



Nutrición Hospitalaria



Trabajo Original

Otros

Salud mental y estilos de alimentación: análisis comparativo de tipos de cuentas y contenido en redes sociales

Mental health and eating styles: a comparative analysis of account types and content on social media

Nelson Hun, Felipe González-Fernández, Víctor Sepúlveda

Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Salud. Universidad Santo Tomás. Antofagasta, Chile

Resumen

Introducción: el uso de redes sociales como Instagram y TikTok ha aumentado exponencialmente. El tipo de cuentas y de contenido seguido puede afectar negativamente los estilos de alimentación y salud mental de los adultos jóvenes.

Objetivos: comparar los estilos de alimentación restrictiva y emocional, junto con los niveles de estrés y ansiedad, según los tipos de cuentas y contenido seguido en redes sociales por adultos de 18 a 35 años en Chile.

Métodos: se realizó un estudio transversal y comparativo con 549 participantes de 18 a 35 años, quienes completaron cuestionarios de autorreporte para evaluar la ansiedad, el estrés y los estilos de alimentación. El tipo de contenido se clasificó en dos; A) recetas y B) recomendaciones de pérdida de peso y *fitness*. Las cuentas seguidas se clasificaron en tres; A) profesionales, B) mixtas y C) origen desconocido.

Resultados: las mujeres usuarias de Instagram mostraron mayores niveles de alimentación restrictiva ($M = 2,61$, $DE = 1,00$) y emocional ($M = 2,45$, $DE = 1,12$), estrés ($M = 20,53$, $DE = 10,57$) y ansiedad ($M = 15,77$, $DE = 11,32$) en comparación con los hombres. El contenido orientado a la pérdida de peso presentó niveles significativamente mayores de alimentación restrictiva en las mujeres. Las cuentas de profesionales capacitados mostraron menores niveles de estrés y ansiedad para ambos sexos.

Conclusiones: el uso de redes sociales afecta los estilos de alimentación y salud mental, especialmente en las mujeres. Seguir cuentas profesionales evidenció menores niveles en todos los indicadores, destacando la necesidad de regular el contenido en redes sociales y garantizar que la información sobre salud y nutrición sea comunicada por profesionales capacitados.

Palabras clave:

Redes sociales. Salud mental. Alimentación emocional. Alimentación restrictiva. Instagram. TikTok.

Recibido: 19/11/2024 • Aceptado: 22/03/2025

Financiación: esta investigación no recibió ninguna subvención específica de agencias de financiamiento de los sectores público, comercial o sin fines de lucro.

Disponibilidad de datos: los datos estarán disponibles bajo solicitud.

Agradecimientos: al observatorio de la Alimentación ODA360 por su apoyo en la difusión del proyecto y recolección de datos.

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber usado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

Hun N, González-Fernández F, Sepúlveda V. Salud mental y estilos de alimentación: análisis comparativo de tipos de cuentas y contenido en redes sociales. *Nutr Hosp* 2025;42(3):563-571
DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.05620>

Correspondencia:

Felipe González-Fernández. Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Salud. Universidad Santo Tomás. Avenida Iquique. 3991 Antofagasta, Chile
e-mail: fgonzalez56@santotomas.cl

Abstract

Introduction: the use of social media platforms like Instagram and TikTok has grown exponentially. The types of accounts and content followed may negatively affect eating styles and mental health in young adults.

Objectives: to compare restrictive and emotional eating styles, as well as stress and anxiety levels, based on the types of accounts and content followed on social media by adults aged 18 to 35 in Chile.

Methods: a cross-sectional, comparative study was conducted with 549 participants aged 18 to 35, who completed self-report questionnaires to assess anxiety, stress, and eating styles. Content type was classified into two categories: A) recipes and B) weight loss and fitness recommendations. Accounts followed were grouped into three types: A) professional, B) mixed, and C) unknown origin.

Results: female Instagram users showed higher levels of restrictive eating ($M = 2.61$, $SD = 1.00$) and emotional eating ($M = 2.45$, $SD = 1.12$), stress ($M = 20.53$, $SD = 10.57$), and anxiety ($M = 15.77$, $SD = 11.32$) compared to male users. Weight loss-oriented content was associated with significantly higher restrictive eating levels in women. Accounts managed by trained professionals were linked to lower stress and anxiety levels for both sexes.

Conclusions: social media usage influences eating styles and mental health, especially among women. Following professional accounts was associated with lower levels across all indicators, highlighting the need to regulate social media content and ensure that health and nutrition information is communicated by qualified professionals.

Keywords:

Social media. Mental health. Emotional eating. Restrictive eating. Instagram. TikTok.

INTRODUCCIÓN

El uso de redes sociales (RRSS), especialmente el de plataformas como Instagram y TikTok, ha experimentado un crecimiento acelerado en los últimos años, incrementándose significativamente durante la pandemia de COVID-19, cuando estas se consolidaron como la principal vía de interacción social (1). Actualmente se estima que ambas plataformas cuentan con casi 3 mil millones de usuarios activos en todo el mundo (2,3), muchos de los cuales recurren a las RRSS para buscar información sobre diversos temas, destacando aquellos relacionados con la alimentación, la nutrición y el *fitness* (4,5).

Dentro de este contexto han emergido los llamados “influencers” o influenciadores, personas o perfiles de RRSS con gran cantidad de seguidores que, a través de la comunicación de información, ideas y opiniones, son capaces de inducir comportamientos o actitudes en sus audiencias (6). Sin embargo, investigaciones recientes han cuestionado la precisión y calidad de la información proporcionada por estos influenciadores. Una reciente investigación evidenció que la calidad de la información sobre salud y ejercicio compartida por los *influencers* brasileños más populares es baja, y que solo el 13 % de sus publicaciones incluía referencias que respaldaran los datos. Además, encontraron una correlación inversa entre el número de seguidores y el nivel educativo de los *influencers*, factores que pueden contribuir a la diseminación de mensajes erróneos a millones de personas (7).

En un estudio similar se evaluó la calidad y precisión de las publicaciones en cuentas de Instagram australianas con más de 100.000 seguidores, hallando que el 93,8 % de las publicaciones eran de calidad mediocre o baja y que el 44,7 % contenían imprecisiones. Además, identificaron diferencias significativas según el autor: las publicaciones realizadas por nutricionistas tenían una calidad y precisión significativamente superiores en comparación con las de *influencers* de estilo de vida y *fitness*, lo que pone en evidencia el impacto —positivo o negativo— de seguir determinadas cuentas (8). El impacto de los *influencers* sobre la salud sigue siendo incierto ya que se observan tanto efectos positivos como negativos. Sin embargo, en lo relativo a la imagen corporal y la insatisfacción con esta, los estudios

coinciden en señalar efectos perjudiciales que pueden influir en los hábitos alimentarios y fomentar estilos de alimentación poco saludables entre los usuarios (9).

Entre los estilos de alimentación más estudiados se encuentran la alimentación restrictiva (AR) y la alimentación emocional (AE) (10). La AR se presenta cuando las personas restringen intencionalmente su ingesta de alimentos con el fin de perder peso o mejorar su salud; esta práctica puede llevar a deficiencias de macro y micronutrientes, afectando la salud tanto física como mental (11-13). Por otro lado, la AE se define como la tendencia a comer en respuesta a emociones negativas, sin necesariamente experimentar hambre (14), y se utiliza frecuentemente como mecanismo compensatorio para manejar el estrés y la ansiedad.

Diversas investigaciones han demostrado que el uso excesivo de RRSS puede fomentar estados emocionales negativos y estilos de alimentación. Se han detectado correlaciones positivas con el deseo de un cuerpo más delgado, menores niveles de autoestima, mayor número de cuentas seguidas, tiempo de conexión prolongado y una mayor importancia otorgada a las RRSS, estableciéndose que las conductas alimentarias de riesgo están estrechamente relacionadas con el uso de RRSS (15). En esta línea se ha establecido la existencia de asociaciones significativas entre la adicción a las RRSS y comportamientos como la sobrealimentación emocional y el deseo de comer en ausencia de hambre, relaciones mediadas posiblemente por la alta exposición a cuerpos delgados y tonificados (16). Estos hallazgos son coherentes con otras investigaciones que reportan una relación significativa entre el uso excesivo de RRSS y mayores niveles de alimentación emocional (17,18).

Además, el uso frecuente y prolongado de RRSS, especialmente durante la noche, se ha asociado con alteraciones de los ritmos circadianos, fenómeno conocido como cronodisrupción (19,20). Esta alteración afecta la regulación del apetito y podría aumentar la producción de hormonas relacionadas con el estrés, como el cortisol y la grelina, favoreciendo patrones de alimentación disfuncionales (21,22). En este sentido se ha comprobado que el nivel de estrés predice la adicción a las RRSS (1) y que tan solo 20 minutos de uso continuo de estas redes son suficientes para elevar los marcadores sanguíneos de estrés, como la al-

fa-amilasa y el cortisol (23). Estos biomarcadores, junto con la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca, reflejan la activación del sistema simpático-adreno-medular, responsable de la respuesta fisiológica al estrés (24).

De manera similar, el uso de RRSS se asocia con un incremento de los síntomas de ansiedad en proporción directa al tiempo dedicado a estas plataformas (25,26). En este sentido, una pausa de tan solo una semana en el uso de RRSS es suficiente para reducir significativamente los niveles de ansiedad, en parte debido a la disminución del tiempo semanal de conexión (27).

En consecuencia, con lo anteriormente descrito, el objetivo de esta investigación es comparar los estilos de alimentación restrictiva y emocional, junto con los niveles de estrés y ansiedad, según los tipos de cuentas y contenido seguido en redes sociales por adultos de 18 a 35 años en Chile, considerando las diferencias por sexo. Se plantea la hipótesis de que los niveles de alimentación restrictiva, alimentación emocional, ansiedad y estrés son mayores en los usuarios que siguen cuentas de personas sin calificación profesional y con contenido enfocado en la pérdida de peso.

MATERIAL Y MÉTODOS

DISEÑO DEL ESTUDIO

El diseño del estudio es no experimental, de tipo transversal, descriptivo y comparativo.

PARTICIPANTES

La muestra final incluyó 549 adultos chilenos de entre 18 y 35 años. De este total, 336 participantes (61,2 %) fueron mujeres y 213 (38,8 %) hombres. El grupo de edad más representado fue el de 18 a 24 años, con 342 personas (62,3 % de la muestra). En cuanto al nivel educativo, la mayoría de los participantes (392 personas o 71,4 %) contaban con estudios universitarios de pregrado. Los criterios de inclusión fueron tener entre 18 y 35 años y disponer de perfiles activos en las redes sociales Instagram y TikTok. Para más detalles sociodemográficos de la muestra, véase la tabla I.

Tabla I. Datos sociodemográficos de los participantes

	Mujeres	Hombres	Total
Edad n (%)			
18-24 años	207 (61,6)	135 (63,4)	342 (62,3)
25-30 años	70 (20,8)	42 (19,7)	112 (20,4)
31-35 años	59 (17,6)	36 (16,9)	95 (17,3)
Educación n (%)			
Educación primaria	0	1 (0,5)	1 (0,2)
Educación secundaria	27 (8,0)	16 (7,5)	43 (7,8)
Técnico profesional	48 (14,3)	49 (23,0)	97 (17,7)
Universitaria	250 (74,4)	142 (66,7)	392 (71,4)
Magister	9 (2,7)	4 (1,9)	13 (2,4)
Doctorado	2 (0,6)	1 (0,5)	3 (0,5)
Ingreso económico* n (%)			
Menos de 535 USD	86 (25,6)	64 (30,0)	150 (27,3)
535 a 1070 USD	116 (34,5)	68 (31,9)	184 (33,5)
1070 a 1605 USD	65 (19,3)	38 (17,8)	103 (18,8)
1605 a 2140 USD	26 (7,7)	17 (8,0)	43 (7,8)
2140 a 2675 USD	21 (6,3)	12 (5,6)	33 (6,0)
2675 a 3210 USD	9 (2,7)	6 (2,8)	15 (2,7)
Más de 3210 USD	13 (3,9)	8 (3,8)	21 (3,8)
Ocupación n (%)			
Estudiantes	160 (47,6)	109 (51,2)	269 (49,0)
Trabajador dependiente	79 (23,5)	43 (20,2)	122 (22,2)
Trabajador independiente	15 (4,5)	14 (6,6)	29 (5,3)
Estudia y trabaja	63 (18,8)	45 (21,1)	108 (19,7)
Desempleado	19 (5,7)	2 (0,9)	21 (3,8)

*El valor fue convertido de pesos chilenos a dólares estadounidenses para promover la universalidad. Cabe mencionar que el salario mínimo en Chile durante 2024 fue de aproximadamente 530 USD.

INSTRUMENTOS

Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21)

Se utilizó la escala de depresión ansiedad y estrés validada en una población chilena. El instrumento original cuenta con tres subescalas; sin embargo, en el presente estudio solo se utilizaron las subescalas de ansiedad y estrés, compuestas por siete ítems cada una, con cuatro alternativas de respuesta en formato Likert que van desde 0 ("No describe nada de lo que me pasó o sentí en la semana") hasta 3 ("Sí, esto me pasó mucho o casi siempre"). El instrumento ha reportado buenos indicadores psicométricos en la población chilena (28). Cabe mencionar que, para su procesamiento, el puntaje final debe ser multiplicado por dos, de acuerdo con las recomendaciones de los autores del instrumento. El alfa de Cronbach para la subescala de ansiedad fue de 0,879 y para la subescala de estrés fue de 0,880.

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Se utilizó el cuestionario holandés de conducta alimentaria DEBQ (10), que se tradujo al español y se adaptó a Chile (29). La selección de este instrumento se basa en que se ha utilizado ampliamente en la población chilena y ha demostrado tener buenos indicadores psicométricos (30). El instrumento original está compuesto por tres subescalas; sin embargo, en el presente estudio se utilizaron solo las subescalas de alimentación emocional, compuesta por 13 ítems, y la de alimentación restrictiva, compuesta por 10 ítems. El rango de respuestas para ambas subescalas oscila entre 1 ("nunca") y 5 ("muy a menudo"). El alfa de Cronbach de la subescala emocional fue de 0,951 y el de la alimentación restrictiva fue de 0,917.

Tipo de contenido

El contenido creado por las cuentas seguidas por los participantes se clasificó en dos categorías: tipo A, que incluye publicaciones sobre recetas y preparaciones de alimentos en general, y tipo B, que abarca recomendaciones alimentario-nutricionales orientadas a la reducción de peso corporal y los estilos de vida "fitness".

Tipos de cuenta

Las cuentas de Instagram y TikTok seguidas por los participantes se clasificaron en tres categorías: cuentas de profesionales capacitados, denominadas de Tipo A, que incluyen perfiles de especialistas en salud mental y comportamiento alimentario, como psicólogos, nutricionistas y otras profesiones afines; cuentas mixtas, clasificadas como de Tipo B, que combinan contenido creado por profesionales capacitados y personas sin formación formal en estos temas; y cuentas de origen desconocido, clasifi-

cadas como de Tipo C, donde los participantes no logran determinar el nivel de capacitación de los creadores del contenido.

PROCEDIMIENTO

Este proyecto de investigación contó con la aprobación del Comité de Ética Científico de la Universidad Santo Tomás, bajo el código 46-22. La selección de participantes se realizó de forma "online", utilizando anuncios difundidos en redes sociales y correos electrónicos a nivel nacional. Los cuestionarios se digitalizaron en la aplicación Microsoft Forms y, para completarlos, los participantes debieron aceptar su participación mediante un consentimiento informado en formato digital. La recolección de datos se realizó entre mayo y agosto de 2024.

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS

Los análisis estadísticos se realizaron utilizando el software IBM SPSS, versión 25. Dado que los datos no seguían una distribución normal, se aplicaron pruebas no paramétricas. Para comparar las medias entre grupos se utilizaron la prueba U de Mann-Whitney en el caso de dos grupos y la prueba de Kruskal-Wallis cuando se trató de tres grupos. Las diferencias estadísticas entre grupos se consideraron significativas con un valor de $p < 0,05$. El tamaño muestral fue calculado mediante el software G-Power. Para las pruebas con tres grupos se consideró un tamaño del efecto medio de 0,20, una probabilidad de error de tipo I de 0,05, una potencia estadística de 0,80 y tres grupos, lo que resultó en un mínimo de 246 participantes. Para las pruebas con dos grupos se utilizó un contraste unilateral con un tamaño del efecto medio de 0,05, una probabilidad de error de tipo I de 0,05 y una potencia estadística de 0,80, obteniéndose una muestra mínima requerida de 102 participantes.

RESULTADOS

En la tabla I se aprecia que la muestra está compuesta mayoritariamente por jóvenes adultos de entre 18 y 24 años, cursando educación universitaria y con ingresos económicos entre 535 y 1070 USD.

En la tabla II se aprecian las medias de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad entre hombres y mujeres. Destaca que las mujeres puntúan significativamente más alto en todos los indicadores al usar Instagram con respecto a los hombres. En TikTok, aunque las mujeres también presentan un nivel de estrés significativamente más alto que el de los hombres, no se observan diferencias significativas ni en alimentación restrictiva o emocional, ni en ansiedad.

En la tabla III se presentan los niveles de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad por tipo de contenido en Instagram y TikTok. La tabla revela que el contenido relacionado con la baja de peso y el *fitness* está asociado con mayores niveles

de alimentación restrictiva, especialmente en las mujeres que usan ambas redes sociales, siendo más pronunciado en Instagram. En los hombres, este tipo de contenido no muestra diferencias significativas en ninguno de los indicadores. En general, las mujeres parecen ser más susceptibles a las conductas alimentarias restrictivas cuando consumen este tipo de contenido, mientras que otros factores vinculados a la alimentación emocional no varían según el tipo de contenido consumido.

La tabla IV muestra que las mujeres que siguen cuentas de tipo C en redes sociales presentan mayores niveles de estrés y ansiedad en comparación con los otros grupos, además de una tendencia hacia niveles más altos de alimentación restrictiva, aunque sin ser estadísticamente significativos. En contraste,

la alimentación emocional no mostró diferencias significativas según el tipo de cuenta seguida, lo que sugiere que este factor no varía en función del contenido consumido en RRSS. Por otro lado, las mujeres que siguen cuentas de profesionales capacitados (tipo A) reportaron los niveles más bajos en todos los indicadores analizados. En los hombres no se observan diferencias significativas según el tipo de cuenta seguida.

En la tabla V se muestran las correlaciones entre alimentación restrictiva, alimentación emocional, estrés y ansiedad. Se observó que la alimentación restrictiva se asocia positivamente con la alimentación emocional, el estrés y la ansiedad. Asimismo, la alimentación emocional presentó una relación moderada con el estrés y la ansiedad.

Tabla II. Descriptivos de alimentación emocional, restrictiva, estrés y ansiedad por tipo de cuenta en Instagram y TikTok

Instagram													
	Total (n = 429)				Mujeres (n = 245)				Hombres (n = 184)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,42	0,95	2,30	1,40	2,61	1,00	2,60	1,45	2,16	0,82	2,00	1,20	0,001*
A Emo	2,26	1,04	2,00	1,38	2,45	1,12	2,15	1,54	2,00	0,86	1,84	1,06	0,001*
Estrés	17,95	10,52	18,00	16,00	20,53	10,57	20,00	18,00	14,51	9,42	14,00	14,00	0,001*
Ansiedad	12,94	10,53	12,00	14,00	15,77	11,32	14,00	18,00	9,18	7,97	8,00	12,00	0,001*
TikTok													
	Total (n = 120)				Mujeres (n = 91)				Hombres (n = 29)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,44	1,04	2,30	1,70	2,47	1,07	2,30	1,60	2,33	0,93	2,30	1,70	0,663
A Emo	2,36	0,99	2,15	1,37	2,38	0,96	2,23	1,38	2,33	1,08	2,00	1,54	0,585
Estrés	20,71	10,10	20,00	14,00	22,08	9,69	20,00	14,00	16,41	10,31	14,00	11,00	0,005*
Ansiedad	17,55	10,80	16,00	18,00	18,15	11,0	16,00	18,00	15,65	10,08	14,00	17,00	0,275

M: media; DE: desviación estándar; Md: mediana; RI: rango intercuartil; A Res: alimentación restrictiva; A Emo: alimentación emocional.

Tabla III. Niveles de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad por tipo de contenido en Instagram y TikTok

Instagram muestra total									
	Contenido tipo A (n = 99)				Contenido tipo B (n = 330)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,15	0,82	2,10	1,30	2,50	0,98	2,40	1,40	0,003*
A Emo	2,21	1,04	1,92	1,46	2,27	1,04	2,07	1,38	0,429
Estrés	18,74	10,47	18,00	16,00	17,71	10,53	16,00	16,00	0,384
Ansiedad	13,69	10,93	12,00	16,00	12,72	10,41	10,00	14,00	0,454

(Continúa en página siguiente)

Tabla III (cont.). Niveles de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad por tipo de contenido en Instagram y TikTok

TikTok muestra total									
	Contenido tipo A (n = 30)				Contenido tipo B (n = 90)				p
A Res	2,15	0,88	2,05	1,23	2,54	1,07	2,30	1,62	0,127
A Emo	2,28	0,90	2,26	1,42	2,39	1,01	2,15	1,38	0,755
Estrés	19,86	9,29	17,00	14,00	21,00	10,39	20,00	14,50	0,457
Ansiedad	15,20	10,32	14,00	18,50	18,33	10,90	16,00	14,50	0,191
Instagram mujeres									
	Contenido tipo A (n = 62)				Contenido tipo B (n = 183)				p
A Res	2,25	0,88	2,25	1,32	2,70	1,03	2,70	1,40	0,000*
A Emo	2,28	1,01	2,00	1,79	2,48	1,10	2,23	1,54	0,130
Estrés	21,47	10,11	21,00	18,00	20,68	10,43	20,00	16,00	0,475
Ansiedad	17,20	11,01	17,00	18,00	16,05	11,38	14,00	16,00	0,307
TikTok mujeres									
	Contenido tipo A (n = 25)				Contenido tipo B (n = 66)				p
A Res	2,32	0,90	2,10	1,20	2,71	1,05	2,30	1,70	0,002*
A Emo	2,39	1,07	2,30	1,46	2,45	1,08	2,19	1,38	0,585
Estrés	20,90	9,50	18,00	13,00	20,98	10,77	22,00	14,00	0,985
Ansiedad	15,18	11,06	12,00	15,00	17,04	11,35	20,00	16,00	0,152
Instagram hombres									
	Contenido tipo A (n = 37)				Contenido tipo B (n = 147)				p
A Res	2,12	0,90	2,00	1,20	2,21	0,82	2,00	1,10	0,368
A Emo	2,02	0,94	1,84	1,12	2,06	0,89	1,92	1,08	0,586
Estrés	15,50	9,91	14,00	12,00	14,66	9,43	14,00	14,00	0,798
Ansiedad	10,00	9,41	6,00	11,00	10,14	8,33	8,00	12,00	0,615
TikTok hombres									
	Contenido tipo A (n = 5)				Contenido tipo B (n = 24)				p
A Res	2,08	0,84	2,00	1,60	2,22	0,83	2,40	1,70	0,209
A Emo	2,01	0,87	2,23	1,65	2,06	0,91	2,00	1,60	0,741
Estrés	16,60	8,82	10,00	10,00	14,11	9,74	16,00	11,50	0,067
Ansiedad	10,89	9,31	26,00	16,00	9,77	8,25	13,00	11,00	0,543

M: media; DE: desviación estándar; Md: mediana; RI: rango intercuartil; Contenido tipo A: solo recetas de preparaciones de alimentos; Contenido tipo B: baja de peso y fitness; A Res: alimentación restrictiva; A Emo: alimentación emocional.

Tabla IV. Niveles de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad por tipo de cuenta seguida según sexo

Total													
	Cuenta tipo A (n = 125)				Cuenta tipo B (n = 295)				Cuenta tipo C (n = 129)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,30	0,93	2,20	1,40	2,50	0,96	2,40	1,30	2,36	1,01	2,20	1,35	0,074
A Emo	2,16	1,00	1,92	1,27	2,35	1,03	2,15	1,38	2,24	1,04	2,00	1,58	0,137
Estrés	16,24	10,18	16,00 ^a	16,00	18,83	10,34	18,00 ^b	14,00	20,17	10,77	20,00 ^c	17,00	0,009*
Ansiedad	11,82	10,27	10,00 ^a	14,00	13,90	10,32	12,00 ^b	14,00	16,12	11,78	14,00 ^c	18,00	0,009*

(Continúa en página siguiente)

Tabla IV (cont.). Niveles de alimentación restrictiva, emocional, estrés y ansiedad por tipo de cuenta seguida según sexo

Mujeres													
	Cuenta tipo A (n = 74)				Cuenta tipo B (n = 185)				Cuenta tipo C (n = 77)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,40	0,98	2,25	1,45	2,68	0,99	2,60	1,30	2,48	1,09	2,30	1,55	0,065
A Emo	2,19	1,03	1,92	1,27	1,06	1,06	2,23	1,50	2,53	1,13	2,30	1,65	0,057
Estrés	17,10	9,82	16,00 ^a	14,50	10,12	10,12	20,00 ^b	14,00	24,25	10,29	26,00 ^c	14,00	0,000*
Ansiedad	13,08	11,49	10,00 ^a	16,00	10,53	10,53	14,00 ^b	16,00	20,38	11,72	20,00 ^c	19,00	0,000*
Hombres													
	Cuenta tipo A (n = 51)				Cuenta tipo B (n = 110)				Cuenta tipo C (n = 52)				p
	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	M	DE	Md	RI	
A Res	2,14	0,83	1,90	1,50	2,20	0,83	2,05	1,22	2,18	0,85	2,10	1,15	0,906
A Emo	2,12	0,96	1,92	1,38	2,12	0,94	2,00	1,08	1,82	0,72	1,76	0,90	0,148
Estrés	14,98	10,65	14,00	18,00	14,98	9,58	14,00	12,50	14,11	8,43	14,00	11,00	0,829
Ansiedad	10,00	7,94	8,00	12,00	10,21	8,84	8,00	12,00	9,80	8,68	8,00	9,50	0,937

M: media; DE: desviación estándar; Md: mediana; RI: rango intercuartil; Cuenta tipo A: profesionales capacitados; Cuenta Tipo B: profesionales capacitados y no capacitados; Cuenta tipo C: no sé, sígo lo que me interesa; A Res: alimentación restrictiva; A Emo: alimentación emocional.

Tabla V. Correlaciones entre alimentación restrictiva, alimentación emocional, estrés y ansiedad

	A Res	Emo	Estrés	Ansiedad
A Res	1,000	0,342*	0,217*	0,224*
A Emo	0,342	1,000	0,451*	0,420*
Estrés	0,217*	0,451*	1,000	0,769*
Ansiedad	0,224*	0,420*	0,769	1,000

*Rho Spearman $p < 0,001$; A Res: alimentación restrictiva; A Emo: alimentación emocional.

DISCUSIÓN

El objetivo de esta investigación fue comparar los estilos de alimentación restrictiva y emocional, junto con los niveles de estrés y ansiedad, según los tipos de cuentas y contenido seguido en RRSS por adultos de 18 a 35 años en Chile, considerando las diferencias por sexo. La hipótesis sostenía que los niveles de alimentación restrictiva, alimentación emocional, ansiedad y estrés son mayores en los usuarios que siguen cuentas de personas sin calificación profesional y con contenido enfocado en la pérdida de peso.

Los hallazgos principales sugieren que las mujeres que usan Instagram presentan puntuaciones más altas en alimentación restrictiva, alimentación emocional, estrés y ansiedad en comparación con los hombres. En TikTok se observó una tendencia similar, aunque solo se encontró una asociación significativa con el nivel de estrés en las mujeres. Se observó que el seguimiento en RRSS de contenido enfocado en la pérdida de peso y el *fitness* está asociado con niveles más altos de alimentación restrictiva, especialmente entre las mujeres usuarias de Instagram.

Estudios previos han señalado que las RRSS actúan como un espacio en el que los individuos se ven expuestos a contenido que promueve estándares estéticos y estilos de alimentación restrictivos, lo que contribuye a reforzar los comportamientos alimentarios poco saludables y a exacerbar la insatisfacción corporal (31,32). En este sentido, la exposición a RRSS podría actuar como un factor potenciador del desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria, especialmente en los jóvenes, al incentivar la cultura de la delgadez (33).

Las mujeres, en particular, parecen ser más susceptibles a este tipo de contenido, probablemente debido a factores culturales y a expectativas de género que presionan hacia el ideal de delgadez (34). Esta tendencia se observa en otros estudios que asocian el uso de RRSS con efectos adversos en la imagen corporal y la autoestima de las mujeres, quienes tienden a comparar su apariencia con los ideales presentados en dichas plataformas (35,36).

Los resultados mostraron que las mujeres que siguen cuentas de profesionales capacitados en salud y alimentación presentan niveles más bajos de ansiedad, estrés y estilos de alimentación

poco saludables. Esto coincide con estudios previos que enfatizan el papel positivo que pueden tener las cuentas profesionales en la difusión de información adecuada y en la promoción de conductas saludables (8). Por otro lado, seguir cuentas de *influencers* sin formación profesional en temas de salud está asociado con mayores niveles de ansiedad y estrés en las mujeres. La literatura indica que este tipo de cuentas puede fomentar actitudes poco realistas hacia la alimentación y el ejercicio, al promover mensajes no basados en la evidencia que aumentan la presión social para alcanzar ciertos estándares de apariencia física (6,7).

Estudios previos han encontrado asociaciones similares entre el uso de RRSS y la aparición de síntomas de ansiedad, estrés y comportamientos de alimentación emocional (1,18). El uso excesivo de estas plataformas ha mostrado correlacionarse con emociones negativas y conductas alimentarias de riesgo en parte debido a la exposición constante a contenido que promueve cuerpos delgados y tonificados (15,16). Esto es especialmente relevante en el caso de las mujeres, quienes presentaron mayores niveles de insatisfacción corporal y deseo de perder peso, elementos asociados con conductas de restricción alimentaria (37). Además, se ha documentado la relación entre insatisfacción corporal, ansiedad y conductas de control del peso en adolescentes con sobrepeso, donde la ansiedad funciona como un mediador parcial y secuencial, modulando el efecto de la insatisfacción corporal sobre las conductas alimentarias (38). Estas observaciones sugieren que los factores culturales y las normas sociales en Chile pueden jugar un papel fundamental en cómo las mujeres y los hombres perciben y responden a la información alimentaria y nutricional en las RRSS.

La relación entre los contenidos de RRSS orientados al *fitness* y la restricción alimentaria también ha sido respaldada por estudios longitudinales, en los que se observa que las mujeres expuestas a este tipo de contenido en Instagram tienden a reportar mayores niveles de restricción dietética, en especial cuando presentan una imagen corporal negativa (36). Este hallazgo destaca el papel que puede tener la percepción de la imagen corporal en la relación entre el uso de RRSS y los comportamientos alimentarios, como también lo han documentado otros estudios que relacionan la exposición a contenido vinculado con la imagen corporal con mayores niveles de insatisfacción corporal y elecciones alimentarias poco saludables (31). Asimismo, la evidencia indica que los patrones de alimentación no saludable están significativamente relacionados con la presencia de ansiedad, estrés y depresión en los adultos jóvenes, particularmente en la población universitaria, donde el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y la falta de una dieta equilibrada se han identificado como factores de riesgo para el desarrollo de estos trastornos (39).

Del mismo modo, la literatura ha evidenciado que Instagram y otras RRSS se asocian con conductas de vigilancia corporal, comparaciones sociales y síntomas de ortorexia, lo cual puede intensificar la presión por alcanzar ciertos ideales de delgadez (34,35). Estas presiones afectan particularmente a las mujeres, quienes tienden a seguir contenido centrado en la pérdida de

peso y dietas restrictivas promovidas por perfiles no profesionales, mientras que los hombres suelen seguir cuentas orientadas hacia el aumento de masa muscular, como las de atletas y culturistas (40). Estas diferencias de género en el consumo de contenido podrían explicar, en parte, los efectos observados en la relación entre redes sociales y comportamientos alimentarios, donde las mujeres parecen estar más afectadas por el contenido relacionado con la apariencia y la delgadez.

No obstante, es importante señalar que el uso de RRSS no tiene un impacto exclusivamente negativo. Algunos estudios han demostrado que cuando se emplean con fines educativos, las RRSS pueden ser herramientas efectivas para promover comportamientos saludables y mejorar el conocimiento en nutrición, siempre y cuando el contenido esté basado en la evidencia y provenga de fuentes confiables (4). Esto subraya la importancia de la educación y la regulación del contenido en redes sociales para mitigar sus efectos perjudiciales y potenciar sus beneficios en términos de salud pública.

Finalmente, este estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. Al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales entre el uso de RRSS, los estilos de alimentación y los niveles de estrés y ansiedad. Además, el muestreo no probabilístico limita la representatividad de los resultados, reduciendo la posibilidad de generalizar los hallazgos a otras regiones y contextos culturales de Chile. En futuros estudios sería beneficioso emplear un diseño longitudinal y un muestreo probabilístico para mejorar la representatividad y profundizar en los efectos a largo plazo del uso de las RRSS en los comportamientos alimentarios y la salud mental. También sería relevante evaluar la interacción de los usuarios con diferentes tipos de contenido en las redes sociales, lo cual permitiría obtener una comprensión más completa del impacto del contenido sobre la salud mental y los comportamientos alimentarios.

CONCLUSIÓN

Este estudio evidenció que las mujeres presentan mayores niveles de alimentación restrictiva, alimentación emocional, estrés y ansiedad, especialmente al consumir contenido sobre pérdida de peso y *fitness* en Instagram, mientras que seguir cuentas de profesionales capacitados se asocia con menores niveles en estos indicadores. Estos hallazgos sugieren que las normas de género en Chile influyen en el impacto de las RRSS sobre la salud mental y los comportamientos alimentarios, resaltando la importancia de la educación y la regulación del contenido.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cannito L, Annunzi E, Viganò C, Dell'Osso B, Vismara M, Sacco PL, et al. The Role of Stress and Cognitive Absorption in Predicting Social Network Addiction. *Brain Sci* 2022;12(5):643. DOI: 10.3390/brainsci12050643
2. Zenone M, Ow N, Barbic S. TikTok and public health: a proposed research agenda. *BMJ Glob Health* 2021;6(11):e007648. DOI: 10.1136/bmjgh-2021-007648

3. Ares G, Natero V, Gugliucci V, Machín L, Alcaire F, de León C, et al. Health-Washing of Ultraprocessed Products on Instagram: Prevalence and Strategies in an Emerging Market. *J Nutr Educ Behav* 2023;55(11):815-22. DOI: 10.1016/j.jneb.2023.09.001
4. Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults — A systematic review. *Int J Med Inform* 2018;120:77-91. DOI: 10.1016/j.ijmedinf.2018.10.001
5. Kreft M, Smith B, Hopwood D, Blaauw R. The use of social media as a source of nutrition information. *South Afr J Clin Nutr* 2023;36:162-8. DOI: 10.1080/16070658.2023.2175518
6. Gammoudi F, Sendi M, Omri MN. A Survey on Social Media Influence Environment and Influencers Identification. *Soc Netw Anal Min* 2022;12(1):145. DOI: 10.1007/s13278-022-00972-y
7. Marocolo M, Meireles A, de Souza HLR, Mota GR, Oranchuk DJ, Arriel RA, et al. Is Social Media Spreading Misinformation on Exercise and Health in Brazil?. *Int J Environ Res Public Health* 2021;18(22):11914. DOI: 10.3390/ijerph182211914
8. Denniss E, Lindberg R, Marchese LE, McNaughton SA. #Fail: the quality and accuracy of nutrition-related information by influential Australian Instagram accounts. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2024;21(1):16. DOI: 10.1186/s12966-024-01565-y
9. Powell J, Pring T. The impact of social media influencers on health outcomes: Systematic review. *Soc Sci Med* 2024;340:116472. DOI: 10.1016/j.socscimed.2023.116472
10. Van Strien T, Frijters JE, Bergers GP, Defares PB. The Dutch eating behaviour questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional and external eating behaviour. *Int J Eat Disord* 1986;5:295-315. DOI: 10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T
11. Romano KA, Heron KE, Amerson R, Howard LM, MacIntyre RI, Mason TB. Changes in disordered eating behaviors over 10 or more years: A meta-analysis. *Int J Eat Disord* 2020;53(7):1034-55. DOI: 10.1002/eat.23288
12. Ravi S, Ihalainen JK, Taipale-Mikkonen RS, Kujala UM, Waller B, Mierlahti L, et al. Self-Reported Restrictive Eating, Eating Disorders, Menstrual Dysfunction, and Injuries in Athletes Competing at Different Levels and Sports. *Nutrients* 2021;13(9):3275. DOI: 10.3390/nu13093275
13. Datta N, Bidopia T, Datta S, Mittal G, Alphin F, Marsh EJ, et al. Meal skipping and cognition along a spectrum of restrictive eating. *Eat Behav* 2020;39:101431. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2020.101431
14. Jáuregui-Lobera I, García-Cruz P, Carbonero-Carreño R, Magallares A, Ruiz-Prieto I. Psychometric properties of Spanish version of the Three-Factor Eating Questionnaire-R18 (TFeq-Sp) and its relationship with some eating- and body image-related variables. *Nutrients* 2014;6(12):5619-35. DOI: 10.3390/nu6125619
15. Aparicio-Martínez P, Perea-Moreno AJ, Martínez-Jiménez MP, Redel-Macías MD, Pagliari C, Vaquero-Abellán M. Social Media, Thin-Ideal, Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes: An Exploratory Analysis. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16(21):4177. DOI: 10.3390/ijerph16214177
16. Karam JM, Boutein C, Mahmoud Y, Tur JA, Bouzas C. The Relationship between Social Media Use and Body Image in Lebanese University Students. *Nutrients* 2023;15(18):3961. DOI: 10.3390/nu15183961
17. Sevim S, Gumus D, Kizil M. The relationship between social media addiction and emotional appetite: a cross-sectional study among young adults in Turkey. *Public Health Nutr* 2024;27(1):e72. DOI: 10.1017/S1368980024000466
18. Göbel P, Sanlier N, Yilmaz S, Açıkalın B, Kocabaş Ş. The Correlation between Social Media Addiction and Emotional Eating during the COVID-19 Quarantine Period. *Ecol Food Nutr* 2023;62(1-2):60-74. DOI: 10.1080/03670244.2023.2179044
19. Šmotek M, Fárková E, Manková D, Kopřivová J. Evening and night exposure to screens of media devices and its association with subjectively perceived sleep: Should "light hygiene" be given more attention? *Sleep Health* 2020;6(4):498-505. DOI: 10.1016/j.sleh.2019.11.007
20. Brosnan B, Haszard JJ, Meredith-Jones KA, Wickham SR, Galland BC, Taylor RW. Screen Use at Bedtime and Sleep Duration and Quality Among Youths. *JAMA Pediatr* 2024;178(11):1147-54. DOI: 10.1001/jamapediatrics.2024.2914
21. Garaulet M, Gómez-Abellán P, Alburquerque-Béjar JJ, Lee YC, Ordovás JM, Scheer FA. Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *Int J Obes (Lond)* 2013;37(4):604-11. DOI: 10.1038/ijo.2012.229. Erratum in: *Int J Obes (Lond)* 2013;37(4):624
22. Calvo J, Gianzo M. Los relojes biológicos de la alimentación. *Nutr Hosp* 2018;35:33-8. DOI: 10.20960/nh.212
23. Shafi RM, Nakonezny PA, Miller KA, Desai J, Almorsy AG, Ligezka AN, et al. Altered markers of stress in depressed adolescents after acute social media use. *J Psychiatr Res* 2021;136:149-56. DOI: 10.1016/j.jpsy-chires.2021.01.055
24. Morera L, Tempesti T, Pérez E, Medrano L. Biomarkers in stress measurement: A systematic review. *Ansiedad y Estrés* 2019;25:49-58. DOI: 10.1016/j.anyes.2019.02.001
25. Vannucci A, Flannery KM, Ohannessian CM. Social media use and anxiety in emerging adults. *J Affect Disord* 2017;207:163-6. DOI: 10.1016/j.jad.2016.08.040
26. Berryman C, Ferguson CJ, Negy C. Social Media Use and Mental Health among Young Adults. *Psychiatr Q* 2018;89(2):307-14. DOI: 10.1007/s11126-017-9535-6
27. Lambert J, Barnstable G, Minter E, Cooper J, McEwan D. Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2022;25(5):287-93. DOI: 10.1089/cyber.2021.0324
28. Román F, Santibáñez P, Vinet EV. Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *API* 2016;6(1):2325-36. DOI: 10.1016/s2007-4719(16)30053-9
29. Andrés A, Oda-Montecinos C, Saldana C. Eating behaviors in a male and female community sample: Psychometric properties of the DEBQ. *Terapia Psicológica* 2017;35(2):141-51. DOI: 10.4067/s0718-48082017000200141
30. Hun N, Urzúa A, López-Espinoza A, Escobar N, Leiva, J. Comportamiento alimentario y bienestar psicológico en población universitaria en el norte de Chile. *ALAN* 2019;69(4):202-8. DOI: 10.37527/2019.69.4.001
31. Bocci Benucci S, Fioravanti G, Silvestro V, Spinelli MC, Brogioni G, Casalini A, et al. The Impact of Following Instagram Influencers on Women's Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptoms. *Nutrients* 2024;16(16):2730. DOI: 10.3390/nu16162730
32. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutr Diet* 2020;77(1):19-40. DOI: 10.1111/1747-0080.12581
33. de Diego Diaz Plaza M, Novalbos Ruiz JP, Rodríguez Martín A, Santi Cano MJ, Belmonte Cortés S. Redes sociales y ciberacoso en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp* 2022;39(Spec No2):62-7. DOI: 10.20960/nh.04180
34. Cohen R, Newton-John T, Slater A. The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image* 2017;23:183-7. DOI: 10.1016/j.bodyim.2017.10.002
35. García D. Influencia Del Uso De Instagram Sobre La Conducta Alimentaria Y Trastornos Emocionales. Revisión sistemática. *Rev Esp Comun Salud* 2020;11:244-54. DOI: 10.20318/recs.2020/5223
36. Linardon J. Investigating longitudinal bidirectional associations between appearance comparisons to fitspiration content on Instagram, positive and negative body image, and dietary restraint. *Eat Disord* 2023;31(5):450-63. DOI: 10.1080/10640266.2023.2190973
37. Oda-Montecinos C, Saldana C, Beyle C, Andrés A, Moya-Vergara R, Véliz-García O. Insatisfacción corporal y comportamientos alimentarios anómalos en una muestra comunitaria de adultos chilenos. *Rev Mex de Trastor Aliment* 2018;9(1):57-70. DOI: 10.22201/fesi.20071523e.2018.1.479
38. Cruz-Sáez M, Pascual A, Włodarczyk A, Polo-López R, Echeburúa E. Insatisfacción corporal y conductas de control del peso en chicas adolescentes con sobrepeso: papel mediador de la ansiedad y la depresión. *Nutr Hosp* 2016;33(4):935-40. DOI: 10.20960/nh.395
39. Ramón E, Martínez B, Granada J, Echániz E, Pellicer B, Juárez R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp* 2019;36(6):1339-45. DOI: 10.20960/nh.02641
40. Mayoh J, Jones I. Young People's Experiences of Engaging With Fitspiration on Instagram: Gendered Perspective. *J Med Internet Res* 2021;23(10):e17811. DOI: 10.2196/17811