tratamiento.¹
- Hasta **66%** por debajo del precio de la marca innovadora.



 **Ranurada**



BENEFICIO PERMANENTE PARA SU PACIENTE

1+1



 **psicofarma[®]**
Al servicio de la salud mental

1.- Precio promedio, costo día de tratamiento: Farmacias San Pablo, Del Ahorro, Farmalito y Guadalupe a Marzo, 2021.

 **Contigo en Mente**
www.contigoenmente.com