



Universitat
de les Illes Balears

TRABAJO DE FIN DE GRADO

¿LAS REDES SOCIALES PROVOCAN ORTOREXIA NERVIOSA?

Cristian Sánchez Cordero

Grado de Enfermería

Facultad de Enfermería y Fisioterapia

Año Académico 2022-23

¿LAS REDES SOCIALES PROVOCAN ORTOREXIA NERVIOSA?

Cristian Sánchez Cordero

Trabajo de Fin de Grado

Facultad de Enfermería

Universidad de las Illes Balears

Año Académico 2022-23

Palabras clave del trabajo:

Ortorexia nerviosa, Medios de Comunicación Sociales, Alimentación saludable

Nombre Tutor/Tutora del Trabajo: Dra. Sonia Martínez Andreu

Resumen

Introducción: En las últimas décadas ha habido un creciente interés en referencia a las personas que se obsesionan con seguir una dieta saludable, condición que se conoce como Ortorexia Nerviosa (ON). Paralelamente, las redes sociales han ganado importancia en lo que respecta a los trastornos de la conducta alimentaria. Es de relevante interés conocer si existe una posible relación entre estos dos sucesos.

Objetivo: El objetivo general de este trabajo es analizar por medio de la literatura actual el papel que tienen las redes sociales en el desarrollo de la ON en los jóvenes.

Estrategia de búsqueda bibliográfica: Se lleva a cabo partiendo de una pregunta PICO, de la cual se construyen unos objetivos, descriptores y booleanos que son utilizados en diversas bases de datos. Los estudios se seleccionan aplicando unos criterios de inclusión y exclusión concretos.

Resultados: Después de pasar por distintas fases de cribado se incluyen finalmente en el estudio un total de 21 artículos. Los artículos son prácticamente en su totalidad en inglés, y de ámbito internacional.

Discusión: Se lleva a cabo un análisis sobre las redes sociales como potencial desencadenante de la ON, además de examinar como se interpreta la alimentación saludable desde las redes sociales.

Conclusión: Se extraen una serie de resoluciones que concluyen que, efectivamente, puede existir una relación entre el uso de las redes sociales y desarrollar ON. Es necesario categorizar la ON para que esta se equipare al resto de trastornos de la conducta alimentaria.

Palabras claves: Ortorexia Nerviosa, Medios de Comunicación Sociales, Alimentación Saludable.

Resum

Introducció: En les últimes dècades hi ha hagut un creixent interès en referència a les persones que s'obsessionen amb seguir una dieta saludable, condició que es coneix com Ortorexia Nerviosa (ON). Paral·lelament, les xarxes socials han guanyat importància pel que fa als trastorns de la conducta alimentària. És de rellevant interès conèixer si existeix una possible relació entre aquests dos successos.

Objectiu: L'objectiu general d'aquest treball és analitzar per mitjà de la literatura actual el paper que tenen les xarxes socials en el desenvolupament de la ON en els joves.

Estratègia de recerca bibliogràfica: Es duu a terme partint d'una pregunta PICO, de la qual es construeixen uns objectius, descriptors i booleans que són utilitzats en diverses bases de dades. Els estudis se seleccionen aplicant uns criteris d'inclusió i exclusió concrets.

Resultats: Després de passar per diferents fases de cribatge s'inclouen finalment en el estudi un total de 21 articles. Els articles són pràcticament íntegrament en anglès, i d'àmbit internacional.

Discussió: Es duu a terme un anàlisi sobre les xarxes socials com un potencial desencadenant de la ON, a més d'examinar com s'interpreta l'alimentació saludable des de les xarxes socials.

Conclusió: S'extreuen una sèrie de resolucions que conclouen que, efectivament, pot existir una relació entre l'ús de les xarxes socials i desenvolupar ON. És necessari categoritzar la ON perquè aquesta s'equipari a la resta de trastorns de la conducta alimentària.

Paraules clau: Ortorexia nerviosa, Mitjans de Comunicació Socials, Alimentació saludable.

Abstract

Introduction: In recent decades there has been a growing interest in reference to people who are obsessed with following a healthy diet, a condition known as Orthorexia Nervosa (ON). In parallel, social media have gained importance regarding eating disorders. It is of relevant interest to know if there is a possible relationship between these two events.

Objective: The general objective of this study is to analyze through the current literature the role of social media in the development of ON in young adults.

Bibliographic search strategy: It is carried out starting from a PICO question, from which objectives, descriptors and booleans are constructed and used in various databases. The studies are selected by applying specific inclusion and exclusion criteria.

Results: After going through different screening phases, a total of 21 articles were finally included in the study. The articles are almost entirely in English and are international in scope.

Discussion: An analysis is conducted on social networks as a potential trigger for ON, in addition to examining how healthy eating is interpreted from social networks.

Conclusion: A series of resolutions are drawn that conclude that, indeed, there may be a relationship between the use of social networks and the development of ON. It is necessary to categorize ON so that it can be equated with other eating disorders.

Key words: Orthorexia Nervosa, Social Media, Healthy Diet.

Índice

1. Introducción.....	7
2. Objetivos.....	10
3. Estrategia de búsqueda bibliográfica	11
4. Resultados de la búsqueda bibliográfica	13
5. Discusión	15
5.1. Las redes sociales como potencial desencadenante de la ortorexia nerviosa.....	15
5.2. Interpretación de la alimentación saludable en las redes sociales	21
6. Conclusión.....	25
7. Bibliografía.....	26
Anexos	29
Anexo I: Tabla resumen de artículos seleccionados.....	29

1. Introducción

A lo largo de las dos últimas décadas, ha habido un creciente interés en referencia a las personas que se obsesionan por seguir una dieta saludable, una condición que se conoce como ortorexia nerviosa (ON) (1).

Así mismo, las redes sociales han estado ganando importancia en lo que respecta a los problemas relacionados con la imagen corporal y los trastornos alimentarios. La facilidad con la que se accede a las redes sociales y a sus contenidos es algo que puede ser preocupante, ya que permite que haya más oportunidades para la comparación social (2). Esta característica supone un potencial factor de riesgo como desencadenante de un trastorno mental, pues la salud mental puede verse afectada de manera negativa por el uso de ellas, y la ON no es una excepción.

Para entender la relación que puede existir entre la ON y el uso de las redes sociales, primero es necesario conocer qué se entiende por ON, así como los aspectos que giran en torno a este fenómeno.

Si bien la ON hoy en día no se encuentra reconocida todavía como un trastorno de la conducta alimentaria, pues no se encuentra categorizada como diagnóstico clínico en el “Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders” (DSM-5) y tampoco en la onceava edición de la “Clasificación Internacional de Enfermedades” (CIE-11), se han realizado durante el transcurso de los años diversos estudios que investigan sobre este fenómeno en los cuales se trata de definir y proponer unos criterios diagnósticos y así llegar a un consenso (3).

La primera vez que se acuña el término ortorexia es en 1997 por Steven Bratman en su ensayo “*Health food junkie*” que publicó en la revista *Yoga*. Este término se creó a partir de dos palabras griegas, *ortos* (correcto) y *orexia* (apetito) (1,3), como una forma de nombrar el problema que sufrían sus pacientes que eran muy rígidos con sus dietas y centraban demasiada atención en los alimentos que ingerían (4).

La ON se define como una obsesión patológica por llevar una nutrición “sana” o “pura”, es decir, existe una fijación por la calidad de los alimentos. De la misma manera, se identifica una relación emocionalmente perturbada y autocastigadora en torno a la alimentación que conduce a una dieta restrictiva y una atención focalizada en la

preparación de los alimentos. Además, tienden a expresar sentimientos de superioridad hacia las personas que no comparten los mismos hábitos alimentarios. (1,5) Las personas que padecen ON siguen lo que bajo sus creencias y criterios es una alimentación saludable (4).

Según Bratman, la ortorexia se conforma por 2 etapas. En la primera etapa, la persona decide elegir llevar una dieta saludable de manera inocente. La segunda etapa, se caracteriza por la intensificación de la búsqueda por llevar una alimentación saludable hasta el punto de que se convierte en una obsesión enfermiza. Es solo esta etapa posterior la que implica patología (4).

A pesar de no estar catalogada como diagnóstico clínico, existen diversos cuestionarios validados para detectar la ON, sin embargo, no tienen una alta especificidad. La primera herramienta introducida para catalogar la ON fue la escala *Bratman's Orthorexia Test (BOT)*, esta posteriormente fue sustituida por la ORTO-15, una forma modificada de la escala. Otros instrumentos que encontramos son: el *Eating Habits Questionnaire (EHQ)*, la *Dusseldorf Orthorexia Scale (DOS)*, la *Barcelona Orthorexia Scale (BOS)* y la *Teruel Orthorexia Scale (TOS)* (1,6).

La prevalencia de la ON en España y en el mundo es difícil de estimar. Como se menciona anteriormente, no existe un consenso sobre los criterios diagnósticos, así como tampoco un solo instrumento válido y fiable para medirla.

A nivel mundial, la prevalencia de ON se estima que varía desde un 6,9% hasta un 88,7 %. Esta tan alta variación es reflejo de la falta de criterios de diagnóstico, aunque también puede indicar que algunos grupos de población son más propensos a desarrollar ON (3,6). Por lo que respecta al ámbito nacional, según un estudio que se llevó a cabo para determinar la prevalencia de ON en universitarios españoles y su relación con la imagen corporal y los trastornos alimentarios, determina que el 30,5% de los estudiantes que participaron tenían un alto riesgo de ON (5).

Su incidencia se ha visto aumentada en los últimos años, siendo la amplia y rápida difusión de información errónea sobre la salud en las redes sociales un posible factor contribuyente (3). Además, la mayoría de las teorías dietéticas no convencionales están respaldadas por personas famosas e influyentes (4). Otro punto es que, en las redes sociales, existen comunidades de “alimentación saludable” que pretenden tener un

impacto positivo, no obstante, estas mismas pueden incluso llegar a desempeñar un papel activo en el desarrollo de trastornos alimentarios (3).

La razón que ha llevado a decantarme por realizar este trabajo de revisión bibliográfica sobre este tema en concreto es por mi curiosidad sobre el ámbito de la salud mental, en concreto por lo que respecta a los trastornos de la conducta alimentaria. Tal es mi inquietud por este ámbito de la enfermería que durante mis últimas estancias clínicas decidí pasar por la Unidad de Salud Mental Infanto-Juvenil del Hospital Universitario de Son Espases, con el fin de aprender más al respecto.

Considero que la salud mental es en ocasiones una esfera que, por desgracia, cuando hablamos sobre la salud de las personas no se le otorga la misma importancia que a la esfera física. Es cierto que en los últimos años la población cada vez se encuentra más concienciada por aspectos de la salud mental, aunque sigue existiendo estigma en torno a ellas y no se habla lo suficiente. Es más, si ya de por sí por el estigma que hay alrededor de estas en la población se conoce poco sobre ellas, ocurre también que en muchas ocasiones pasan desapercibidas a los ojos de las personas que no las padecen. Opino que los trastornos alimentarios dentro de las enfermedades mentales se encuentran aún más invisibilizadas, pues a no ser que estas comiencen a generar cambios físicos externos y que se objetivan como negativos – como puede ser en el caso de la anorexia –, pueden pasar perfectamente desapercibidos o que no se considere como tal a vista de la sociedad como un problema. Esto considero que es lo que puede pasar en este caso con la ON.

Finalmente, la razón que me lleva a investigar sobre la posible relación entre la ON y las redes sociales es por cómo se menciona anteriormente la cantidad de desinformación que existe en redes sociales. Actualmente, vivimos en una vorágine de desinformación. Toda la población tiene acceso a estas y a su vez puede aportar contenido sin garantizar que sean de fuentes fiables. Es difícil a veces discernir que creer y que no. La población joven tiene aún más riesgo de caer en la desinformación y seguir hábitos o conductas que pueden apreciarse como saludables, pero que en realidad no tienen un sustento científico y que pueden acarrear problemas reales de salud. Es por esto último que considero que analizar si el contenido que los jóvenes pueden consumir en las redes sociales puede en este caso llevarlos a desarrollar una patología como la ON es importante, ya que puede ayudar promover un mensaje de ser críticos con lo que encontramos en las redes sociales.

2. Objetivos

El objetivo general de este trabajo es analizar por medio de la literatura actual el papel que tienen las redes sociales en el desarrollo de la ON en los jóvenes.

Para llegar a responder este objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

- Describir el uso de las redes sociales como potencial desencadenante de la ON.
- Examinar como se interpreta la alimentación saludable en las redes sociales.

3. Estrategia de búsqueda bibliográfica

Para llevar a cabo este trabajo de revisión bibliográfica se establece una estrategia de búsqueda bibliográfica que se lleva a cabo entre marzo y abril de 2023. A continuación, se describe en detalle cómo se realiza.

En primer lugar, se establece una pregunta de investigación que se construye siguiendo la estructura PICO: población, intervención, comparación, *outcomes* o resultados. Excluyendo en este caso la C de comparación, ya que en el presente trabajo no es busca comparar el objeto de estudio con otras intervenciones. La pregunta que se plantea es la siguiente: ¿Pueden los jóvenes llegar a desarrollar ON por consumir contenido de alimentación saludable en las redes sociales?

A partir de esta pregunta, se establecen tanto el objetivo general como los específicos que son mencionados en el punto anterior. Posteriormente, se definen las palabras clave: ortorexia nerviosa, redes sociales y alimentación saludable. A continuación, estos términos se traducen a lenguaje documental para obtener así los descriptores en ciencias de la salud. Se utiliza la herramienta DeCS/MeSH y los descriptores que se obtienen son los que se mencionan a continuación:

- *Orthorexia Nervosa* (Ortorexia Nerviosa en español)
- *Social Media* (Medios de Comunicación Sociales en español)
- *Diet, Healthy* (Dieta Saludable en español)

Una vez establecidos los descriptores, los niveles de búsqueda se establecen mediante la combinación de estos a través del operador booleano AND. Como primer nivel se define: “*Orthorexia Nervosa*” AND “*Social Media*”; y como segundo nivel se define: (“*Orthorexia Nervosa*” AND “*Social Media*”) AND “*Diet, Healthy*”.

Por lo que respecta a las bases de datos, todas las que se han consultado corresponden al ámbito de las ciencias de la salud y se han accedido a estas mediante el *Servei de Biblioteca i Documentació* de la Universidad de las Islas Baleares. Como metabuscador se escoge EBSCOhost, de las bases a las que se encuentra suscritas la universidad se seleccionan las siguientes: Psychology and Behavioral Sciences Collection; Academic Search Complete; Library, Information Science & Technology Abstracts; APA PsycInfo; APA PsycArticles; E-Journals; eBook Collection (EBSCOhost); Social Work Abstracts;

SocINDEX with Full Text. Como bases de datos específicas se opta por PubMed, CINAHL (a esta se accede mediante EBSCOhost) y LILACS. Como base de datos de revisiones se emplea Cochrane.

En todas las bases de datos consultadas se establecen dos límites de búsqueda, por un lado, una franja de fecha de publicación de los últimos 10 años (2013-2023) y, por otro lado, que estén escritos en español o inglés.

Finalmente, como gestor de referencias bibliográficas en el cual se guardan las referencias de los documentos científicos encontrados se utiliza Mendeley.

Criterios de inclusión y de exclusión

Para realizar el cribaje de los artículos que se obtienen se establece una serie de criterios de inclusión y de exclusión que se mencionan a continuación.

Criterios de inclusión

- Población mayor de 18 años.
- Sexo masculino y/o femenino.
- Origen de cualquier país.
- Con o sin patología de conducta alimentaria previa a ON.
- Otras patologías mentales.

Criterios de exclusión

- Población menor a 18 años.
- Otras patologías.

4. Resultados de la búsqueda bibliográfica

Tras realizar la búsqueda bibliográfica siguiendo la estrategia mencionada anteriormente se obtienen los siguientes resultados: 30 artículos en EBSCOhost, 23 en PubMed, 14 en CINAHL, 2 en LILACS y 0 en Cochrane; esto da un total de 69 resultados, que tras descartar los artículos duplicados (27 artículos) se reduce a un total de 42 artículos. En ninguna de las bases de datos es necesario efectuar una búsqueda de segundo nivel, ya que no se presenta una extensa cantidad de literatura que trate el objeto de estudio, y con la combinación de primer nivel es suficiente.

Teniendo esta cantidad de artículos, se procede a un primer cribado por medio de la lectura del título. Tras esta, se reduce a un total de 31 artículos (25 de EBSCOhost, 6 de PubMed), por lo que se descartan un total de 11 artículos. A continuación, se realiza un segundo cribado basándose en el contenido del resumen. Una vez hecho este cribado, a 21 artículos se les procede a hacer una lectura completa del texto. Después de analizarse, se excluye 1 artículo y acaban incluyéndose definitivamente un total de 20 artículos (15 de EBSCOhost, 5 de PubMed). Tras realizar la lectura completa de los artículos, de uno de ellos se extrae un artículo de interés para el trabajo, añadiéndose al total de estudios seleccionados (21 artículos en total). Además, se selecciona un artículo que no cumple con el criterio de inclusión “Población mayor de 18 años” pero cuyo contenido resulta de provecho para el trabajo. Este proceso de selección de artículos se resume en un diagrama de flujo en la *Figura 1. Diagrama de flujo de selección de estudios.*

En cuanto al origen de las publicaciones, encontramos una gran variedad: 1 de Grecia, 1 de Austria, 1 de Italia, 3 de Turquía, 1 de Japón, 4 de Reino Unido, 3 de Estados Unidos, 4 de Países Bajos, 1 de Rumanía, 1 de Canadá y 1 de Brasil. En su totalidad, los estudios incluidos se encuentran redactados en inglés.

Por lo que respecta al tipo de estudios, se han incluido tanto estudios cuantitativos, como cualitativos, en concreto: 2 revisiones bibliográficas, 8 estudios cuantitativos descriptivos transversales, 1 estudio descriptivo de un caso, 4 estudios cualitativos descriptivos, 5 estudios de método mixto y 1 artículo de opinión de experto.

La información más relevante de cada estudio se encuentra recogida en el *Anexo I: Tabla resumen de artículos seleccionados.*

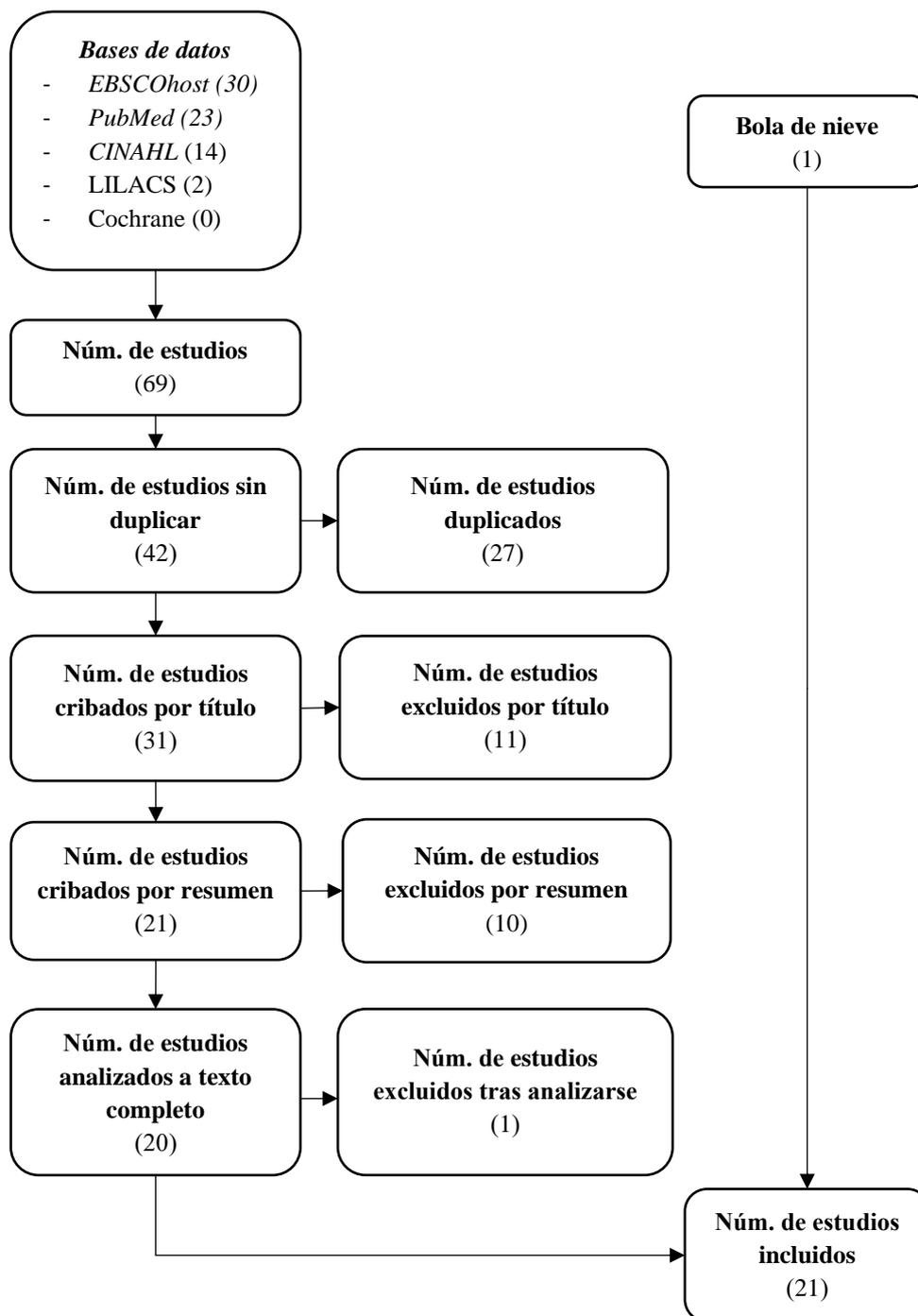


Figura 1. Diagrama de flujo de selección de estudios.

5. Discusión

5.1. Las redes sociales como potencial desencadenante de la ortorexia nerviosa

Como Gkiouleka M. et al. mencionan en su revisión bibliográfica, son varios los estudios recientes que han demostrado que el uso frecuente de internet está relacionado con un impacto negativo en el bienestar mental (1). Las redes sociales entran dentro de este abanico del internet y son varios los investigadores de diferentes países que se han interesado y llevado a cabo estudios para indagar sobre la posible relación que existe entre el uso de las redes sociales y el riesgo de ON.

De los artículos analizados, varios autores encuentran que sí es posible que exista una relación entre el uso de las redes sociales y el desarrollo de la ON.

Scheiber R. et al. realizan un estudio en el cual desarrollan un modelo sociocultural con el fin de investigar el poder sociocultural de las redes sociales en la ON. Concretamente, como la participación de los usuarios de las redes sociales con cuentas de salud y *fitness* se relaciona con la ON. Mediante este estudio confirman que la participación con este tipo de cuentas se relaciona positivamente con tendencia a ON. Su estudio revela que los individuos que mostraban mayor interés por los temas de salud y *fitness* también mostraban mayor tendencia a ON, a diferencia de los que mostraban menos interés por dichos temas (2).

Tarsitano MG. et al. llevaron a cabo un estudio en una muestra de población de Italia para analizar la asociación entre el uso de las redes sociales y la ON. Lo realizaron mediante una encuesta en línea utilizando el cuestionario *Italian-Düsseldorf Orthorexia Scale*, así como también una serie de preguntas para investigar el uso de redes sociales. Participaron un total de 4107 individuos. En su muestra, la prevalencia de ON fue del 28,5%. La mayoría de sus participantes eran usuarios de Instagram. La prevalencia de ON fue mayor entre los usuarios que manifestaron un empleo mayor a 60 min/día de las redes sociales en comparación a los que las usan menos de 15 min/día, 31% vs. 21.8%, respectivamente. Aquellos que pasan más tiempo en redes sociales a su vez están más expuestos al mismo tipo de contenido – relacionado con alimentación saludable – y a replicar las conductas que se consumen. Los resultados de este estudio sugieren que un mayor tiempo gastado en Instagram se asocia con mayor riesgo de ON. Es probable que la prevalencia de ON

sea mayor que en la población general, dado que las personas que respondieron la encuesta estaban interesadas en el tema (3).

Turner P. et al. investigan los vínculos entre el uso de las redes sociales, en especial Instagram y la ON, en una muestra de población de Reino Unido. Llevaron a cabo una encuesta en línea en la cual participaron 680 usuarios de redes sociales que seguían cuentas de alimentación saludable. Para medir los síntomas de ON utilizaron la herramienta ORTO-15. En su estudio encontraron que un mayor consumo de Instagram se asocia con una mayor tendencia a la ON; ninguna otra red social mostró que tuviera este mismo efecto. Twitter, por lo contrario, parecía tener una pequeña asociación protectora. Estos resultados sugieren que la comunidad de alimentación saludable de Instagram tiene una alta prevalencia de síntomas de ON, con un mayor uso de Instagram vinculado a un aumento de síntomas. También comentan que estos resultados resaltan la implicación que tienen las redes sociales en la salud mental y la influencia de las celebridades de internet sobre los individuos. Hay que destacar que los participantes se seleccionaron por muestreo no aleatorio y que la mayoría accedieron a la encuesta en línea desde la cuenta de Instagram de la autora (83%), por lo que esta muestra no sería representativa de la población general (7).

Douma E. et al. en su investigación llevan a cabo entrevistas con 10 profesionales de la salud de Holanda para tratar de conocer la evolución de la ON y los factores que contribuyen a ella. Paralelamente, también llevaron a cabo una encuesta en línea en la cual recabaron información de 101 profesionales. Llegan a la conclusión que, efectivamente, la ON tiene un proceso de desarrollo, y que este se da por una interacción continua entre dinámicas biopsicosociales a lo largo del tiempo. En concreto, tanto los profesionales que fueron entrevistados como los que realizaron la encuesta en línea, mencionan a las redes sociales como un factor ambiental que influye en la ON. Como limitaciones de este estudio encontramos: el tamaño limitado de las muestras de población, centrarse en un nicho cultural concreto y el hecho de que no todos los profesionales sanitarios que participaron en el cuestionario habían tenido contacto con pacientes con ON (8).

White M. et al. en su estudio cualitativo a estudiantes universitarios estadounidenses obtiene que de los 21 estudiantes que fueron seleccionados para ser entrevistados, solo algunos pocos mencionaron de manera explícita las redes sociales como una influencia

en sus conductas relacionadas con la ON. Estos destacaban en especial la cantidad de información relacionada con la nutrición que hay en las redes con una base de evidencia variable. El resto de los participantes se referían de una manera más general sobre la información que obtienen por medios de comunicación, aunque mencionan el internet. Describen una variedad de fuentes, incluyendo blogs, periódicos y revistas digitales. Limitaciones que se mencionan son el uso de la escala ORTO-7 que ha sido criticada y el tamaño de la muestra investigada, pues, por ejemplo, solo había 3 hombres de un total de 21 participantes (9).

Fernandes de Oliveira M. et al. tratan de identificar los comportamientos de riesgo para la ON y su relación con las redes sociales, las dietas de moda y el año académico en estudiantes de nutrición de una institución de educación superior de São Paulo. Realizaron un estudio transversal en el que participaron 285 estudiantes, los cuales tenían que responder un cuestionario en línea. La herramienta utilizada para evaluar las conductas de riesgo de ON fue la escala ORTO-15, la cual fue asociada con el Cuestionario de Frecuencia y Uso de Medios Sociales. Los estudiantes que ya habían hecho algún tipo de dieta y usaban con frecuencia las redes sociales tenían más riesgo de desarrollar ON. Los estudiantes que no presentaban conductas de ON mostraban menor frecuencia y uso de las redes sociales. La población en la cual se centra este estudio es muy concreta y puede no ser generalizable para toda la población, lo que es una limitación (10).

Hamurcu G. et al. por su parte, investigan la correlación entre la ON y el uso de las redes sociales en estudiantes de enfermería de Turquía. Participaron un total de 339 estudiantes. Los datos fueron recogidos utilizando un formulario de datos sociodemográficos, la Escala de Integración del Uso de los Medios sociales (SMUIS) y la escala ORTO-11. En el presente estudio, se encontró una relación negativa entre las puntuaciones del ORTO-11 y las puntuaciones del SMUIS y la duración del uso de las redes sociales. Esto significa que, a medida que aumenta el uso de las redes sociales y el nivel de integración en sus vidas, aumenta las tendencias ortoréxicas. Al centrarse el estudio en una población tan concreta, los resultados pueden no ser generalizables (11).

Asil E. et al. tratan de evaluar las tendencias hacia la ON de usuarios de redes sociales y las variables influyentes en dichas tendencias en una muestra de población de Turquía. Un total de 2526 participantes adultos completaron un cuestionario que incluía

información personal, la escala ORTO-11, la escala de redes sociales y conducta alimentaria (SMEB) y el cuestionario internacional de actividad física en formato corto (IPAQ). Se observó que los participantes con tendencias de ON pasaban una media de $161,1 \pm 117,9$ minutos al día en las redes sociales y seguían con mayor frecuencia páginas con recomendaciones sobre dietética, alimentación saludable y deporte-ejercicio. El riesgo de ON era 2,4 veces mayor en quienes seguían las páginas con recomendaciones de alimentación saludable. Aunque el elevado número de participantes en este estudio es el punto fuerte, existen algunas limitaciones, cabe señalar que la población masculina estaba infrarrepresentada en la muestra. Además, se utilizó la prueba ORTO-11, ya que ninguna otra prueba tenía validez y fiabilidad en turco para evaluar la ON (12).

Yoshimura A. et al. presentan el caso de una niña de 13 años de Tokyo. El caso de esta niña acabó siendo catalogado como ortorexia nerviosa, ya que presentaba una obsesión por controlar su nutrición. Lo interesante que exponen estos autores es el hecho de que esta niña acabó ciñéndose a una dieta estricta a raíz de leer sobre ella en revistas para adolescentes. Lo que, a su vez, le llevó a buscar más información al respecto en plataformas en línea como YouTube y TikTok, que es lo que finalmente le provocó obsesionarse con seguir tal dieta (13).

En contraposición a todos estos estudios, tres autores en sus trabajos de investigación arrojan otro punto de vista bastante distinto.

Zemlyanskaya et al. conducen un estudio de método mixto con el objetivo de explorar la conversación en torno a la ON en Instagram desde la perspectiva de los usuarios ruso-parlantes. Investigan quien publica, qué se publica y por qué. Para recabar estos datos utilizaron dos fuentes de datos cuantitativos: un análisis comparativo de publicaciones etiquetadas con #орторексия ($n = 234$) y #orthorexia ($n = 243$), y un cuestionario en línea. A posteriori, 5 participantes del cuestionario que se identificaban con tener o haber tenido ON fueron entrevistados. Los usuarios de habla rusa comparten en sus publicaciones sobre todo fotos de comida con textos informativos sobre qué es la ON y como puede ser la recuperación. Quienes fueron entrevistados creen que Instagram puede tener un doble efecto en la ON, puede ser un potencial desencadenante para la aparición de comportamientos poco saludable, así como para inspirar y fomentar la recuperación. Además, también mencionaron que la cantidad de tiempo que se pasa en la aplicación y las celebridades de internet son posibles factores que influyen en el desarrollo de la ON.

Este estudio no encontró ninguna relación significativa entre la identificación de los participantes con tener ON y el uso de Instagram. Esto puede deberse a que no se midieron síntomas de ON, sino que los participantes respondían si ellos se sentían identificados o no con la ON. Por otra parte, los autores opinan que tal vez Instagram no está asociado con el desarrollo de ON en las poblaciones de habla rusa, debido a que existe una mayor utilización de otras plataformas como Youtube o Vkontakte en estas zonas. En cuanto a las limitaciones, las entrevistas no son generalizables, ya que eran a personas que se identificaban con tener o haber tenido ON. Por otro lado, solo se analizó un mes de publicaciones. Destacan también que el haberse centrado solamente en torno al contenido de #ortorexia supone limitaciones al reducir la población a individuos que ya son conscientes de ello (14).

Santarossa S. et al. en su estudio investigan para comprender la naturaleza de la conversación existente en torno a #orthorexia en Instagram empleando el software Netlytic, y paralelamente, entre una submuestra aleatoria de imágenes (N = 245), analizar los tipos de imágenes (N = 145) y las biografías de los autores (N = 68). La naturaleza de la conversación no apoyó la hipótesis de que #orthorexia en Instagram fomenta los ideales negativos de la imagen corporal y los comportamientos alimentarios poco saludables. Por el contrario, se asoció con buenos sentimientos y hashtags alentadores que sugieren que esta red social puede estar siendo utilizado como una comunidad de apoyo e interactiva que se centra en la recuperación y la adopción de comportamientos alimentarios más saludables. Existen varias limitaciones que mencionan los autores, entre ellas que se basó en datos autoinformados, lo que sugiere que los que hablan de #ortorexia en Instagram podrían no tener realmente ON y, en cambio, solo quieren formar parte de una comunidad muy unida y altamente interactiva (15).

Valente M. et al. también profundizan en la relación entre la ON e Instagram. Al igual que el estudio anteriormente mencionado, pretende contribuir a la comprensión de la conversación en torno a la ON en esta red social. Usaron dos fuentes de datos cuantitativos: un análisis de contenido de fotografías en las que se utilizaba #orthorexia (n = 3027) y un cuestionario en línea en el que se investigaba la experiencia de la ON y el uso de Instagram de las personas que compartían contenidos relacionados con la ON en Instagram (n = 185). A continuación, llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas a 9 personas que publicaban contenidos relacionados con la ON en Instagram y se

autoidentificaban como personas que tenían ON. No se encontraron diferencias significativas en las horas de uso de los medios sociales entre las personas que sí y las que no se autoidentificaron como que tenían o tuvieron ON. Los que se autoidentifican como personas que tienen o tuvieron ON creen que Instagram puede tener un impacto en la ON, pero no es la causa principal. En cambio, consideran que Instagram fomenta la realización del problema y que el contenido que se comparte ayuda a los demás. Las personas utilizan Instagram para ayudar a los demás y para recuperarse de la ON. En cuanto a limitaciones, podemos encontrar el pequeño tamaño de la muestra cualitativa y la imposibilidad de generalizar los hallazgos a la población general, debido a la mayor proporción de participantes estadounidenses y británicos (16).

Como se muestra, hay dos puntos de vista claros. Aquellos que tras su investigación llegan a la conclusión que las redes sociales si juegan un papel en el desarrollo de ON; y aquellos que ven las redes sociales como un posible factor protector en cuanto a la ON. Ambos puntos son interesantes, pues se tiene en cuenta tanto los aspectos negativos y positivos de las redes sociales.

Aunque los resultados de la mayoría de los estudios son favorables hacia la pregunta que se plantea en el presente trabajo, es decir, que las redes sociales si juegan un posible papel en el desarrollo de la ON, hay que tener en cuenta que la mayoría de los estudios fueron realizados sobre muestras concretas y que, por lo tanto, no siempre pueden ser aplicables a la población general. No obstante, si muestran que existe esta problemática, al menos en ciertos sectores.

Para finalizar, bajo mi punto de vista, aquellos estudios que consideran a las redes sociales como un posible factor protector y positivo, puede deberse a que las personas que interactúan directamente con el término de ON es debido a son conscientes de la existencia de esta problemática y posiblemente buscan ayuda. Las personas que comienzan a desarrollar ON, muy posiblemente no tengan idea de este fenómeno de salud y no consuman directamente contenido en el cual aparezca este término y se hable de él de manera explícita, sino que como mencionan varios estudios, su consumo esté más orientado a contenido de alimentación o vida saludables.

5.2. Interpretación de la alimentación saludable en las redes sociales

Las redes sociales actualmente son una de las mayores fuentes sin restricciones y gratuitas de información dietética. La concepción de alimentación saludable que tienen los jóvenes se ve influenciada por fenómenos como el denominado “*clean eating*” (14) o las “*clean diets*” – traducidos al español como “alimentación limpia” y “dietas limpias” –, los cuales pueden estar asociados con trastornos alimentarios (17), como la ON. Los medios de comunicación tradicionales desempeñan un papel de difusión de este estilo de vida (18), por lo que no sería desacertado pensar que las redes sociales desempeñen este mismo papel y que la interpretación de lo que es una alimentación saludable se vea influenciada por esta.

La “alimentación limpia” es una estrategia dietética que promueve el consumo de alimentos en su estado natural, y evitar los alimentos procesados. Aunque hay variaciones, la dieta suele incluir alimentos crudos y vegetales, evitando los azúcares, el gluten y los productos animales (19). Esta dieta es de manera general socialmente considerada como una dieta idílica o ejemplar, que se ve con buenos ojos, incluso cuando causa problemas. El tener una impresión positiva de esta dieta puede indicar un riesgo de trastorno alimentario (17).

Ambwani S. et al. confirman en su investigación que este tipo de alimentación está ampliamente propagada a través de las redes sociales y en la prensa popular, sin embargo, añaden que casi no existen investigaciones científicas sobre esta potencialmente arriesgada estrategia dietética (17).

En este mismo estudio llegan a la conclusión que la “alimentación limpia” es una estrategia potencialmente arriesgada en varios sentidos. En primer lugar, si se lleva al extremo, puede tener consecuencias negativas para la salud similares a las de un trastorno alimentario. En segundo lugar, promover puntos de vista extremos y la necesidad de omitir ciertos grupos de alimentos sin justificación puede contribuir a actitudes y conductas alimentarias desordenadas. En tercer lugar, la “alimentación limpia” puede enmascarar actitudes y conductas de trastornos alimentarios ya existentes y, por lo tanto, limitar el acceso a la atención sanitaria. Por último, la “alimentación limpia” puede contribuir a la desinformación entre el público en general: dados los descabellados beneficios para la salud que afirman sus defensores, podría contribuir a una mayor confusión sobre la nutrición y, en consecuencia, afectar a la salud de la población (17).

Como se menciona en la introducción del presente trabajo, la interpretación de lo que es una alimentación saludable por parte de una persona que tiene ON responde a sus propias creencias y criterios. Como menciona Chesire A. et al. el concepto de lo que es saludable puede incluir: la calidad de los alimentos, alimentos que pueden proporcionar un cuerpo sano o preocupaciones morales. Es decir, que en la ON el impacto perjudicial viene más por el enfoque del individuo y por qué sigue una determinada dieta, más que por los alimentos en sí. (19).

Como alega Opitz M. et al. en su investigación, el considerar determinados alimentos como poco saludables hasta el punto de ser peligrosos, se considera perjudicial y causante de angustia mental innecesaria. Esta clasificación de alimentos en “seguros” y en “temibles” es una característica común en todos los trastornos alimentarios – en la ON este pensamiento seguramente ocurra –. Este suceso, que al fin y al cabo está determinado por el hecho de iniciar una dieta de este tipo, genera una ansiedad en torno a la comida, característica que se destaca específicamente en la ON, ya que se asocia con el inicio del problema (20).

Para comprender como este tipo de dieta llega a ser internalizada por los usuarios de las redes sociales y por ende acaben practicando las conductas alimentarias que consumen habitualmente en las redes sociales – conductas que consideran como ideales, aunque estas no lo sean – es interesante explicar los factores y características que varios estudios exponen que podrían explicarlo.

En el estudio de Tarsitano MG. et al. se describen una serie de factores que pueden contribuir a la elevada proporción de individuos con síntomas sugestivos de ON entre los usuarios de Instagram. En primer lugar, mencionan su naturaleza fotográfica, pues las imágenes son más fáciles de recordar que las palabras. Sumándole a esto la exposición selectiva por el hecho de seguir cierto tipo de contenido. Los usuarios acaban creyendo que un determinado comportamiento es mejor y, por lo tanto, lo acaban imitando. Así, seguir cuentas que promueven estilos de vida de alimentación saludable se perciben como un buen modelo a seguir para mejorar sus vidas, sin darse cuenta de que pueden estar experimentando lentamente condiciones negativas, tanto psicológicas como físicas. En segundo lugar, algunos usuarios tienden a considerar como autoridades a los usuarios que tienen un gran número de seguidores, es decir, las celebridades de internet. Por consecuencia, estos usuarios acaban siendo influidos, incluso en cuanto a los hábitos

alimentarios. Las personas que tienen una baja autoestima, que parecen ser muchos más vulnerables a desarrollar trastornos de la conducta alimentaria, son los que acaban siendo influidos, puesto que les preocupa como son percibidos por los demás. (3)

Turner P. et al. en su estudio – en el cual encontraron una asociación entre un el uso de Instagram y síntomas de ON – describen los mismos factores mencionados anteriormente como posibles contribuyentes a esta asociación. En contraposición, Twitter, según se muestra en el estudio de esta autora, mostró un pequeño efecto protector. Los autores especulan que este efecto puede ser debido a que esta red social está más enfocada en torno al texto y no da pie a que comunidades centradas en la alimentación se desarrollen de la misma manera que en Instagram (7). Además, como Valente M. et al. mencionan en su trabajo, los usuarios de Twitter que hablan sobre ON parecen estar bastante aislados uno de otros, lo que indica que la conversación no es dinámica (21).

Chesire A. et al. remarcan también en su investigación sobre las principales características de la ON e influencias en su desarrollo, a las redes sociales como una plataforma que expone constantemente a los usuarios a varios ideales sociales e identidades de grupo. Aluden, además, que las redes sociales pueden conllevar una comparación constante entre uno mismo y los demás. En su estudio, mencionan que tanto las redes sociales como sus comunidades sirven como fuente de creencias e información sobre regímenes dietéticos que influyen en la validación de estos hábitos alimentarios extremos (19).

En el estudio de White M. et al. los participantes hicieron hincapié en que, si bien la información relacionada con alimentación en muchas ocasiones era buscada por ellos, otras veces ellos percibían sentirse expuestos a este contenido de manera inintencionada (9).

En otro orden de cosas, el vínculo entre alimentación y salud ha existido desde la antigüedad. Para quienes tienen tendencias a la ON, la creencia en la comida como medicina puede estar muy arraigada y, cuando se combina con preocupaciones por la salud, influye mucho en la toma de decisiones. Para muchos participantes del estudio de Chesire A. et al., elegir los alimentos adecuados era como asegurarse la salud en el futuro. (19)

Algo similar a esto que menciona Chesire A. et al. es lo que sucedió durante la pandemia de COVID-19. Los hábitos dietéticos cambiaron a raíz de la pandemia. El hecho de pasar

más tiempo en casa provocó un mayor uso de las redes sociales y por ende un incremento del consumo de noticias, concretamente sobre la COVID-19 y de nutrición. (22).

La pandemia llevó a muchas personas a modificar sus dietas y a comer más sano. Asimismo, el miedo llevó a asumir que consumir alimentos orgánicos y frescos reforzaría su sistema inmunitario ante un posible contagio por COVID-19. Este hecho provocó para algunas personas que aumentara su obsesión por la alimentación saludable y que a raíz de esto desarrollaran tendencias relacionadas con ON (22).

6. Conclusión

En el presente estudio se presenta a las redes sociales como un factor ambiental que influencia en el desarrollo de la ON.

Aquellas personas que muestran interés por los temas relacionados con la alimentación saludable muestran mayor tendencia a la ON. Un mayor uso y tiempo gastado en las redes sociales, especialmente Instagram, también se puede asociar con desarrollar ON. El estar expuesto constantemente a temas de alimentación saludable puede llevar a que se acaben replicando las conductas nocivas que se observan.

Algunos estudios sugieren que las redes sociales tienen un efecto positivo, y pueden servir como una forma de inspirar, fomentar la recuperación y adoptar comportamientos alimentarios más saludables.

En ningún caso se establece un vínculo causa-efecto, puesto que los estudios escogidos son de carácter descriptivo.

Se resalta la implicación de las redes sociales en la salud mental de las personas y la influencia de las celebridades de internet. Existe una gran cantidad de información con una base de evidencia cuestionable sobre alimentación, un ejemplo es la “alimentación limpia”. Este concepto, al estar bastante extendido en las redes sociales, influye en la manera por la cual se entiende lo que es la alimentación saludable. Además, varios estudios explican ciertas características de las redes sociales que influyen en el adquirir los hábitos alimentarios nocivos.

La ON supone una posible problemática a la que hay que poner atención, comenzando en primer lugar catalogándola, estableciendo criterios clínicos en común y desarrollando herramientas para su diagnóstico con el fin de que esta finalmente, en algún momento, se equipare al resto de trastornos de la conducta alimentaria.

7. Bibliografía

1. Gkiouleka M, Stavraki C, Sergentanis TN, Vassilakou T. Orthorexia Nervosa in Adolescents and Young Adults: A Literature Review. *Children (Basel)* [Internet]. 4 de marzo de 2022 [citado 20 de abril de 2023];9(3). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/35327737>
2. Scheiber R, Diehl S, Karmasin M. Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: An empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction. *Appetite*. junio de 2023;106522.
3. Tarsitano MG, Pujia R, Ferro Y, Mocini E, Proni G, Lenzi FR, et al. Symptoms of Orthorexia Nervosa are associated with time spent on social media: a web-based survey in an Italian population sample. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2022;26(24):9327-35.
4. Bratman S. Orthorexia vs. theories of healthy eating.
5. Ruiz Á, Quiles Y, Ruiz Á, Quiles Y. Prevalencia de la Ortorexia Nervosa en estudiantes universitarios españoles: relación con la imagen corporal y con los trastornos alimentarios. *Anales de Psicología* [Internet]. 1 de octubre de 2021 [citado 3 de mayo de 2023];37(3):493-9. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282021000300011&lng=es&nrm=iso&tlng=es
6. Vasile D, Vasiliu O. Orthorexia nervosa – a different lifestyle or a specific eating disorder? *Psihiatru.ro* [Internet]. enero de 2022;68(1):8-15. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3da9h%26AN%3d156595719%26lang%3des%26site%3dehost-live>
7. Turner PG, Lefevre CE. Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders* [Internet]. junio de 2017;22(2):277-84. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3dpsych%26AN%3d2017-10024-001%26lang%3des%26site%3dehost-live>
8. Douma ER, Valente M, Syurina E V. Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. *Experiences of Dutch health professionals. Appetite*. 1 de marzo de 2021;158.
9. White M, Berry R, Sharma A, Rodgers RF. A qualitative investigation of Orthorexia Nervosa among US College students: Characteristics and sociocultural influences. *Appetite* [Internet]. 1 de julio de 2021;162. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3dpsych%26AN%3d2021-37493-001%26lang%3des%26site%3dehost-live>
10. Fernandes de Oliveira M, Ribeiro Rezende Maglioni AB, Bernardo de Morais BA, Ribeiro Borges L, Mello Serafim LH, de Piano Ganen A. Relationship between risk behaviors for orthorexia nervosa, social media and diets in nutrition students. *Saúde e Pesquisa* [Internet]. 2 de octubre de 2021;14:179-92. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3da9h%26AN%3d154358229%26lang%3des%26site%3dehost-live>

11. HAMURCU GÖ, YILMAZ S. THE CORRELATION BETWEEN ORTHOREXIA NERVOSA AND SOCIAL MEDIA USE IN NURSING STUDENTS. *Journal of Inonu University Health Services Vocational School* [Internet]. enero de 2023;11(1):1144-58. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3da9h%26AN%3d162403760%26lang%3des%26site%3dehost-live>
12. Asil E, Yılmaz MV, Ayyıldız F, Yalçın T. The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey. *Nutr Hosp* [Internet]. marzo de 2023;40(2):384-90. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3da9h%26AN%3d163104160%26lang%3des%26site%3dehost-live>
13. Yoshimura A, Kusama Y, Omura Y, Shibata M, Maihara T. A Case of Eating Disorder Diagnosed As Orthorexia Nervosa. *Cureus* [Internet]. 16 de enero de 2023 [citado 20 de abril de 2023];15(1):e33801. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/36819398>
14. Zemlyanskaya Y, Valente M, Syurina E V. Orthorexia nervosa and Instagram: exploring the Russian-speaking conversation around #орторексия. *Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [Internet]. 1 de abril de 2022;27(3):1011-20. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3deoah%26AN%3d56782519%26lang%3des%26site%3dehost-live>
15. Santarossa S, Lacasse J, Larocque J, Woodruff SJ. #Orthorexia on Instagram: A descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders* [Internet]. 1 de abril de 2019;24(2):283-90. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3dpsyh%26AN%3d2018-51852-001%26lang%3des%26site%3dehost-live>
16. Valente M, Renckens S, Bunders-Aelen J, Syurina E V. The #orthorexia community on Instagram. *Eating and Weight Disorders: Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* [Internet]. 1 de marzo de 2022;27(2):473-82. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3deoah%26AN%3d55783233%26lang%3des%26site%3dehost-live>
17. Ambwani S, Shippe M, Gao Z, Austin S. Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. *J Eat Disord* [Internet]. 1 de diciembre de 2019;7(1):1-14. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3deoah%26AN%3d50242092%26lang%3des%26site%3dehost-live>
18. Cinquegrani C, Brown DHK. ‘Wellness’ lifts us above the Food Chaos’: a narrative exploration of the experiences and conceptualisations of Orthorexia Nervosa through online social media forums. *Qual Res Sport Exerc Health* [Internet]. 20 de octubre de 2018;10(5):585-603. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3d>

- cookie%2cip%2cuid%26db%3deoah%26AN%3d46148850%26lang%3des%26site%3dehost-live
19. Cheshire A, Berry M, Fixsen A. What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite* [Internet]. 1 de diciembre de 2020;155. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3dpsych%26AN%3d2020-70728-001%26lang%3des%26site%3dehost-live>
 20. Opitz MC, Newman E, Sharpe H. Understanding Perceived Characteristics and Causes of Orthorexia Nervosa in Online Communities—A Reddit Analysis. *Cyberpsychology (Brno)* [Internet]. 15 de diciembre de 2022;16(5):164-83. Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3da9h%26AN%3d160510422%26lang%3des%26site%3dehost-live>
 21. Valente M, Cesuroglu T, Labrie N, Syurina E V. «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 Commun* [Internet]. 22 de enero de 2021; Disponible en: <http://0-search.ebscohost.com.llull.uib.es/login.aspx%3fdirect%3dtrue%26AuthType%3dcookie%2cip%2cuid%26db%3dpsych%26AN%3d2021-11637-001%26lang%3des%26site%3dehost-live>
 22. Yücel ÜÖ, Yücel M. Changes in diet, lifestyle, and Orthorexia Nervosa tendency during the COVID-19 pandemic: A web-based study. *Clin Nutr ESPEN*. 1 de junio de 2022;49:241-5.

Anexos

Anexo I: Tabla resumen de artículos seleccionados

Título	Autores	País y año de publicación	Fuente de obtención	Revista	Diseño y Método de recogida de datos	Resumen / Objetivo
Orthorexia nervosa in adolescents and young adults: a literature review	Gkiouleka, M. Stavraki, C. Sergentanis, T.N. Vassilakou, T.	Grecia, 2022	PubMed	Children (MDPI)	Revisión bibliográfica	Analizar y divulgar diferentes aspectos sobre la ortorexia nerviosa como: los antecedentes, el diagnóstico, las características, la interacción con las redes sociales, y el manejo de dicha patología.
Socio-cultural power of social media on orthorexia nervosa: an empirical investigation on the mediating role of thin-ideal and muscular internalization, appearance comparison, and body dissatisfaction	Scheiber, R. Diehl, S. Karmasin, M.	Austria, 2023	PubMed	Appetite	Estudio descriptivo transversal (mediante encuestas cuantitativas en línea)	Fomentar el conocimiento sobre la influencia de las redes sociales en los problemas de imagen corporal y las tendencias ortoréxicas de alimentación.
Symptoms of Orthorexia Nervosa are associated with time spent on social media: a web-based survey in an Italian population sample	Tarsitano, M.G. Pujia, R. Ferro, Y. Mocini, E. Proni, G. Lenzi, F.R. Pujia, A. Giannetta, E.	Italia, 2022	PubMed	European Review for Medical and Pharmacological Science	Estudio descriptivo transversal (mediante encuestas cuantitativas en línea)	Investigar la relación entre el uso de las redes sociales y el riesgo de desarrollar ortorexia nerviosa.

Changes in diet, lifestyle, and Orthorexia Nervosa tendency during the COVID-19 pandemic: A web-based study	Ozbey-Yücel, Ü. Yücel, M.	Turquía, 2022	PubMed	Clinical Nutrition ESPEN	Estudio descriptivo transversal (mediante cuestionarios en línea)	Determinar los cambios en la dieta, el peso corporal y la tendencia a la ortorexia nerviosa existentes durante la pandemia.
A Case of Eating Disorder Diagnosed As Orthorexia Nervosa	Yoshimura, A. Kusama, Y. Omura, Y. Shibata, M. Maihara, T.	Japón, 2023	PubMed	Cureus	Estudio descriptivo de un caso clínico	Exponer un caso clínico concreto sobre ortorexia nerviosa para la mejora de la práctica clínica de los profesionales de la pediatría en cuanto a la sensibilización sobre la desinformación de la salud de los niños.
'Wellness' lifts us above the Food Chaos': a narrative exploration of the experiences and conceptualisations of Orthorexia Nervosa through online social media forums	Cinquegrani, C. Brown, D. H. K.	Reino Unido, 2018	EBSCOhost	Qualitative Research in Sport, Exercise and Health	Estudio cualitativo mediante etnografía (etnografía virtual)	Exhibir diversos factores socioculturales que influyen en el desarrollo de trastornos alimentarios (ortorexia nerviosa) en respuesta a la transmisión de determinados valores culturales en internet.
A qualitative investigation of Orthorexia Nervosa among U.S. college students: characteristics and sociocultural influences	White, M. Berry, R. Sharma, A. Rodgers, R. F.	Estados Unidos, 2021	EBSCOhost	Appetite	Estudio cualitativo descriptivo (mediante entrevistas semiestructuradas)	Examinar de manera cualitativa conductas relacionadas con la ortorexia nerviosa en estudiantes universitarios de Estados Unidos, además de explorar problemas relacionados con la alimentación saludable, la calidad de la dieta, la imagen corporal, los trastornos alimentarios, y las influencias socioculturales.
Developmental pathway of orthorexia nervosa: Factors contributing to	Douma, E. R. Valente, M. Syurina, E. V.	Países Bajos, 2021	EBSCOhost	Appetite	Estudio de método mixto: cualitativo descriptivo y estudio transversal descriptivo (mediante	Ahondar en el desarrollo de ortorexia nerviosa y los factores que contribuyen a su aparición, a efectos de establecer sus causas.

progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals					entrevistas semiestructuradas y cuestionarios en línea)	
Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa	Turner, P. G. Lefevre, C. E.	Reino Unido, 2017	EBSCOhost	Eating and Weight Disorders	Estudio descriptivo transversal (mediante encuestas en línea)	Investigar vínculos entre síntomas de la ortorexia nerviosa y el uso de las redes sociales, con especial hincapié en la red social 'Instagram'
Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults	Ambwani, S. Shippe, M. Gao, Z. Austin, S. B.	Estados Unidos, 2019	EBSCOhost	Journal of Eating Disorders	Estudio de método mixto: cualitativo descriptivo y estudio transversal descriptivo (mediante entrevistas abiertas y cuestionarios)	Explorar diversas definiciones y puntos de vista sobre el significado de "alimentación limpia" y su asociación con indicadores de trastornos alimentarios entre una pluralidad de estudiantes universitarios con base en los Estados Unidos.
Orthorexia nervosa – a different lifestyle or a specific eating disorder?	Vasile, D. Vasiliu, O.	Romania, 2022	EBSCOhost	Psihiatru.ro	Revisión bibliográfica	Analizar y divulgar el fenómeno de la ortorexia nerviosa como patología y trastorno alimentario específico, y la importancia de desarrollar herramientas para su diagnóstico.
Orthorexia nervosa and Instagram: exploring the Russian-speaking conversation around #орторексия	Zemlyanskaya, Y. Valente, M. Sabrina, E. V.	Países Bajos, 2021	EBSCOhost	Eating and Weight Disorders	Estudio de método mixto: cualitativo descriptivo y estudio transversal (mediante entrevistas semiestructuradas, cuestionarios en línea, y análisis comparativo de contenido)	Explorar la narrativa alrededor de la ortorexia nerviosa en Instagram desde un contexto y una perspectiva ruso-parlante.

#Orthorexia on Instagram: a descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software	Santarossa, S. Lacasse, J. Larocque, J. Woodruff, S. J.	Canadá, 2018	EBSCOhost	Eating and Weight Disorders	Estudio descriptivo transversal (múltiples de técnicas de estudio: análisis de textos, esquema de codificación/análisis del contenido de imágenes, y revisión bibliográfica)	Investigar la narrativa alrededor del 'hashtag' "#orthorexia" en 'Instagram'.
Relationship between risk behaviors for orthorexia nervosa, social media and diets in nutrition students	Fernandes de Oliveira, M. Maglioni, A. B. Morais, B. Borges, L. Serafim, L. H. Ganen, A.	Brasil, 2020	EBSCOhost	Saúde e Pesquisa	Estudio descriptivo transversal (mediante cuestionarios y escalas)	Identificar las conductas de riesgo de la ortorexia nerviosa y su relación con las redes sociales, las dietas "de moda", y los períodos académicos de estudiantes de nutrición en un centro de estudios superiores en São Paulo.
The correlation between orthorexia nervosa and social media use in nursing students	Özkefeli Hamarcu, G. Yilmaz, S.	Turquía, 2023	EBSCOhost	Journal of Inonu University Health Services Vocational School	Estudio descriptivo transversal (mediante escalas y cuestionarios)	Investigar la correlación entre la ortorexia nerviosa y el uso de las redes sociales entre estudiantes de enfermería.
The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey	Asil, E. Volkan, M. Ayyildiz, F. Yalçın, T.	Turquía, 2023	EBSCOhost	Nutrición Hospitalaria	Estudio descriptivo transversal (mediante escalas y cuestionarios en línea)	Evaluar las tendencias hacia la ortorexia nerviosa de personas usuarias de redes sociales y las variables influyentes en dichas tendencias.
The #orthorexia community on Instagram	Valentine, M. Renckens, S. Bunders-Aelen, J. Sabrina, E. V.	Países Bajos, 2021	EBSCOhost	Eating and Weight Disorders	Estudio de método mixto: cualitativo descriptivo y estudio descriptivo transversal (mediante análisis del contenido de imágenes,	Profundizar en la relación existente entre ortorexia nerviosa e 'Instagram'.

					cuestionarios en línea y entrevistas semiestructuradas)	
Understanding Perceived Characteristics and Causes of Orthorexia Nervosa in Online Communities—A Reddit Analysis	Opitz, M. C. Newman, E. Sharpe, H.	Reino Unido, 2022	EBSCOhost	Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace	Estudio cualitativo descriptivo (mediante extracción de textos y análisis cualitativo)	Analizar experiencias individuales de la ortorexia nerviosa como término asociado a comportamientos obsesivos con la salud.
What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation	Cheshire, A. Berry, M. Fixsen, A.	Reino Unido, 2020	EBSCOhost	Appetite	Estudio cualitativo descriptivo (mediante entrevistas semiestructuradas)	Investigar sobre la naturaleza y causas de la ortorexia nerviosa y definir unas características más definidas al respecto de dichos aspectos.
“When Are We Going to Hold Orthorexia to the Same Standard as Anorexia and Bulimia?” Exploring the Medicalization Process of Orthorexia Nervosa on Twitter	Valente, M. Cesuroglu, T. Labrie, N. Sabrina, E. V.	Países Bajos, 2021	EBSCOhost	Health Communication	Estudio de método mixto: descriptivo transversal y cualitativo descriptivo (mediante métricas de la red social ‘Twitter’ y análisis temático de contenido de ‘tweets’)	Contribuir a la comprensión de la medicalización en las redes sociales y explorar la narrativa sobre la ortorexia nerviosa existente en ‘Twitter’.
Orthorexia vs. theories of healthy eating	Bratman, S.	Estados Unidos, 2017	EBSCOhost	Eating and Weight Disorders	Opinión de experto (ensayo divulgativo)	Rectificar un ensayo anterior del mismo autor del presente artículo sobre la ortorexia nerviosa y sus fases.