

UNIVERSIDAD DE OVIEDO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Universidad de Oviedo

GRADO EN PSICOLOGÍA

2022-2023

**RELACIÓN ENTRE EL USO DE REDES SOCIALES Y LA ORTOREXIA
NERVIOSA**
**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL NETWORKS AND ORTHOREXIA
NERVOSA**

(Revisión Sistemática)

SARA ARGÜELLES PRENDES

Oviedo, mayo de 2023



Universidad de Oviedo

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y ORIGINALIDAD DEL TRABAJO FIN DE GRADO

(De acuerdo con lo establecido en el artículo 8.3 del Acuerdo de 5 de marzo de 2020, del Consejo de Gobierno de la Universidad de Oviedo, por el que se aprueba el Reglamento sobre la asignatura Trabajo Fin de Grado de la Universidad de Oviedo)

D.^a Sara Argüelles Prendes, estudiante del Grado en Psicología de la Facultad de Psicología, con DNI n°

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado: “Relación Entre el Uso de Redes Sociales y la Ortorexia Nerviosa (Revisión sistemática)” que presento para su exposición y defensa, es original y he citado debidamente todas las fuentes de información utilizadas, tanto en el cuerpo del texto como en la bibliografía.

En Gijón, a 31 de mayo de 2023

Firmado: Sara Argüelles Prendes

Resumen

Antecedentes: la ortorexia nerviosa (ON) es la ingesta obsesiva de alimentos saludables. El objetivo de este estudio es conocer la relación entre la ON y el uso de redes sociales (RRSS), y examinar las comunidades en línea sobre ON. *Método:* se presenta una revisión sistemática de los estudios realizados hasta marzo de 2023, que analizan la relación entre ON y RRSS. La búsqueda bibliográfica se ha realizado en español e inglés, en las bases de datos incluidas en *Web of Science (WoS)* y *Psycinfo*. *Resultados:* en la selección final se incluyeron 26 artículos con metodología cuantitativa, cualitativa y mixta. El uso de RRSS se relaciona con el riesgo de ON, con distintas variables mediadoras. Los usuarios en proceso de recuperación encuentran en RRSS comunidades de apoyo. *Conclusiones:* las RRSS juegan un papel doble con respecto a la ON. Por un lado, mayor tiempo de uso se asocia a mayor riesgo de conductas ortoréxicas. Simultáneamente, las comunidades de recuperación de la ON suponen una fuente de apoyo y generan sentimiento de pertenencia entre sus miembros. Se recomienda investigar factores de riesgo de la ON, y variables mediadoras en la relación entre RRSS y ON para una mejor conceptualización de la problemática.

Palabras clave: ortorexia nerviosa, redes sociales, comunidades en línea, recuperación.

Abstract

Background: Orthorexia nervosa (ON) is characterized by an obsessive healthy eating. The aim of this study is to determine the relationship between ON and the use of social networking sites (SNS), and to examine online communities related to ON. *Method:* a systematic review of all the studies that analyze the relationship between ON and SNS carried out up to March 2023 is presented. The bibliographic search was carried out in Spanish and English, in the Psycinfo databases, and the ones included in Web of Science (WoS). *Results:* a total of 26 articles with quantitative, qualitative, and mixed methods design were included for the systematic review. SNS use is related to ON risk, with different mediating variables. Users in recovery process find support in online communities. *Conclusion:* SNS play a dual role in ON. A longer time of SNS use is associated with a higher risk of orthorexic behaviors. Additionally, online communities related to ON recovery provide a source of support and generate a strong sense of belonging among its members. It is recommended to investigate other risk factors for ON, and mediating variables in the relationship between ON and SNS for a better conceptualization of the problem.

Keywords: orthorexia nervosa, social networks, online communities, recovery.

En 1997 surgen las primeras redes sociales (RRSS) (Boyd y Ellison, 2008). Actualmente cumplen funciones que van más allá de contactar con otros, como vender y promocionar productos, compartir facetas de la vida privada, o divulgar información. El uso frecuente de RRSS se ha asociado al riesgo de desarrollar problemas psicológicos, especialmente depresión (Infocop, 2019; Ivie et al., 2020; Mundy et al., 2021; Yoon et al., 2019), ansiedad (Jovic et al., 2019; Mundy et al., 2021), uso excesivo de Internet y RRSS (Al Mamun y Griffiths, 2019; Jovic et al., 2019), trastornos de la conducta alimentaria (TCA) (Mabe et al., 2014; Pájaro-Martínez et al., 2023; Rodríguez-Suárez et al., 2022), baja autoestima (Rodríguez-Suárez et al., 2022), insatisfacción corporal y trastorno dismórfico corporal (Ryding y Kuss, 2020).

Las RRSS permiten a personas anónimas, a los coloquialmente conocidos como *influencers* (creadores de contenido con gran número de seguidores), y a empresas compartir publicaciones que incluyen desde infografías sobre un tema concreto hasta la cena del día anterior. Distintos estudios han mostrado las consecuencias de visualizar cierto contenido en RRSS, por ejemplo, el denominado “fitspiration” (i.e., publicaciones que promueven un estilo de vida *fitness*) (Boepple y Thompson, 2016), “pro-ana” (i.e., contenido que promueve conductas propias de la anorexia y desalienta a buscar tratamiento) (Csipke y Home, 2007; Fox et al., 2005) o “pro-mia” (i.e., movimiento que fomenta conductas relativas a la bulimia) (Mandich et al., 2012), que han mostrado un efecto negativo sobre la imagen corporal (Griffiths y Stefanovski, 2019; Jerónimo y Carraça, 2022), además de insatisfacción corporal y el desarrollo de actitudes alimentarias poco saludables (Bardone-Cone y Cass, 2007). Otro tipo de perfiles de RRSS cuyos efectos han sido menos estudiados son los que promueven el seguimiento estricto de dietas saludables (Cinquegrani y Brown, 2018; Greville-Harris et al., 2020). En España, por ejemplo, existe una cuenta dirigida por un *influencer* que emplea las RRSS (especialmente Instagram) dirigiéndose a una audiencia decidida a adoptar una alimentación más saludable, generando *marketing* sobre lo que ha denominado *Realfooding* (Sánchez-Amboage et al., 2020), una corriente que rechaza de forma radical los alimentos ultraprocesados y fomenta la ingesta de alimentos “reales”, definidos como orgánicos y saludables.

El término ortorexia nerviosa (ON) (Bratman, 1997) se ha utilizado para describir a aquellas personas excesivamente implicadas en la ingesta de alimentos saludables. La

ON se define como el deseo excesivo de consumir alimentos puros y sanos (Arusoglu et al., 2008), acompañado de una sensación de angustia intensa si se ingiere algún alimento poco saludable (Donini et al., 2004). Aunque la ON no aparece recogida en los manuales diagnósticos (Dunn y Bratman, 2016), la prevalencia y magnitud de la problemática han desencadenado cierta preocupación social.

Aunque no existe un consenso sobre los criterios diagnósticos de la ON, la literatura científica coincide en que se caracteriza por una actitud obsesiva hacia la comida saludable y la composición y calidad de los alimentos. Esta obsesión va acompañada de respuestas emocionales y físicas (e.g., ansiedad, culpa, preocupación) si se transgreden o violan las normas alimentarias autoimpuestas. La dieta suele acarrear un gasto excesivo de tiempo y dinero, así como afectaciones a nivel social, físico y emocional (e.g., desequilibrio nutricional, malestar, dificultad en las relaciones interpersonales) (Dunn y Bratman, 2016; Moroze et al., 2015). Simultáneamente, pueden darse pérdidas de peso considerables o malnutrición (Dunn y Bratman, 2016; Moroze et al., 2015) por restricciones o ayunos (Dunn y Bratman, 2016) y no por el deseo de adelgazar o la preocupación sobre la apariencia física (Moroze et al., 2015). Resulta necesario realizar estudios sobre ON que contribuyan a su conceptualización, detección e identificación de factores de riesgo.

Algunos instrumentos de evaluación de la ON son el ORTO-15 (Donini et al., 2005), también adaptado al español (Parra-Fernández et al., 2018), la escala *Düsseldorf Orthorexie Skala* (DOS; Barthels et al., 2015), el *Eating Habits Questionnaire* (EHQ; Gleaves et al., 2013), el *Orthorexia Nervosa Inventory* (ONI; Oberle et al., 2021) y la *Teruel Orthorexia Scale* (TOS; Barrada y Roncero, 2018). En una revisión reciente, se han encontrado prevalencias de ON entre el 6.9% en Italia y el 88.7% en estudiantes brasileños de dietética (Niedzielski y Kaźmierczak-Wojtaś, 2021).

Simultáneamente, la ON se ha relacionado con otros problemas psicológicos como el trastorno obsesivo compulsivo (TOC) (Dunn y Bratman, 2016; Koven y Abry, 2015) y los TCA (Ayran et al., 2021; Brytek-Matera, 2011; Crowe y Watts, 2016; Holland y Tiggemann, 2016; Koven y Abry, 2015). No obstante, los individuos con ON no experimentan distorsiones de su figura o peso corporal (Dunn y Bratman, 2016), ni se centran en la cantidad de alimentos que ingieren, sino en su calidad (Bratman, 1997).

Dadas las similitudes entre la ON y los TCA, cada vez más estudios investigan la relación entre el uso de Internet o las RRSS con la ON. La exposición a estas aplicaciones hace que los usuarios creen que un comportamiento determinado está normalizado (Turner y Lefevre, 2017), lo que en el caso de la ON ocurre con las publicaciones sobre dietas basadas en alimentos saludables. Los estudios sobre ON han sugerido que la obsesión por estos alimentos es una coartada para seguir los cánones de belleza actuales (Donini et al., 2004). Algunas investigaciones han demostrado que el uso de RRSS, sobre todo Instagram, es un factor de riesgo para la ON (Holland y Tiggemann, 2016; Syurina et al., 2018). Simultáneamente, Silva et al. (2022) concluyeron que la insatisfacción corporal contribuye al incremento de la ON. Las RRSS promueven el seguimiento de dietas “limpias”, “puras” y “saludables” (Gkiouleka et al., 2022; Turner y Lefevre, 2017). Un mayor uso de RRSS se relaciona positivamente con la interiorización de los ideales de delgadez y belleza (Cohen et al., 2017). Cuantas más visualizaciones a imágenes *fitness* o que muestran el cuerpo atlético ideal, mayor insatisfacción corporal en los usuarios, sobre todo en la mujer (Robinson et al., 2017). Aunque Cohen et al. (2017) no han encontrado relación entre el tiempo dedicado a las RRSS y la distorsión de la imagen corporal, sí hallaron una asociación entre seguir cuentas de salud y *fitness* con el deseo de adelgazar.

Hasta la fecha, dos estudios de revisión han analizado la relación entre el uso de RRSS y la ON. El primero es una revisión sistemática que relacionó las RRSS con los TCA, pero no analizó la ON minuciosamente (García Puertas, 2020); y el segundo se centró únicamente en jóvenes, y no siguió la metodología de una revisión sistemática (Gkiouleka et al., 2022). Estos estudios sugieren que el uso de RRSS es un factor de riesgo de la ON (Gkiouleka et al., 2022), y que a mayor uso de Instagram, más tendencias ortoréxicas (García Puertas, 2020). Los usuarios encuentran fácilmente en RRSS consejos sobre alimentación que pueden llegar a influir en su dieta (García Puertas, 2020), aunque la información sobre “qué, cómo, cuándo, dónde o por qué comer” rara vez es respaldada por evidencia científica (Hanganu-Bresch, 2020). Las RRSS ofrecen modelos a seguir que van dando forma al estilo de vida de los usuarios (Gkiouleka et al., 2022), máxime en lo relativo a la dieta, muchas veces definida como clave para alcanzar la perfección corporal (García Puertas, 2020). En este contexto, los autores señalan la necesidad de seguir investigando el papel de las RRSS como factor

influyente en la ON en diferentes subgrupos de la población (García Puertas, 2020; Gkiouleka et al., 2022), teniendo en cuenta que no se han encontrado revisiones sistemáticas hasta la fecha.

Por lo tanto, el objetivo de este estudio es realizar una revisión sistemática sobre la relación existente entre el uso de las RRSS y la ingesta saludable obsesiva, es decir, lo que la literatura científica ha denominado ON.

Método

Estrategia de búsqueda

La búsqueda se realizó en las bases de datos de *Web of Science* (que incluye: Colección Principal de *Web of Science*, *MEDLINE*, *Current Contents Connect*, *SciELO Citation Index* y *KCI-Korean Journal Database*) y *Psycinfo* el día 14 de marzo de 2023, sin restricción por año de publicación, en inglés y español.

Los términos empleados fueron ("social media" OR website\$ OR forum\$ OR Instagram OR Youtube OR Facebook OR Twitter OR Snapchat OR TikTok OR Reddit OR "social network\$" OR "online communit*" OR "internet use" OR blog\$ OR app\$) AND (orthorexi* OR "obsessive healthy eating" OR "healthy diet" OR "eating attitud*" OR "healthy nutrition").

Criterios de inclusión y exclusión

Se utilizaron los siguientes criterios de inclusión de artículos: 1) empíricos publicados en revistas científicas; 2) en inglés o español; 3) dirigidos a analizar la relación entre la ON o la actitud obsesiva hacia la comida saludable y el uso de RRSS.

Los criterios de exclusión fueron: 1) estudios cuyo objetivo no fuera analizar la relación entre las RRSS y la obsesión por la ingesta saludable; 2) artículos basados en otros trastornos o hábitos saludables, o centrados en otras actitudes alimentarias u obsesivas; 3) revisiones sistemáticas, tesis doctorales y trabajos fin de grado; 4) artículos en idiomas diferentes al inglés o español; 5) artículos sin acceso al texto completo.

Extracción de datos

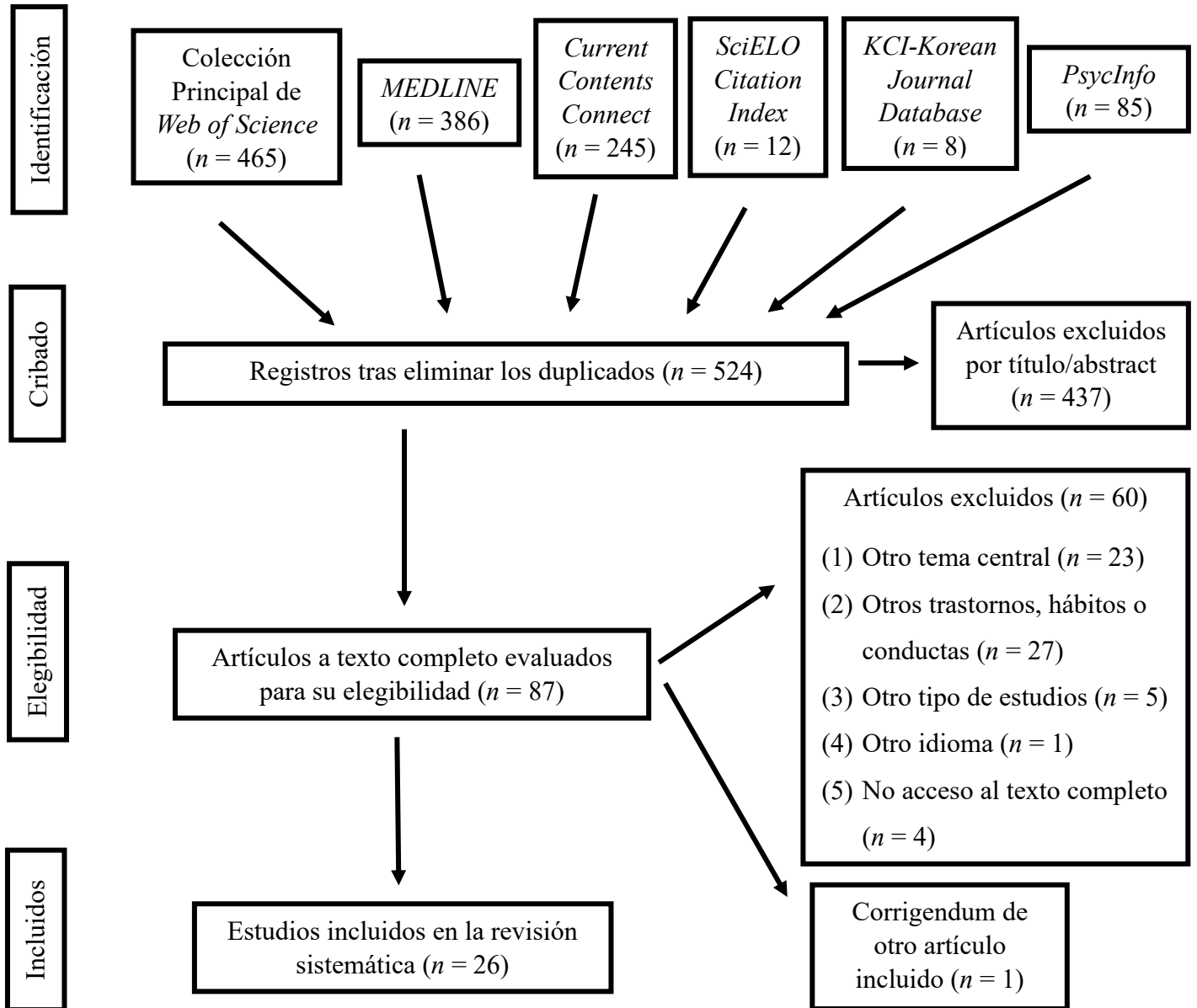
Los datos que se extrajeron fueron: (1) País; (2) Tamaño de la muestra; (3) Sexo de los participantes; (5) Tipo de muestra; (6) Diseño del estudio; (7) Objetivo del estudio; (8) Tipo de contenido de RRSS; (9) RRSS empleadas; (10) Resultados principales.

Selección de estudios

Se encontraron 1201 artículos sin eliminar registros duplicados (465 en la Colección Principal de *Web of Science*, 386 en *MEDLINE*, 245 en *Current Contents Connect*, 12 en *SciELO Citation Index*, 8 en *KCI-Korean Journal Database* y 85 en *Psycinfo*). Tras eliminar los registros duplicados se obtuvieron 524 artículos. Tras leer el título y resumen se seleccionaron 87 artículos a los que se accedió a texto completo para decidir su elegibilidad. Finalmente, se incluyó un total de 26 artículos en la revisión sistemática. Uno de los artículos es un corrigendum de otro, y se colapsaron en un solo registro. Los motivos de exclusión se registran en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo



Resultados

Descripción general de los estudios

Se incluyeron 26 artículos publicados entre 2017 y 2023. Del total, dos artículos fueron publicados en 2017 (7,7%), dos en 2019 (7,7%), siete en 2020 (26,9%), dos en 2021 (7,7%), ocho en 2022 (30,77%) y cinco en 2023 (19,2%).

Se publicaron en un total de 15 revistas científicas: *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity* ($n = 7$); *Appetite* ($n = 5$); *Journal of Eating Disorders* ($n = 2$); *BMC Public Health* ($n = 1$); *Cyberpsychology-Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* ($n = 1$); *Eating Behaviors* ($n = 1$); *European Review for Medical and Pharmacological Sciences* ($n = 1$); *Frontiers in Psychology* ($n = 1$); *Qualitative Health Research* ($n = 1$); *Qualitative Sociology* ($n = 1$); *Nutrición Hospitalaria* ($n = 1$); *Nutrients* ($n = 1$); *Perspectives in Psychiatric Care* ($n = 1$); *Sport, Education and Society* ($n = 1$) y *Universa Medicina* ($n = 1$).

Los estudios se presentarán divididos según la metodología empleada: cuantitativa ($n = 12$) (ver Tabla 1), cualitativa ($n = 8$) (ver Tabla 2), y mixta ($n = 6$) (ver Tabla 3).

Los estudios cuantitativos fueron realizados en Turquía ($n = 4$), Canadá ($n = 2$), Polonia y España ($n = 1$), Alemania ($n = 1$), Reino Unido, Estados Unidos y 40 países más ($n = 1$) y Chile ($n = 1$). Dos artículos no especifican el país. En cuanto a los estudios cualitativos y de métodos mixtos, aunque algunos especifican el país, muchos de ellos se realizaron mediante búsquedas en línea en plataformas digitales (i.e., Reddit, Instagram).

Tabla 1

Estudios con metodología cuantitativa

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|--------------------|--|---|---|
| Asil et al. (2023) | Usuarios de Internet 19-65 años ($n = 2526$). 1830 mujeres. Turquía. | 1) Investigar si sujetos con ON siguen contenido saludable. 2) Determinar factores de riesgo y tendencias ortoréxicas de los usuarios de RRSS.. | Cuestionario propio, ORTO-11, SMEB, IPAQ. |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|-------------------------|---|--|---------------------------------------|
| Gobin et al. (2021) | Mujeres 17-73 años ($n = 143$). Canadá. | Examinar cambios en los hábitos alimentarios, ejercicio y uso de RRSS durante el COVID-19 y confinamiento 2020. | EHQ, cuestionario propio. |
| Karniej et al. (2023) | Hombres homosexuales ≥ 18 años ($n = 394$). Polonia ($n = 188$) y España ($n = 206$). | Identificar factores demográficos y predictores de ON. | Cuestionario propio, ORTO-15, EAT-26. |
| Levin et al. (2023) | Estudiantes de Psicología ($n = 333$). 240 mujeres. Canadá. | 1) Examinar una forma de clasificación y posibles subtipos de ON. 2) Comprobar asociación entre ON e IMC, género y uso RRSS. | EHQ, EDE-Q, OCI-R, FFOCI-SF, SHA1. |
| Scheiber et al. (2023) | Sujetos 18-30 años ($n = 647$). 353 mujeres. Alemania. | 1) Investigar relación entre ON y visualización de contenido fitness y saludable en RRSS. 2) Examinar el papel mediador del ideal de delgadez y musculatura, comparación de aspecto e insatisfacción corporal. | Cuestionario propio. |
| Tarsitano et al. (2022) | Usuarios de RRSS ≥ 18 años ($n = 4107$). 3902 mujeres. NC país. | Analizar asociación entre uso de RRSS y ON. | I-DOS, cuestionario propio. |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|----------------------------|--|--|---|
| Turner y Lefevre (2017) | Mujeres 18-75 años ($n = 680$). Reino Unido ($n = 303$), otros países ($n = 377$). | Examinar relación entre uso IG y ON. | Cuestionario propio, ORTO-15 |
| Villa et al. (2022) | Estudiantes de nutrición y dietética ($n = 90$). 79 mujeres. Chile. | Investigar factores de riesgo de ON. | ORTO-11-ES, cuestionario propio. |
| Waterman et al. (2022) | Mujeres con cáncer 15-39 años ($n = 93$). NC país. | 1) Investigar presencia de síntomas ON y factores asociados. 2) Examinar relación entre severidad de síntomas ON y TCA, y miedo de reaparición del cáncer, insatisfacción corporal, intolerancia a la incertidumbre y uso de Internet. | DOS, EHQ, IUS, BIS. |
| Yilmazel y Bozdogan (2020) | Profesores de primaria y secundaria ($n = 420$). 194 mujeres. Turquía. | Investigar relación entre conocimientos sobre salud y ON. | Cuestionario propio, ORTO-15, TSOY-32. |
| Yilmazel (2020) | Estudiantes de medicina y enfermería ($n = 969$). | Investigar relación entre tendencias ortoréticas y adicción a RRSS. | Cuestionario propio, ORTO-15, <i>Social Media</i> |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|---------------------------------------|---|---|------------------------------------|
| | 619 mujeres. Turquía. | | <i>Addiction Scale.</i> |
| Yurtdaş- Depboylu et al. (2022) | Estudiantes 13-18 años ($n = 1232$). 712 mujeres. Turquía. | 1) Examinar relación entre adicción a RRSS e imagen corporal, ON y actitudes alimentarias. 2) Determinar factores de riesgo asociados a TCA y ON. 3) Examinar asociación entre imagen corporal y factores asociados. | SMASA, BIS, EAT-26, ORTO-11. |

Nota. NC: No consta; ORTO-11: *Orthorexia Nervosa Scale*; SMEB: *Social Media and Eating Behavior Scale*; IPAQ: *International Physical Activity Questionnaire Short Form*; EAT-26: *Eating Attitude 26-item*; EDE-Q: *Eating Disorders Examination Questionnaire*; OCI-R: *Obsessive Compulsive Inventory-Revised*; FFOCI-SF: *Five-Factor Obsessive Compulsive Inventory*; SHAI: *Short Health Anxiety Inventory*; I-DOS: *Italian-Düsseldorf Orthorexia Scale*; ORTO-11-ES: Escala de Ortorexia Nervosa versión española; IUS: *Intolerance of Uncertainty Scale*; BIS: *Body Image Scale*; TSOY-32: *Turkey Health Literacy Scale*; SMASA: *Social Media Addiction Scale for Adolescents*.

La mayoría de estos estudios han utilizado algunos de los instrumentos más conocidos para la evaluación de la ON en muestras diversas: estudiantes de distintas materias ($n = 4$), usuarios de Internet y RRSS ($n = 2$), mujeres ($n = 2$), mujeres con cáncer ($n = 1$), profesores ($n = 1$), hombres homosexuales ($n = 1$), y jóvenes ($n = 1$).

Los participantes con tendencias ortoréxicas del estudio de Asil et al. (2023) frecuentemente visualizaban en RRSS recetas y recomendaciones sobre ejercicio y dietas saludables, así como cuentas de especialistas de la nutrición, la dietética, y la educación maternal, y contenido de distintas celebridades. Aunque no se encontraron diferencias entre el efecto de uso de RRSS sobre el comportamiento alimentario, se comprobó que el riesgo de ON era mayor en seguidores de páginas con recomendaciones de alimentación saludable y actividad física (Asil et al., 2023).

Durante el confinamiento por la COVID-19, las personas con síntomas de ON declararon tener más pensamientos sobre comida, más ingesta y más cambios en el peso. Percibieron más presión para comenzar una dieta, hacer ejercicio y perder peso, sobre todo las mujeres, (Gobin et al., 2021).

En la muestra de Karniej et al. (2023), un tercio mostró tendencias ortoréxicas, siendo el riesgo de ON significativamente mayor en los hombres homosexuales polacos (40%) frente a los españoles (28%). En cuanto a RRSS, observaron que Instagram disminuye el riesgo de ON mientras que Grindr lo aumenta, lo que se asocian a la búsqueda de cualidades físicas y al deseo de ser sexual y físicamente atractivo en el perfil de la plataforma (Karniej et al., 2023).

Levin et al. (2023) dividieron a los estudiantes de Psicología en siete grupos. El grupo tres (“ON/TCA combinado, sin preocupaciones por el peso o la forma”) se asoció con un mayor uso de RRSS para ver y compartir contenido sobre alimentación sana. En oposición, el grupo uno (“poca psicopatología”) fue el menos propenso a dedicar tiempo en RRSS compartiendo dicho contenido. Por otra parte, aunque el TOC, el trastorno de personalidad obsesivo compulsivo (TPOC) y la ansiedad por lo saludable se asocian con varias escalas del EHQ, los investigadores señalan que la ON concuerda con los TCA mejor que con cualquier otra psicopatología (Levin et al., 2023).

Scheiber et al. (2023) investigaron la relación entre la ON y la visualización de contenido *fitness* y saludable en RRSS en jóvenes encontrando una asociación positiva, con el ideal de delgadez y la interiorización de la musculatura como mediadores. La comparación de aspecto, sin embargo, no fue una variable mediadora, aunque se asoció positivamente con la interiorización de la musculatura y con la visualización de contenido *fitness* y saludable. En contraste, la insatisfacción corporal se relacionó con el ideal de delgadez y la comparación de aspecto, pero no con la ON ni con la visualización de contenido saludable (Scheiber et al., 2023).

Tarsitano et al. (2022) hallaron una prevalencia de ON del 28.5% en usuarios de RRSS. La aplicación más utilizada fue Instagram, con una prevalencia de ON de 28.5%. Más de la mitad de los usuarios de Instagram visualizaron fotografías de comida (52%) y de actividades físicas (38.5%) de una a cinco veces. Sin embargo, el 50.2% de los usuarios rara vez buscaban dietas o productos para perder peso. Simultáneamente, las

puntuaciones del I-DOS se relacionaron positivamente con el sexo (mujeres), el IMC, la ocupación laboral, el patrón de alimentación, el tipo de trabajo y el tiempo dedicado a RRSS al día; pero no con la edad, el estado civil o el tipo de red social utilizada. Por último, el estudio concluyó que cuanto más tiempo en Instagram, más riesgo de ON, y que hay mayor prevalencia de ON entre aquellos que utilizan las RRSS más de 60 minutos al día (Tarsitano et al., 2022).

El estudio de Turner y Lefevre (2017) concluyó que a mayor uso de Instagram, más tendencias ortoréxicas. Pese a esto, las puntuaciones del ORTO-15 no se relacionaron con el número de RRSS usadas, la cantidad de alimentos ingeridos, la edad, el IMC o el patrón de alimentación. La red social más utilizada fue Instagram (94.5%), seguido de Facebook, Pinterest y Twitter. El 95% de las mujeres visitaban cada día Instagram entre 15 y 30 minutos. Ocho de cada diez participantes que utilizaban Instagram señalaron las fotografías de comida como el contenido más frecuente en sus muros (Turner y Lefevre, 2017).

Villa et al. (2022) investigaron los factores de riesgo de la ON en estudiantes de nutrición y dietética, con una prevalencia de riesgo de ON del 23.3%. Los niveles de actividad física y de uso de Instagram más extremos (muy bajo o muy elevado) se asociaron más con la tendencia hacia la ON que los niveles intermedios. Los autores encontraron una correlación positiva significativa entre las puntuaciones del ORTO-11-ES y los minutos diarios en Instagram (Villa et al., 2022).

En el artículo de Waterman et al. (2022) participaron 93 mujeres con cáncer, de las cuales el 36.7% presentaba ON y el 20.4% estaba en riesgo de desarrollarla. 92 participantes señalaron utilizar Internet para buscar consejos nutricionales o dietéticos para mejorar su estado de salud general (55.9%), para perder o ganar peso (46.2%), para informarse acerca de los efectos de la alimentación sobre el tratamiento y la recuperación (37.6%). La severidad de los síntomas de la ON no se asoció al uso de Internet ni a la insatisfacción corporal. La puntuación alta en problemas relativos a la comida saludable se relacionó con puntuaciones altas en miedo a la recurrencia del cáncer (Waterman et al., 2022).

Yilmazel y Bozdogan (2020) encontraron 330 profesores con ON sobre 420 participantes. Aunque la ON no se relacionó con la edad, la institución, la percepción de

la salud, el IMC ni la satisfacción con el peso, sí fue significativamente más común entre mujeres (0.51 veces menor en hombres), entre usuarios de Instagram (1.69 veces mayor), y entre profesores con conocimientos sobre salud limitados (4.85 veces mayor), siendo este último el factor de riesgo más fuerte para la ON (Yilmazel y Bozdogan, 2020).

En un estudio similar, con estudiantes de medicina y enfermería (Yilmazel, 2021), el 62.2% mostraron tendencia a la ON, de los cuales el 31% tenía un nivel de adicción a RRSS alto o muy alto. La tendencia a la ON fue 1.37 veces mayor en los adictos a RRSS.

Por último, se estudió la relación entre la adicción a RRSS y la ON, la imagen corporal, y las conductas alimentarias (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). El 27.9% de los participantes estaba en riesgo de ON, y el 17.7%, en riesgo de TCA. Los que señalaron visualizar siempre o muy frecuentemente publicaciones de nutrición en RRSS obtuvieron mayor riesgo de ON y TCA.

Tabla 2

Estudios con metodología cualitativa

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|------------------------|---|--|--|
| Cheshire et al. (2020) | Profesionales de la salud ($n = 7$) y sujetos con tendencias ortoréxicas 23-61 años ($n = 9$). 7 y 6 mujeres respectivamente. EEUU y Reino Unido. | Examinar características y factores influyentes en ON. | Entrevistas semiestructuradas. |
| Fixsen et al. (2020) | Usuarios preocupados por alimentación saludable ($n = 9$), profesionales que trabajan con TCA ($n = 7$) e hilos de un foro. | Reunir perspectivas y definiciones de ON. | Entrevistas, recopilación de información en foro de TCA. |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|-------------------------------|---|---|--|
| | 6 y 7 mujeres respectivamente. EEUU y Reino Unido. | | |
| Greville-Harris et al. (2020) | Publicaciones en blogs ($n = 40$) de 15 blogueras. EEUU ($n = 12$), otros países ($n = 3$). | Examinar perspectivas personales de ON. | Recopilación de información a través de blogs. |
| Opitz et al. (2022) | Comunidades de Reddit ($n = 7$). NC país. | Examinar características, causas subyacentes y experiencias personales de ON. | Extracción de textos y comentarios en comunidades en línea. |
| Ross Arguedas (2022) | Usuarios de RRSS 18-47 años ($n = 34$). 31 mujeres. EEUU ($n = 22$), otros países ($n = 12$). | Examinar comunidades ortoréxicas.. | Entrevistas virtuales, búsquedas en IG. |
| Santarossa et al. (2019) | Publicaciones o comentarios ($n = 4533$) e imágenes ($n = 245$) con <i>hashtag</i> # <i>orthorexia</i> en IG. NC país. | 1) Examinar conversaciones e imágenes con el <i>hashtag</i> # <i>ortorexia</i> , y biografías de los autores. | Búsqueda en IG de publicaciones, fotografías y usuarios con <i>hashtag</i> # <i>orthorexia</i> . |
| Talbot et al. (2023) | Publicaciones de IG con <i>hashtag</i> # <i>OrthorexiaRecovery</i> ($n = 500$). NC país. | Investigar uso del <i>hashtag</i> # <i>OrthorexiaRecovery</i> y cómo se representa la recuperación. | Búsqueda en IG de publicaciones con <i>hashtag</i> # <i>OrthorexiaRecovery</i> . |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|-----------------------|---|--|------------------------------|
| Wiklund et al. (2017) | Estudiantes de secundaria 16-18 años ($n = 10$). 5 mujeres. Suecia. | Examinar percepción de estudiantes ante tendencias asociadas al ejercicio, dieta e ideales corporales. | Entrevista semiestructurada. |

Nota. NC: No consta; IG: Instagram; EEUU: Estados Unidos.

Los estudios cualitativos incluidos utilizan como medidas búsquedas en RRSS para extraer información de publicaciones, fotografías, comentarios y *hashtags* ($n = 6$) y entrevistas semiestructuradas de respuesta abierta ($n = 4$). Las muestras no son siempre sujetos ($n = 4$), sino que muchas veces son publicaciones o RRSS ($n = 4$). Entre las muestras se encuentran profesionales sanitarios ($n = 2$), personas con tendencia a la ON ($n = 1$), usuarios preocupados por la alimentación saludable ($n = 1$), usuarios de RRSS ($n = 1$), estudiantes de secundaria ($n = 1$), publicaciones en blogs ($n = 1$), comunidades de Reddit ($n = 1$) y publicaciones, comentarios e imágenes con los *hashtags* *#orthorexia* ($n = 1$) y *#OrthorexiaRecovery* ($n = 1$).

Comenzando por los estudios con sujetos, Cheshire et al. (2020) describieron la ON como una condición multifactorial con interacciones a nivel individual, externo y social. Entre ellas, las campañas publicitarias, las exigencias sociales y parentales, las experiencias infantiles, el refuerzo de pares, la pertenencia a grupos o movimientos, la industria del *fitness* o *body building*, la sociedad actual -descrita como ortoréxica-, la moralidad, y las RRSS. Estas últimas servían como fuente de información sobre dietas y creencias extremas a aquellos con tendencia a la ON (Cheshire et al., 2020).

Fixsen et al. (2020) concuerdan con los resultado de estudios previos (Cheshire et al., 2020). Como novedad, señalan la búsqueda del cuerpo ideal como objetivo en varios sujetos con tendencias ortoréxicas, así como la pérdida de peso, la apariencia física y el control de calorías. El estudio muestra cómo los usuarios con ON comparten sus experiencias y creencias a través de un foro dedicado a los TCA. Las RRSS son un espacio clave en el que los usuarios se desahogan, comparten sus sentimientos, y apoyan e incentivan a otros cibernautas a través de mensajes y de un argot específico.

Por último, los investigadores hallaron paralelismos entre la ON y otras psicopatologías, y señalaron las dificultades que sufren los profesionales de la salud al tratar a personas con tendencia a la ON.

El estudio de Ross Arguedas (2022), con 34 usuarios de RRSS de los cuales el 91.2% son mujeres, señala que las comunidades en línea juegan un papel fundamental en el autodiagnóstico de ON. Existen comunidades de recuperación, con muchos perfiles que previamente fueron cuentas promotoras de la ingesta saludable. En estas comunidades, los usuarios publicaban fotografías con distintivos que simbolizaran la recuperación e imágenes de transformaciones corporales, compartían sus opiniones sobre la actual “cultura de la dieta”, daban consejos al resto de usuarios y creaban retos que ayudaran a la comunidad a exponerse a alimentos considerados no saludables.

Por último, Wiklund et al. (2017) recalcan la presión que reciben los usuarios mediante RRSS para estar sanos, ejercitados y *fitness*. Varios participantes consideraron la ON una consecuencia de la constante promoción del estilo de vida *fitness*. Según los jóvenes, algunas de las motivaciones de los usuarios para seguir estas conductas son el reconocimiento y aceptación social, el estatus, la influencia y presión a través de RRSS, el ansia por sentirse fuertes y en forma, y la pertenencia al grupo (Wiklund et al., 2017).

Greville-Harris et al. (2020) emplearon como muestra 40 publicaciones de 15 blogs dirigidos por mujeres de entre 19 y 32 años. Las motivaciones para modificar su patrón de alimentación y eliminar ciertos grupos de alimentos fueron, principalmente, mejorar problemas de salud (e.g., digestivos), sentirse más saludables, y las influencias sociales (i.e., las comparaciones con otros, la normalización de ciertos hábitos saludables y la presión social a través de fotografías y mensajes en RRSS e Internet). Con respecto a esto, varios blogueros desarrollaron ideas sobre qué alimentos son “saludables” y “no saludables” en base a otras cuentas de RRSS, y muchos de ellos crearon blogs de nutrición para asesorar a otros. Por último, los blogueros señalaron la confusión acerca del diagnóstico de la ON y la comorbilidad de esta con otros trastornos.

El estudio de Opitz et al. (2022) incluyó 519 comentarios (273 con el término *orthorexia*) de Reddit, que fueron clasificados en nueve temas relativos a causas y características de la ON: “la conceptualización de la ON en relación a los TCA”, “la ON

y la percepción de la comida como una amenaza”, “la ON como la búsqueda de superioridad”, “la ON como un mecanismo seguro para la ansiedad por la salud”, “el cuerpo como la manifestación visual de la ON”, “la ON en una cultura proactiva de autocuidado”, “la ON como la perfección de la salud”, “los problemas de salud mental subyacentes a la ON”, y “la ON como resultado de normas problemáticas”. Los autores concluyeron que Reddit, ofrece a los usuarios un espacio en el que compartir sus experiencias, consejos y opiniones acerca de la ON (Opitz et al., 2022).

Santarossa et al. (2019) examinaron la multiplicidad de *hashtags* relacionados con la ON en Instagram, encontrando una relación entre las publicaciones con el *hashtag* *#orthorexia* y otros *hashtags* motivadores, pero no con la promoción de ideales o comportamientos alimentarios negativos. La comunidad es considerada como fuente de apoyo en la recuperación, así como facilitadora de un sentimiento de pertenencia entre sus miembros (Santarossa et al., 2019).

Finalmente, Talbot et al. (2023) examinaron la relación del *hashtag* *#OrthorexiaRecovery* con otros *hashtags* de recuperación de TCA y recogieron los obstáculos a lo largo del proceso de recuperación (i.e., la idealización de la ON, las emociones y pensamientos negativos sobre la comida, los discursos, mitos e ideales normalizados en la sociedad, la cultura de la dieta y del *fitness*, la falta de apoyo al no ser reconocida la ON como un diagnóstico clínico), y cómo las comunidades en línea representan nuevamente una red de apoyo para los usuarios con ON (Talbot et al., 2023).

Tabla 3

Estudios con metodología mixta

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|-----------------------|---|---|----------------------|
| Ambwani et al. (2020) | Jóvenes 14-24 años ($n = 1266$). 539 mujeres. EEUU. | 1) Examinar opiniones de jóvenes sobre “alimentación limpia”. 2) Examinar diferencias de género en actitudes hacia “alimentación limpia”. | Cuestionario propio. |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|--------------------------|--|--|--|
| Ambwani et al. (2019) | Licenciados y estudiantes 18-30 años (<i>n</i> = 148). 104 mujeres. EEUU. | Examinar definiciones de “alimentación limpia” en jóvenes y la relación entre las actitudes hacia “alimentación limpia” y síntomas de TCA. | Cuestionario propio, MBSRQ-AS, OCI-R, WBIS-M, EDE-QS, EHQ. |
| Douma et al. (2021) | Entrevista: profesionales de la salud (<i>n</i> = 10). 8 mujeres. Cuestionario: profesionales de la salud (<i>n</i> = 101). 83 mujeres. Países Bajos. | Examinar opiniones de profesionales sobre la evolución de ON y factores que contribuyen a su desarrollo. | Entrevista, cuestionario propio. |
| Valente et al. (2020) | Cuestionario: usuarios de IG con publicaciones sobre ON (<i>n</i> = 185). 177 mujeres. Entrevista: usuarios de IG autodiagnosticados de ON (<i>n</i> = 10). 8 mujeres. NC país. | 1) Examinar conceptualización de ON en personas autodiagnosticadas. 2) Examinar factores asociados al desarrollo de ON. 3) Investigar experiencias de ON. 4) Examinar proceso de recuperación. 5) Investigar publicaciones de ON, factores de riesgo e historias familiares. | Cuestionario propio, entrevista. |

| Autor y año | Muestra | Objetivo | Medidas |
|----------------------------|---|---|---|
| Valente et al. (2022) | Imágenes con <i>hashtag</i> <i>#orthorexia</i> ($n = 3027$). Cuestionario: usuarios que utilizan <i>hashtags</i> de ON ($n = 185$). Entrevista: usuarios autodiagnosticados de ON ($n = 9$). NC país. | Examinar conversación sobre ON: quién, por qué, qué contenido publica. | Recopilación de imágenes con <i>hashtag</i> <i>#orthorexia</i> , cuestionario propio, entrevista. |
| Zemlyanskaya et al. (2022) | Publicaciones con <i>hashtags</i> <i>#орторекия</i> y <i>#orthorexia</i> ($n = 245$; 1797). Cuestionario: usuarios que utilizan <i>hashtag</i> <i>#орторекия</i> ($n = 96$). Entrevista: usuarios que comparten contenido ON en IG ($n = 5$). NC país. | Examinar la conversación sobre ON en usuarios de habla rusa: quién, por qué, qué contenido publica. | Comparación entre publicaciones con <i>hashtags</i> <i>#орторекия</i> y <i>#orthorexia</i> , cuestionario propio, entrevista. |

Nota: NC: no consta; MBSRQ-AS: *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales*; WBIS-M: *Weight Bias Internalization Scale-Modified* y EDE-QS: *Eating Disorder Examination-Questionnaire Short*.

La Tabla 3 recoge artículos que combinan análisis cuantitativos y cualitativos ($n = 6$). Las medidas empleadas fueron: cuestionarios propios ($n = 6$), entrevistas ($n = 4$), recopilación de contenido en RRSS ($n = 2$) y escalas y cuestionarios publicados ($n = 1$). Las muestras estaban formadas por usuarios de Instagram ($n = 3$), usuarios de RRSS

autodiagnosticados de ON ($n = 2$), publicaciones e imágenes con los *hashtags* *#orthorexia* ($n = 2$) y *#орторекия* ($n = 1$), jóvenes ($n = 1$), estudiantes y licenciados ($n = 1$), y profesionales de la salud ($n = 1$).

Dos estudios examinaron la percepción sobre la alimentación sin productos refinados, procesados, con grasa o azúcares en jóvenes (Ambwani et al., 2020) y en estudiantes y graduados (Ambwani et al., 2019). El 54.6% de los jóvenes del estudio de Ambwani et al. (2020) conocían la alimentación limpia gracias a las RRSS y en uno de los estudios un 49% de sujetos consideraba necesario restringir ciertos alimentos (Ambwani et al., 2019). El 70.8% (Ambwani et al., 2020) y el 91% (Ambwani et al., 2019) clasificaron esta alimentación como saludable, aunque algunos consideraron efectos perjudiciales (e.g., mayor riesgo de TCA, emociones negativas). Se halló mayor predisposición a probar la alimentación limpia en mujeres cisgénero (Ambwani et al., 2020).

Douma et al. (2021) hicieron un recorrido sobre los factores asociados a la ON a lo largo de las diferentes etapas de su modelo conceptual. Uno de los eventos desencadenantes de la ON fue el incremento en la búsqueda de información sobre alimentación y el interés por ciertas dietas, información fácilmente accesible a través de RRSS (Douma et al., 2021).

La información contradictoria sobre alimentación saludable -proveniente, mayormente, de RRSS- conforma una de las principales influencias contextuales de la ON según un estudio de Valente et al. (2020). Para los entrevistados, la felicidad y el éxito se comparan con la salud y la delgadez, y se fomentan los ideales de belleza y salud. Mientras que las RRSS incrementaron la exposición a las tendencias sociales, estas también supusieron una fuente de motivación para iniciar el proceso de recuperación entre los usuarios autodiagnosticados gracias a cuentas opuestas a los ideales actuales, y al sentimiento de pertenencia a la comunidad.

Un estudio paralelo al anterior examinó el contenido sobre ON en Instagram (Valente et al., 2022). Las RRSS fueron la mayor fuente de información sobre ON (33.3%). Instagram fue la red social más utilizada, y aunque no fue señalada como la causa principal en el desarrollo de la ON, los participantes sí la consideraron un factor influyente, sobre todo, las publicaciones de dietas y alimentación limpia. En este estudio

las personas con ON eran más propensas a publicar, buscar y seguir contenido relacionado con la ON. Los motivos para publicar este contenido fueron mostrar los efectos perjudiciales de las prácticas saludables obsesivas ($n = 8$), apoyar a otros con ON ($n = 8$) y forzarse a sí mismos la recuperación ($n = 4$).

En el último estudio, el de Zemlyanskaya et al. (2022), 90 de los 96 participantes confesaron compartir contenido sobre ON en Instagram. Esta plataforma influyó tanto en el desarrollo como en la recuperación de la ON. Varios usuarios destacaron las consecuencias que las figuras populares y la promoción de ciertos patrones alimentarios pueden tener sobre determinadas personas. Como diferencias entre las publicaciones con los *hashtags* *#опрекеция* y *#orthorexia*, las publicaciones rusas contenían más textos explicativos sobre ON que las de habla inglesa, que eran publicaciones de apoyo y motivación. Entre los motivos para compartir contenido sobre ON, abundaron la búsqueda de ayuda, el deseo de compartir la experiencia personal, el sentimiento de pertenencia y la necesidad de advertir a otros sobre el peligro de este patrón.

Discusión

El objetivo principal de esta revisión sistemática es contribuir al conocimiento acerca de la ON y aclarar si existe relación entre la alimentación saludable obsesiva y las RRSS, y cómo es dicha relación. Para ello, se han revisado estudios con metodología cuantitativa, cualitativa, y mixta. En general, se han extraído tres conclusiones: 1) El uso de RRSS aumenta el riesgo de ON, con determinadas variables como mediadoras; 2) Las tendencias y estereotipos actuales afectan en gran medida a los usuarios de RRSS, y las motivaciones para visualizar y compartir este contenido son habitualmente de carácter social; y 3) Ciertas comunidades de RRSS facilitan la recuperación de ON. La primera conclusión se extrae, mayormente, de los artículos cuantitativos, mientras que la segunda y tercera se extraen de los estudios con métodos mixtos y cualitativos conjuntamente.

Varios autores señalan la relación positiva entre el uso de RRSS y el riesgo de ON (Scheiber et al., 2023; Tarsitano et al., 2022; Turner y Lefevre, 2017; Yilmazel, 2021; Yilmazel y Bozdogan, 2020). Pese a esto, no se halló relación entre el uso de Internet y la sintomatología asociada a la ON en mujeres con cáncer (Waterman et al., 2022)

Además, en una muestra de hombres homosexuales polacos y españoles, la ON se asoció a Grindr pero no a Instagram (Karniej et al., 2023).

En la relación entre las RRSS y la alimentación saludable obsesiva participan distintas variables. Aunque no se halló relación entre la ON y el tipo (Tarsitano et al., 2022) o número de RRSS utilizadas (Turner y Lefevre, 2017), sí se ha visto que la ON se relaciona con el tiempo de uso (Awad et al., 2022; Gobin et al., 2021; Levin et al., 2023; Tarsitano et al., 2022; Villa et al., 2022). Por ejemplo, Villa et al. (2022) comprobaron que los niveles de uso intermedios se asociaban en menor medida a la ON en comparación con los más extremos. Los resultados de Awad et al. (2022) confirmaron que los sujetos que empleaban entre 30 y 60 minutos diarios en Instagram tenían más tendencia a la ON; y el grupo con menor psicopatología del estudio de Levin et al. (2023) era el que menos tiempo dedicaba al uso de RRSS.

Simultáneamente, algunos autores han mencionado aspectos de la imagen corporal como mediadores de la relación entre las RRSS y la ON, entre ellos el ideal de delgadez y la interiorización de la musculatura (Scheiber et al., 2023) o la apariencia física (Karniej et al., 2023); aunque otros aspectos como la insatisfacción corporal no parecen relevantes en esta relación (Scheiber et al., 2023; Waterman et al., 2022; Yilmazel y Bozdogan, 2020). Un estudio halló relación entre la imagen corporal y el uso de RRSS, pero no con la ON (Yurtdaş-Depboylu et al., 2022). Varios estudios han señalado otros aspectos implicados, como la soledad (Awad et al., 2022), la presión percibida para perder peso (Gobin et al., 2021), los ideales de belleza (Syurina et al., 2018) o las comparaciones de aspecto (Silva et al., 2022).

Otro factor clave en la relación entre las RRSS y la ON es el tipo de contenido visualizado. El relacionado con la alimentación (e.g., recetas, consejos nutricionales, dietas, fotografías de comida), el *fitness* y el ejercicio físico se asocia con las tendencias hacia la ON (Asil et al., 2023; Levin et al., 2023; Scheiber et al., 2023; Yurtdaş-Depboylu et al., 2022).

Los artículos cualitativos y de métodos mixtos permiten una mejor comprensión de estos aspectos gracias al relato de los participantes en entrevistas y publicaciones. Muchos autores recalcan el impacto de las tendencias y normas culturales divulgadas en RRSS. Para algunos, la alimentación se medicaliza, la comida saludable se plantea

como un tratamiento para patologías (Fixsen et al., 2020), y los alimentos procesados se describen como una amenaza (Opitz et al., 2022). Otros autores destacan la promoción de determinados estilos de vida y la normalización e idealización de conductas alimentarias extremas (Asil et al., 2023; Douma et al., 2021; Greville-Harris et al., 2020; Talbot et al., 2023; Wiklund et al., 2017; Zemlyanskaya et al., 2022). Estas tendencias difieren, en cierto modo, de aquellas relacionadas con otros TCA, que suelen centrarse en la pérdida de peso y el cuerpo ideal (Llado et al., 2017).

Los principales motivos por los que los sujetos comparten, visualizan y publican contenido relativo a la ON en RRSS son el reconocimiento y la aceptación social, el refuerzo del resto de usuarios, y la adquisición de estatus (Fixsen et al., 2020; Wiklund et al., 2017). Pese a que algunos participantes comenzaron con la eliminación de determinados grupos de alimentos para combatir problemas de salud (Greville-Harris et al., 2020), la mayoría de ellos señalan motivos asociados a las relaciones interpersonales.

La última conclusión se centra en las comunidades en línea. Las RRSS, si bien contribuyen al desarrollo de la ON, juegan otro papel fundamental como fuente de apoyo a personas en proceso de recuperación (Zemlyanskaya et al., 2022). Cabe destacar este doble rol, pues mientras que algunos usuarios de RRSS perciben presión para la ingesta obsesiva saludable, otros las utilizan para mostrar los efectos perjudiciales de la ON (Valente et al., 2020, 2022), motivar a otros en su proceso de recuperación (Santarossa et al., 2019; Talbot et al., 2023; Zemlyanskaya et al., 2022) y crear dinámicas que permitan el acercamiento a alimentos considerados en un primer momento “impuros” o poco saludables (Ross Arguedas, 2022). Simultáneamente, las comunidades de recuperación fomentan entre sus miembros el sentimiento de pertenencia (Santarossa et al., 2019; Valente et al., 2020), algo esencial dado el aislamiento y la falta de apoyo que perciben las personas con esta problemática (Awad et al., 2022; Talbot et al., 2023). Adicionalmente, en los artículos incluidos en esta revisión, la ON se aproxima a los TCA más que a otras patologías (Levin et al., 2023; Opitz et al., 2022).

Cabe señalar las limitaciones de esta revisión sistemática. En primer lugar, el estudio se llevó a cabo por un único investigador. Además, no se pudo acceder al texto

completo de todos los artículos, y otros fueron descartados por estar en idiomas distintos al español o inglés. Por otro lado, el número de artículos examinados es limitado y las diferencias metodológicas dificultan la generalización. Dada la falta de consenso entre la comunidad científica en lo relativo a la definición de ON, sus niveles de gravedad (Missbach et al., 2017), su evolución, los criterios diagnósticos, los instrumentos psicométricos y los datos epidemiológicos, se recomienda seguir investigando en esta línea. Al no ser un trastorno reconocido en los manuales diagnósticos, la información es escasa, por lo que también se deberían investigar otros factores personales y culturales (e.g., baja autoestima, nivel educativo, lugar de residencia) que puedan estar afectando al desarrollo de la ON, y que permitan una mejor conceptualización y planes eficaces de prevención e intervención.

Conclusión

El contenido de ciertas cuentas y publicaciones en RRSS se asocia con la obsesión por la alimentación saludable en dos sentidos. Por un lado, la visualización de determinado contenido que promueve tendencias, normas sociales e ideales de belleza lleva a un mayor riesgo de sintomatología relativa a la ON. En oposición, las RRSS permiten crear comunidades de recuperación que otorgan a los miembros identificados con ON un espacio en el que no sentirse juzgados y solos, y en el que compartir consejos y advertencias.

Referencias

- Al Mamun, M. A., y Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Research*, 271, 628-633.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.039>
- Ambwani, S., Sellinger, G., Rose, K. L., Richmond, T. K., y Sonnevile, K. R. (2020). «It's Healthy Because It's Natural.» Perceptions of «Clean» Eating among US Adolescents and Emerging Adults. *Nutrients*, 12(6), Artículo 1708.
<https://doi.org/10.3390/nu12061708>
- Ambwani, S., Shippe, M., Gao, Z., y Austin, S. B. (2019). Is #cleaneating a healthy or harmful dietary strategy? Perceptions of clean eating and associations with disordered eating among young adults. *Journal of Eating Disorders*, 7, 17.
<https://doi.org/10.1186/s40337-019-0246-2>
- Arusoglu, G., Kabakçi, E., Köksal, G., y Merdol, T. K. (2008). Orthorexia Nervosa and Adaptation of ORTO-11 into Turkish. *Türk psikiyatri dergisi*, 19(3), 283-291.
<https://www.turkpsikiyatri.com/Summary?Id=758>
- Asil, E., Yilmaz, M. V., Ayyildiz, F., y Yalcin, T. (2023). The effect of social media use on orthorexia nervosa: a sample from Turkey. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 384-390. <https://doi.org/10.20960/nh.04217>
- Awad, E., Rogoza, R., Gerges, S., Obeid, S., y Hallit, S. (2022). Association of Social Media Use Disorder and Orthorexia Nervosa Among Lebanese University Students: The Indirect Effect of Loneliness and Factor Structure of the Social

- Media Use Disorder Short Form and the Jong-Gierveld Loneliness Scales. *Psychological Reports*, 1-20. <https://doi.org/10.1177/00332941221132985>
- Ayran, G., Suleyman, Z., Avci, U., y Arik, U. (2021). The effect of Internet addiction on eating attitude and body image in university students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 34(3), 199-205. <https://doi.org/10.1111/jcap.12320>
- Bardone-Cone, A. M., y Cass, K. M. (2007). What does viewing a pro-anorexia website do? An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 537-548. <https://doi.org/10.1002/eat.20396>
- Barrada, J. R., y Roncero, M. (2018). Bidimensional structure of the orthorexia: Development and initial validation of a new instrument. *Anales de Psicología*, 34(2), 283-291. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.299671>
- Barthels, F., Meyer, F., y Pietrowsky, R. (2015). Die Düsseldorfer Orthorexie Skala–Konstruktion und Evaluation eines Fragebogens zur Erfassung ortho-rektischen Ernährungsverhaltens. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 44(2), 97-105. <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026/1616-3443/a000310>
- Boepple, L., y Thompson, J. K. (2016). A content analytic comparison of fitspiration and thinspiration websites. *The International Journal of Eating Disorders*, 49(1), 98-101. <https://doi.org/10.1002/eat.22403>
- Boyd, D. M., y Ellison, N. B. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Bratman, S. (octubre de 1997). Health Food Junkie-Orthorexia Nervosa, the New Eating Disorder. *Beyondvegetarianism*. <https://www.beyondveg.com/bratman>
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa-an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 1*, 55-60. https://www.researchgate.net/publication/266008463_Orthorexia_nervosa
- Cheshire, A., Berry, M., y Fixsen, A. (2020). What are the key features of orthorexia nervosa and influences on its development? A qualitative investigation. *Appetite, 155*, Artículo 104798. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104798>
- Cinquegrani, C., y Brown, D. H. K. (2018). «Wellness» lifts us above the Food Chaos’: A narrative exploration of the experiences and conceptualisations of Orthorexia Nervosa through online social media forums. *Qualitative Research in Sport Exercise and Health, 10(5)*, 585-603. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1464501>
- Cohen, R., Newton-John, T., y Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image, 23*, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Crowe, N., y Watts, M. (2016). ‘We’re just like Gok, but in reverse’: Ana Girls-Empowerment and resistance in digital communities. *International Journal of Adolescence and Youth, 21(3)*, 379-390. <https://doi.org/10.1080/02673843.2013.856802>
- Cruzat Mandich, C., Pérez Villalobos, C., Díaz Bugmann, M., Cerda Lobos, R., Goffard Lackington, J. P., Arcas Acevedo, R., y Cortez Bolados, G. (2012). Función Social de Foros de Internet en Castellano Pro-anorexia y Pro-bulimia. *Revista*

Argentina de Clínica Psicológica, 21(2), 139-148.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281927588006>

Csipke, E., y Home, O. (2007). Pro-eating disorder websites: Users' opinions. *European Eating Disorders Review*, 15(3), 196-206. <https://doi.org/10.1002/erv.789>

Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., y Cannella, C. (2004).

Orthorexia nervosa: a preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon. *Eating and weight disorders*, 9(2), 151-157. <https://doi.org/10.1007/BF03325060>

Donini, L. M., Marsili, D., Graziani, M. P., Imbriale, M., y Cannella, C. (2005).

Orthorexia nervosa: Validation of a diagnosis questionnaire. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 10(2), e28-e32.

<https://doi.org/10.1007/BF03327537>

Douma, E. R., Valente, M., y Syurina, E. (2021). Developmental pathway of orthorexia

nervosa: Factors contributing to progression from healthy eating to excessive preoccupation with healthy eating. Experiences of Dutch health professionals. *Appetite*, 158, Artículo 105008. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105008>

Dunn, T. M., y Bratman, S. (2016). On orthorexia nervosa: A review of the literature and proposed diagnostic criteria. *Eating Behaviors*, 21, 11-17.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.006>

Fixsen, A., Cheshire, A., y Berry, M. (2020). The Social Construction of a Concept-

Orthorexia Nervosa: Morality Narratives and Psycho-Politics. *Qualitative*

Health Research, 30(7), 1101-1113. <https://doi.org/10.1177/1049732320911364>

- Fox, N., Ward, K., y O'Rourke, A. (2005). Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: An «anti-recovery» explanatory model of anorexia. *Sociology of Health y Illness*, 27(7), 944-971. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2005.00465.x>
- García Puertas, D. (2020). Influence of Instagram use on eating behavior and emotional disturbance. Systematic review. *Revista Española De Comunicación En Salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Gkiouleka, M., Stavradi, C., Sergentanis, T. N., y Vassilakou, T. (2022). Orthorexia Nervosa in Adolescents and Young Adults: A Literature Review. *Children-Basel*, 9(3), Artículo 365. <https://doi.org/10.3390/children9030365>
- Gleaves, D. H., Graham, E. C., y Ambwani, S. (2013). Measuring “orthorexia”: Development of the Eating Habits Questionnaire. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 12(2), 1-18. https://www.researchgate.net/publication/263808892_Measuring_Orthorexia
- Gobin, K. C., Mills, J. S., y McComb, S. E. (2021). The Effects of the COVID-19 Pandemic Lockdown on Eating, Body Image, and Social Media Habits Among Women With and Without Symptoms of Orthorexia Nervosa. *Frontiers in Psychology*, 12, Artículo 716998. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.716998>
- Greville-Harris, M., Smithson, J., y Karl, A. (2020). What are people's experiences of orthorexia nervosa? A qualitative study of online blogs. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(6), 1693-1702. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00809-2>

Griffiths, S., y Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life:

An experience sampling study. *Body Image*, 30, 135-144.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.07.002>

Hanganu-Bresch, C. (2020). Orthorexia: Eating right in the context of healthism.

Medical Humanities, 46(3), 311-322. [https://doi.org/10.1136/medhum-2019-](https://doi.org/10.1136/medhum-2019-011681)

011681

Holland, G., y Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of

social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body*

Image, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

Infocop. (2019, 19 de noviembre). Redes sociales, videojuegos y salud mental-nuevo

informe. Infocop. [https://www.infocop.es/redes-sociales-videojuegos-y-salud-](https://www.infocop.es/redes-sociales-videojuegos-y-salud-mental-nuevo-informe/)

mental-nuevo-informe/

Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., y Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the

association between adolescent social media use and depressive symptoms.

Journal of Affective Disorders, 275, 165-174.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>

Jerónimo, F., y Carraça, E. V. (2022). Effects of fitspiration content on body image: A

systematic review. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia*

and Obesity, 27(8), 3017-3035. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>

Jovic, J., Corac, A., y Ignjatovic-Ristic, D. (2019). Correlation between Instagram

addiction and the symptoms of depression, anxiety and stress. *European*

Neuropsychopharmacology, 29(8), S316-S317.

<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.09.459>

- Karniej, P., Perez, J., Juarez-Vela, R., Santolalla-Arnedo, I., Gea-Caballero, V., del Pozo-Herce, P., Dissen, A., y Czapla, M. (2023). Orthorexia nervosa in gay men- the result of a spanish-polish eating disorders study. *BMC Public Health*, 23(1), Artículo 58. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14943-7>
- Koven, N., y Abry, A. (2015). The clinical basis of orthorexia nervosa: Emerging perspectives. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 11, 385-394. <https://doi.org/10.2147/NDT.S61665>
- Parra-Fernández, M. L., Rodríguez-Cano, T., Pérez-Haro, M. J., Onieva-Zafra, M. D., Fernández-Martínez, E., y Notario-Pacheco, B. (2018). Structural validation of ORTO-11-ES for the diagnosis of orthorexia nervosa, Spanish version. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23(6), 745-752. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0573-3>
- Levin, R. L., Mills, J. S., McComb, S. E., y Rawana, J. S. (2023). Examining orthorexia nervosa: Using latent profile analysis to explore potential diagnostic classification and subtypes in a non-clinical sample. *Appetite*, 181, Artículo 106398. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106398>
- Llado, G., González-Soltero, R., y Blanco, M. J. (2017). Anorexia and bulimia nervosa: Virtual diffusion of the disease as a lifestyle. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 693-701. <https://doi.org/10.20960/nh.469>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., y Keel, P. K. (2014). Do You «Like» My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 516-523. <https://doi.org/10.1002/eat.22254>

- Missbach, B., Dunn, T. M., y König, J. S. (2017). We need new tools to assess Orthorexia Nervosa. A commentary on “Prevalence of Orthorexia Nervosa among College Students Based on Bratman’s Test and Associated Tendencies”. *Appetite*, 108, 521-524. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.07.010>
- Moroze, R. M., Dunn, T. M., Craig Holland, J., Yager, J., y Weintraub, P. (2015). Microthinking About Micronutrients: A Case of Transition From Obsessions About Healthy Eating to Near-Fatal “Orthorexia Nervosa” and Proposed Diagnostic Criteria. *Psychosomatics*, 56(4), 397-403. <https://doi.org/10.1016/j.psych.2014.03.003>
- Mundy, L. K., Canterford, L., Moreno-Betancur, M., Hoq, M., Sawyer, S. M., Allen, N. B., y Patton, G. C. (2021). Social networking and symptoms of depression and anxiety in early adolescence. *Depression and Anxiety*, 38(5), 545-552. <https://doi.org/10.1002/da.23117>
- Niedzielski, A., y Kaźmierczak-Wojtaś, N. (2021). Prevalence of Orthorexia Nervosa and Its Diagnostic Tools-A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), Artículo 5488. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105488>
- Oberle, C. D., De Nadai, A. S., y Madrid, A. L. (2021). Orthorexia Nervosa Inventory (ONI): Development and validation of a new measure of orthorexic symptomatology. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 609-622. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00896-6>
- Opitz, M.-C., Newman, E., y Sharpe, H. (2022). Understanding Perceived Characteristics and Causes of Orthorexia Nervosa in Online Communities-A

- Reddit Analysis. *Cyberpsychology-Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5), Artículo 6. <https://doi.org/10.5817/CP2022-5-6>
- Pajaro-Martinez, M. C., Martinez-Royert, J. C., y Penate, M. P. (2023). The Impact of Social Networks on The Development of Eating Disorders in Adolescents. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, 30(3), E640-E648. <https://doi.org/10.47750/jptcp.2023.13.03.065>
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M., y Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>
- Rodríguez-Suárez, B., Caperos, J. M., y Martínez-Huertas, J. Á. (2022). Effect of exposure to thinness ideals in social networks on self-esteem and anxiety. *Behavioral Psychology*, 30(3), 677-691. <https://doi.org/10.51668/bp.8322305n>
- Ross Arguedas, A. A. (2022). Diagnosis as Subculture: Subversions of Health and Medical Knowledges in the Orthorexia Recovery Community on Instagram. *Qualitative Sociology*, 45(3), 327-351. <https://doi.org/10.1007/s11133-022-09518-2>
- Ryding, F. C., y Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412-435. <https://doi.org/10.1037/ppm0000264>
- Sánchez-Amboage, E., Membiela-Pollán, M., y Rodríguez-Vázquez, C. (2020). Estrategias comunicativas de social media influencers para creación de marca:

El caso de Carlos Ríos y Café Secreto. *AdComunica: Revista Científica de Estrategias, Tendencias e Innovación En Comunicación*, 20, 123-150.

<https://doi.org/10.6035/2174-0992.2020.20.6>

Santarossa, S., Lacasse, J., Larocque, J., y Woodruff, S. J. (2019). #Orthorexia on Instagram: A descriptive study exploring the online conversation and community using the Netlytic software. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24(2), 283-290. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0594-y>

Scheiber, R., Diehl, S., y Karmasin, M. (2023). 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*, 185, Artículo 106522. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106522>

Silva, S. C., Elmashhara, M. G., y Sousa, M. I. (2022). The body dissatisfaction role in the adoption of compulsive healthy eating behaviors. *International Review on Public and Nonprofit Marketing*. <https://doi.org/10.1007/s12208-022-00357-z>

Syurina, E. V., Bood, Z. M., Ryman, F. V. M., y Muftugil-Yalcin, S. (2018). Cultural Phenomena Believed to Be Associated With Orthorexia Nervosa-Opinion Study in Dutch Health Professionals. *Frontiers in Psychology*, 9, Artículo 1419. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01419>

Talbot, C. V., Campbell, C. E. R., y Greville-Harris, M. (2023). «Your struggles are valid, you are worthy of help and you deserve to recover»: Narratives of recovery from orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on*

Anorexia, Bulimia and Obesity, 28(1), Artículo 25.

<https://doi.org/10.1007/s40519-023-01554-3>

Tarsitano, M. G., Pujia, R., Ferro, Y., Mocini, E., Proni, G., Lenzi, F. R., Pujia, A., y Giannetta, E. (2022). Symptoms of Orthorexia Nervosa are associated with time spent on social media: A web-based survey in an Italian population sample.

European Review for Medical and Pharmacological Sciences, 26(24), 9327-9335. https://doi.org/10.26355/eurev_202212_30683

Turner, P. G., y Lefevre, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), 277-284. <https://doi.org/10.1007/s40519-017-0364-2>

Valente, M., Brenner, R., Cesuroglu, T., Bunders-Aelen, J., y Syurina, E. (2020). «And it snowballed from there»: The development of orthorexia nervosa from the perspective of people who self-diagnose. *Appetite*, 155, Artículo 104840. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104840>

Valente, M., Cesuroglu, T., Labrie, N., y Syurina, E. V. (2022). «When Are We Going to Hold Orthorexia to the Same Standard as Anorexia and Bulimia?» Exploring the Medicalization Process of Orthorexia Nervosa on Twitter. *Health Communication*, 37(7), 872-879.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1875558>

Villa, M., Opawsky, N., Manriquez, S., Ananias, N., Vergara-Barra, P., y Leonario-Rodríguez, M. (2022). Orthorexia nervosa risk and associated factors among Chilean nutrition students: A pilot study. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), Artículo 6. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00529-6>

- Waterman, M., Lee, R. M., Carter, J. C., y Garland, S. N. (2022). Orthorexia symptoms and disordered eating behaviors in young women with cancer. *Eating Behaviors*, 47, Artículo 101672. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2022.101672>
- Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.-B., y Wiklund, M. (2017). «Strong is the new skinny»: Navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, 24(5), 441-454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>
- Yilmazel, G. (2021). Orthorexia tendency and social media addiction among candidate doctors and nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1846-1852. <https://doi.org/10.1111/ppc.12758>
- Yilmazel, G., y Bozdogan, S. (2020). Limited health literacy increases the risk of orthorexia nervosa among urban schoolteachers. *Universa Medicina*, 39(3), 162-170. <https://doi.org/10.18051/UnivMed.2020.v39.162-170>
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J., y Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook-depression relations. *Journal of Affective Disorders*, 248, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.026>
- Yurtdaş-Depboylu, G., Kaner, G., y Özçakal, S. (2022). The association between social media addiction and orthorexia nervosa, eating attitudes, and body image among adolescents. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(8), 3725-3735. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01521-4>
- Zemlyanskaya, Y., Valente, M., y Syurina, E. V. (2022). Orthorexia nervosa and Instagram: Exploring the Russian-speaking conversation around opekci (June,

10.1007/s40519-021-01230-4, 2021). *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 27(3), 1247-1247.

<https://doi.org/10.1007/s40519-021-01307-0>