



Redes sociales influyen en desarrollo de trastornos de la alimentación: investigadora del IPN

- **La promoción de estereotipos en torno a cánones de belleza equivocados influye negativamente en la modificación de hábitos de comida y bienestar psicológico, señala**
- **Curar estos desórdenes requiere de trabajo multidimensional, constante y paciencia; la Terapia Cognitivo-Conductual tiene éxito en el tratamiento y el apoyo familiar, sostiene**

La catedrática e investigadora del Instituto Politécnico Nacional (IPN), Ana María Balboa Verduzco, señaló que la era digital ha propiciado que el uso de redes sociales se convierta en un grave factor de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes y jóvenes, ya que a través de diversas plataformas se difunden información y estereotipos basados en cánones de belleza erróneos e inalcanzables, los cuales influyen negativamente en los hábitos alimentarios y el bienestar psicológico.

La especialista en Psicología Clínica y de la Salud, adscrita a la Escuela Superior de Medicina (ESM), explicó que el cambio en los hábitos alimentarios y la percepción distorsionada del cuerpo humano impactan en el desarrollo de patologías como depresión, ansiedad, ideas suicidas, pensamientos distorsionados y baja autoestima, entre otras.

La importancia de abordar estas temáticas se enmarca en la política de salud impulsada por la Presidenta de México, Claudia Sheinbaum Pardo, y promovida por el secretario de Educación Pública, Mario Delgado Carrillo, orientada a la atención preventiva y al cuidado integral de la salud de las comunidades educativas.

La maestra en ciencias en Medicina Conductual precisó que los trastornos alimentarios son considerados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como desórdenes mentales y del comportamiento, caracterizados por un temor persistente a ganar peso y una conducta alimentaria descontrolada, tanto en mujeres como en hombres.

Balboa Verduzco afirmó que la aplicación de diversas técnicas de Terapia Cognitivo-Conductual ha mostrado resultados exitosos en el tratamiento de estos padecimientos.





“La recuperación requiere trabajo constante, paciencia y un manejo adecuado de la narrativa personal, que favorezca pensamientos positivos en torno a los alimentos, así como el fortalecimiento del autoconcepto y la autoestima”, subrayó.

La especialista del IPN hizo un llamado a los padres de familia a detectar oportunamente estos trastornos mediante la observación de conductas atípicas —como aislamiento, depresión, pérdida repentina y constante de peso, o frustración—, además de fomentar la revisión médica periódica que incluya análisis clínicos.

Detalló que, cuando el problema ya está presente, es necesaria una atención integral que incluya la intervención de profesionales de la salud (psicólogo, pediatra, nutriólogo y paidopsiquiatra, en caso de menores de edad), así como la participación directa de la familia. Recomendó también mantener una alimentación balanceada, con base en verduras y agua natural, la práctica de ejercicio moderado y la convivencia familiar en espacios al aire libre, para favorecer un desarrollo armónico y saludable.

Subrayó que el origen de la bulimia es multidimensional, y que factores como el bullying relacionado con el sobrepeso desde la infancia pueden influir en su aparición. Recordó que la exposición constante a imágenes y mensajes distorsionados en redes sociales repercute significativamente en los hábitos alimentarios, el bienestar psicológico y el desarrollo emocional de niñas, niños y adolescentes.

Con más de 30 años de experiencia en la intervención psicológica mediante la Terapia Cognitivo-Conductual, Balboa Verduzco advirtió que estos trastornos resultan preocupantes, ya que muchos usuarios carecen de la madurez suficiente para reconocer la confusión que generan los estándares de belleza extremos difundidos en plataformas digitales, a través de imágenes altamente filtradas y alejadas de la realidad.

Enfatizó que este entorno distorsionado puede tener consecuencias graves, al propiciar alimentación desordenada, dietas extremas, inanición y ejercicio excesivo, lo cual deriva en daño neurológico (disminución de la velocidad del habla), alteraciones hormonales (como la suspensión de la menstruación en mujeres jóvenes) y problemas cardíacos, digestivos y dentales —estos últimos ocasionados por los ácidos gástricos tras los vómitos recurrentes en casos de bulimia—.

Para más información visita www.ipn.mx

===000===

