

UNIVERSIDAD DE OVIEDO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



GRADO EN PSICOLOGÍA
Curso académico 2023-2024

**INFLUENCIA DE INSTAGRAM EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS,
ALIMENTACIONES DESORDENADAS E INSATISFACCIÓN CORPORAL**

**INFLUENCE OF INSTAGRAM ON EATING DISORDERS, DISORDERED
EATING AND BODY DISSATISFACTION**

(Revisión sistemática)

PAULA CENTENERA DEL RÍO

Oviedo, julio de 2024

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)

Dna. **Paula Centenera Del Río**, estudiante del **Grado en Psicología** de la Facultad de Psicología

DECLARO QUE:

El Trabajo Fin de Grado titulado: **“Influencia de Instagram en los trastornos alimentarios, alimentaciones desordenadas e insatisfacción corporal”** 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 Oviedo, a 8 de julio de 2024

Firmado: *Paula Centenera Del Río*

Resumen

Antecedentes: El uso temprano de las redes sociales que se ve hoy en día, puede llevar a alimentaciones desordenadas o insatisfacción corporal en adolescentes y mujeres jóvenes. El objetivo de la revisión sistemática es estudiar el impacto del uso de Instagram en estas problemáticas. **Método:** Se realizaron dos búsquedas en tres bases de datos: PsycINFO, Web Of Science y Scopus, abarcando los años entre 2014 y 2024. La búsqueda bibliográfica se realizó en español e inglés. La selección final fue de 12 artículos. **Resultados:** El uso de Instagram se relacionó de manera general, aunque con algunas excepciones, con mayores niveles de insatisfacción corporal, debido a la exposición de ideales de delgadez y la comparación social. Estos factores pueden influir en el desarrollo de alimentaciones desordenadas y trastornos alimentarios.

Conclusiones: Aunque hay una relación entre Instagram y la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios, esta no siempre es directa, sino que a veces puede estar mediada por distintos factores como la edad y el contexto de uso de la plataforma.

Palabras clave: Influencia, Instagram, redes sociales, trastornos alimentarios e imagen corporal.

Abstract

Background: The early use of social media seen today may lead to disordered eating or body dissatisfaction in adolescents and young women. The aim of the systematic review is to study the impact of Instagram use on these issues. **Methods:** Two searches were conducted in three databases: PsycINFO, Web Of Science and Scopus, covering the years between 2014 and 2024. The bibliographic search was conducted in Spanish and English. The final selection was 12 articles. **Results:** The use of Instagram was generally, although with some exceptions, related to higher levels of body dissatisfaction, due to the exposure of thin ideals and social comparison. These factors may influence the development of disordered eating and eating disorders.

Conclusions: Although there is a relationship between Instagram and body dissatisfaction and disordered eating, this is not always direct, but can sometimes be mediated by different factors such as age and context of platform use.

Keywords: Influence, Instagram, social media, eating disorders and body image.

Introducción

En la actualidad nos encontramos bombardeados de manera continua por imágenes y mensajes que, a través de las redes sociales, promueven un ideal de delgadez. Numerosos estudios han vinculado la insatisfacción corporal y el ideal de delgadez, promovido por los medios de comunicación, con las mujeres jóvenes occidentales (20-35 años) que consumen contenidos sobre delgadez en las redes sociales (Ghaznavi & Taylor, 2015).

A medida que las personas, especialmente las adolescentes, adopten e interioricen esta visión de la delgadez, normalmente impulsada y difundida por los medios de comunicación, más probabilidades hay de no sentir que se cumple el estándar de belleza, y, por lo tanto, de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria (Rosewall et al., 2018). El modelo sociocultural de la patología alimentaria plantea que la insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios están muy vinculados a la presión social que se promueve respecto al ideal de delgadez, en donde se relaciona el ser delgado con beneficios sociales como la aceptación y felicidad.

La insatisfacción corporal puede conllevar un malestar psicológico que puede desembocar en desórdenes y trastornos alimentarios (Rosewall et al., 2018) o comportamientos pocos sanos hacia la comida. A nivel físico, las consecuencias son muy variadas, yendo desde un bajo peso, retrasos en el desarrollo normal de las adolescentes, hasta, en casos muy extremos, la muerte (Arija et al., 2022 y Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

En el desarrollo de un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) hay una serie de variables que pueden influir, como es la depresión, o el perfeccionismo caracterizado por unas altas expectativas por parte de los demás y el miedo a la desaprobación y decepción (Rosewall et al., 2018). A pesar de los anteriores factores, la causa más directamente relacionada a la hora de desarrollar trastornos de esta índole es la tendencia experimentar emociones negativas relacionadas con la insatisfacción corporal. Es decir, la insatisfacción corporal es un factor de riesgo determinante (Rosewall et al., 2018). Un estudio comprobó que, al comparar grupos de adolescentes con anorexia nerviosa (AN), bulimia nerviosa (BN), AN subumbral, BN subumbral, y un grupo sin trastornos alimentarios, a pesar de las claras diferencias entre ellos, todos ellos compartían este rasgo (Rosewall et al., 2018 y Bunnell et al., 1992). Una gran cantidad de adolescentes han manifestado no estar conformes con su cuerpo y su peso, siendo las

menores de 19 años las que más influenciadas se ven por esta problemática (Ghaznavi & Taylor, 2015). Por ejemplo, el porcentaje de adolescentes que muestran problemas de satisfacción con su cuerpo es del 71% en Nueva Zelanda (Rosewall et al., 2018), el 72,7% de las mujeres jóvenes de Brasil (De Carvalho et al., 2017), el 31,8% de las estadounidenses (Fallon et al., 2014; Shagar et al., 2019), el 32% de las mujeres en España (García et al., 2003), y la cifra se dispara hasta el 81,1% en las mujeres australianas (Shagar et al., 2019).

Aunque no todas las mujeres jóvenes y adolescentes insatisfechas con su cuerpo acaban desarrollan un trastorno alimentario diagnosticado como tal, muchas de ellas experimentan determinadas variantes subclínicas de los trastornos alimentarios, como por ejemplo la anorexia o bulimia subclínica, o la denominada alimentación desordenada (Behar, 2008). Bajo esta etiqueta se engloban comportamientos alimentarios, actitudes hacia la comida o patrones del pensamiento que comparten características similares a los criterios diagnósticos de los TCA recogidos en el DSM-V. La diferencia entre la alimentación desordenada y los TCA se encuentra en que no cumplen exactamente todos los criterios para poder ser considerada un trastorno completo y diagnosticable (Behar, 2008). Se trata de conductas alimentarias problemáticas o relacionadas con la preocupación excesiva por el peso y la forma física, una restricción alimentaria, obsesión por la comida y el ejercicio, saltarse comidas o restringirse alimentos, comer compulsivamente, el uso de métodos inadecuados para perder o mantener el peso, entre otros (De Carvalho et al., 2017).

Estas variantes subclínicas de los TCA son un factor de riesgo importante que, con alta probabilidad, pueden acabar en un trastorno alimentario completo. No hay que olvidar que, aunque la alimentación desordenada se considere menos grave que un trastorno alimentario, y no se clasifique como tal, sigue siendo perjudicial para la salud, siendo la patología alimentaria más común y conformando el 75% de los casos de desórdenes alimentarios. Su prevalencia oscila entre el 2,4% y el 12,6% en comparación con los trastornos completos de anorexia y bulimia, que tienen una prevalencia del 0,3% al 3,7% y del 1% al 4,2%, respectivamente (Behar, 2008; De Carvalho et al., 2017).

Según el Modelo Tripartito de Influencia (Thompson et al., 1999) la insatisfacción corporal y la conducta alimentaria están influenciadas, tanto de manera directa como indirecta, por tres fuentes socioculturales: los padres, los iguales o compañeros y los medios de comunicación (redes sociales, publicidad, televisión). Estas fuentes

transmiten información determinada sobre el ideal corporal, la alimentación y otros aspectos relacionados con el cuidado del propio cuerpo y el aspecto físico. Además de estar mediadas por dos variables: la internalización de un estándar de belleza o corporal estricto, y la comparación social de la apariencia (De Carvalho et al., 2017). La internalización es el proceso de adopción de un ideal y objetivo corporal creado por la sociedad, como si fueran estándares propios (Karazsia et al., 2013; Thompson et al., 1999), mientras que la comparación social haría referencia al comportamiento frecuente de autoevaluación utilizando a otros individuos como base de comparación (De Carvalho et al., 2017). Ambas variables aumentan la probabilidad de experimentar síntomas relacionados con la alimentación desordenada, ya comentada anteriormente, y trastornos alimentarios, con el fin de alcanzar tales estándares (Maftei, 2022). Las redes sociales, dentro del Modelo Tripartito, son un punto clave, siendo prácticamente la base de las comparaciones sociales, la preocupación por la apariencia y los cuerpos idealizados (Maftei, 2022). Aunque las redes sociales no son negativas por sí mismas (Arab & Díaz, 2015), su relación con los adolescentes es bastante compleja y controversial (Maftei, 2022). No es del todo positiva, ni hablando de la salud mental, ni de la física, sino que los contenidos de las redes respecto a la salud y a la forma física pueden ser un arma de doble filo para la sociedad, especialmente para las adolescentes o mujeres jóvenes (Carrotte et al., 2015). Una gran mayoría de estudios señalan las consecuencias negativas y los riesgos relacionados con el uso temprano de las redes y el bienestar de las adolescentes; y solo unos pocos hablan de características positivas respecto a la utilización de estas (Maftei, 2022). Los medios actuales ejercen una gran influencia al fomentar la comparación social y mantener las preocupaciones sobre el peso y el aspecto físico (Carrotte et al., 2015). La exposición a imágenes de personas estereotípicamente atractivas en plataformas como Instagram está fuertemente relacionada con problemas de imagen corporal, especialmente entre las mujeres jóvenes (Anixiadis et al., 2019). Este uso intensivo de las redes sociales entre las jóvenes ha sido también asociado con secuelas como trastornos alimentarios (Maftei, 2022), aumentando por el uso generalizado de los retoques digitales, aludiendo a estándares de belleza inalcanzables en las redes y repercutiendo en las adolescentes (McBride et al., 2019). Los efectos de las redes sociales respecto a la autoestima y la ansiedad relacionada con el cuerpo deseado han sido documentados por una gran variedad de estudios, los cuales han demostrado que la internalización por ese cuerpo ideal entre las adolescentes hace que la autoestima disminuya y aumenten los comportamientos

alimentarios poco saludables (Mingoia et al., 2017; Maftai, 2022), contribuyendo así a una baja autoestima corporal y niveles elevados de ansiedad relacionada con la imagen (Yang et al., 2020).

En la sociedad actual se promueve una constante e inmediata comparación con los demás, tanto por parte nuestra como por parte de nuestro entorno más cercano o las redes sociales. Todo está programado para que nunca dejemos de compararnos, y nosotros cada vez interiorizamos más esta acción. Esta tendencia a la comparación desemboca en la insatisfacción corporal (De Carvalho et al., 2017), siendo las adolescentes quienes experimentan niveles más altos de ansiedad por la apariencia física en comparación con los varones (Zimmer-Gembeck et al., 2017). Se informó de un crecimiento preocupante de la ansiedad relacionada con la apariencia física entre los 10 y los 15 años (Maftai, 2022; Zimmer-Gembeck et al., 2017).

La insistencia de perseguir la delgadez y el ideal de belleza femenino al que estamos acostumbrados se encuentra en prácticamente todo el mundo, aunque no en todos los lugares por igual. Ese ideal atractivo femenino ultradelgado se dice que es occidental, o que por lo menos así lo era al principio (Jackson et al., 2016). De hecho, el aumento de trastornos alimentarios en adolescentes y mujeres no occidentales se han atribuido en parte, al proceso de “occidentalización”. La exposición masiva del ideal occidental de culto a la delgadez, proveniente de EEUU, Reino Unido y los países europeos, sin pretender obviar la propia influencia que ejerce cada país sobre sus adolescentes o mujeres jóvenes, es un factor de riesgo para las sociedades no occidentales (Jackson et al., 2016). Un estudio que pone de manifiesto la influencia occidental es el realizado por Becker (2004), donde se relaciona la introducción de diversos programas de televisión provenientes de occidente a mediados de los 90 en Fiji, con el aumento de la tendencia hacia la delgadez y los trastornos alimentarios en mujeres jóvenes. Es importante destacar que independientemente del país, el estatus socioeconómico más desarrollado, la urbanización y modernización influyen en los ideales corporales, siendo esta burbuja social la que más sufre este problema (Jackson et al., 2016).

Ahora las comparaciones van más allá del círculo cercano, siendo sencillo compararse con desconocidos, pero también llegan a edades cada vez más tempranas gracias a las redes (Jackson et al., 2016). Estas están cada vez más en auge entre los adolescentes y la gente joven (Carrotte et al., 2015). Debido a la generalización de su

uso a edades cada vez más tempranas y al pobre control parental, adolescentes de entre 12 y 13 años crean sus primeras cuentas en redes sociales populares como Instagram, TikTok, X (popularmente conocido como Twitter), Facebook, YouTube, entre otras. Aproximadamente el 80% de los adolescentes estadounidenses ya tienen perfiles en estas plataformas, comenzando en promedio a los 13,2 años según sus padres. Incluso los preadolescentes, con una cifra del 23%, empiezan a usar redes sociales desde los 9,6 años de media. En resumen, la edad media de registro en redes sociales para jóvenes en general es de 12,6 años, reflejando una tendencia cada vez más temprana y extendida hacia el uso activo de estas plataformas (Lauricella et al., 2016). El 90% de los adolescentes y adultos jóvenes estadounidenses declaran ser usuarios habituales de Facebook, más de la mitad de Instagram, y un tercio de Twitter (Carrotte et al., 2015).

Teniendo en cuenta estos datos en los que se puede ver como la realidad ha cambiado y evolucionado hasta la situación actual, en la que adolescentes cada vez más jóvenes comienzan a usar las nuevas tecnologías, y por lo tanto, están expuestos a determinados ideales de belleza desde edades tempranas, es importante conocer esta realidad y ser conscientes de ella. Más concretamente, el objetivo de esta revisión sistemática es conocer hasta qué punto el uso de la red social Instagram influye o tiene un impacto significativo en el desarrollo de trastornos alimentarios, alimentaciones desordenadas y el aumento los problemas relacionados con la imagen e insatisfacción corporal en adolescentes y mujeres jóvenes de entre 12 y 35 años.

Método

Estrategia de búsqueda

La búsqueda de los artículos se llevó a cabo en tres bases de datos: Web Of Science, Scopus y PsycINFO. Se han realizado dos búsquedas principales con las siguientes palabras clave; una con los términos Influence* **AND** social media **AND** eating disorders **AND** body image, y otra con los términos Influence* **AND** Instagram **AND** eating disorders **AND** body image. Ambas se realizaron en los tres mismos buscadores, siguiendo exactamente los mismos criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión y exclusión

Respecto a los criterios de inclusión, se han incluido todos los artículos científicos publicados exclusivamente en inglés y español con acceso al texto completo, que se

hayan publicado en revistas científicas, especialmente en el área de la psicología, con la excepción de, en la base de datos de Web Of Science, en donde también se abarcó al área de psiquiatría. En la base de datos de Scopus también se incluyó el área de medicina. Dada la alta prevalencia de problemas alimentarios en mujeres, se seleccionaron solamente aquellos estudios realizados con mujeres jóvenes o adolescentes (entre los 12-35 años). El rango temporal de los estudios incluidos fue de 10 años, desde 2014 hasta 2024. Por último, también se han incluido aquellos artículos en los que los sujetos tengan comorbilidad respecto a trastornos psicológicos (anorexia, depresión, ansiedad), aunque no fue una exigencia para realizar el trabajo que los sujetos tengan sí o sí alguna otra afección psicológica. Se excluyeron los artículos que trataban sobre otros temas (*fitsinspiration*, ortorexia, aspectos musculares, entre otros), y los resultados que hacían referencia a libros, revisiones o ponencias. También han sido descartados artículos que, a pesar de ceñirse al tema, no se centrasen en la sociedad occidental, lo cual no era motivo de interés en esta revisión.

Selección de estudios

En la primera búsqueda principal: **Influence* AND social media AND eating disorders AND body image**, se encontraron en un primer momento 559 artículos (234 artículos en PsycINFO, 265 en WOS y 60 en Scopus), donde tras filtrar según los criterios de inclusión, se obtuvieron 104 artículos entre las 3 bases de datos. Dentro de esos artículos se eliminaron 13 debido a estar replicados, resultando un total de 91 artículos. Tras leer el *abstract* y los títulos de los 91 artículos, facilitado por Mendeley, se descartaron un total de 52 artículos, por desviarse del tema o que no eran de interés en la revisión (sociedades orientales o artículos que trataban otros temas como la ortorexia o el efecto *fitsinspiration*), por la inclusión de ambos géneros o que no estuviese en inglés o español. El número final de artículos a los que se accedió al texto completo para su elegibilidad fue de 39. Finalmente, se incluyeron un total de 9 artículos.

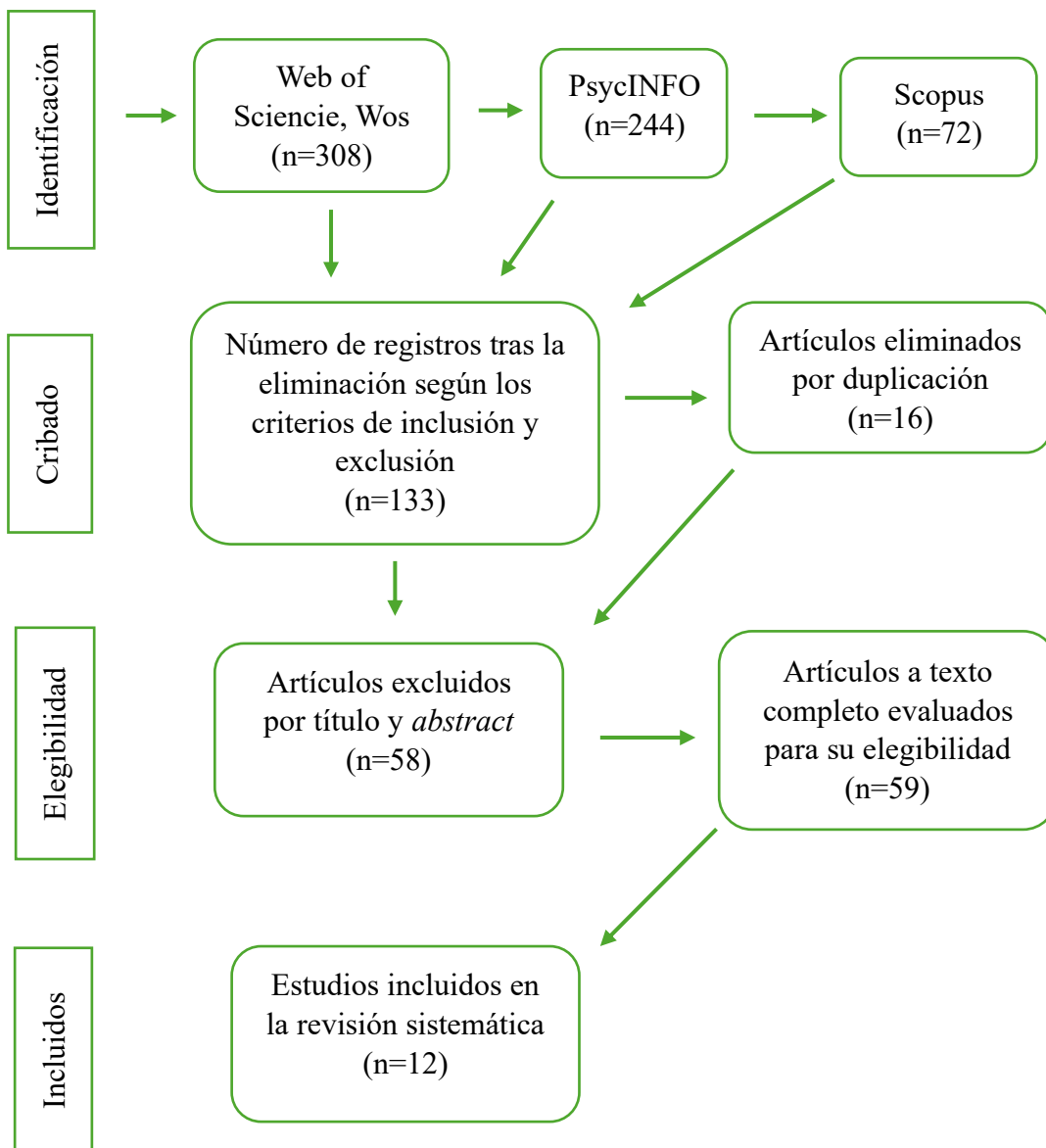
En la segunda búsqueda se utilizaron las palabras: **Influence* AND Instagram AND eating disorders AND body image**, se encontró un total de 65 artículos entre las tres bases de datos (10 en PsycINFO, 43 en WOS y 12 en Scopus). Los criterios de inclusión entre los tres buscadores dejó un total de 29 artículos, habiendo sido eliminados 33, además de 3 artículos duplicados. De nuevo, tras leer los *abstracts* y los títulos, el número de artículos disminuyó hasta 20 artículos, los cuales fueron a los que

se accedió al texto completo para proceder a su elegibilidad, habiendo eliminado por lo tanto un total de 6 artículos. De los 20 artículos a los que se accedió al texto completo, se seleccionaron 3 artículos.

El procedimiento se explica en la Figura 1, donde se expresa que el número total de artículos incluidos en esta revisión sistemática es de 12.

Figura 1.

Diagrama de flujo ambas búsquedas.



Resultados

Tabla 1.

Estudios incluidos

AUTOR Y AÑO	MUESTRA	OBJETIVO	RESULTADOS
Anixiadis et al. (2019)	126 mujeres jóvenes de entre 18 y 29 años.	Ver los efectos negativos de la exposición continua al ideal de delgadez en los <i>posts</i> de Instagram.	El grupo de mujeres expuesto a imágenes de cuerpos dentro del ideal de delgadez tuvo peores resultados respecto a la satisfacción corporal y el estado de ánimo, en comparación con el grupo expuesto a imágenes de paisajes.
Butkowski et al. (2019)	177 mujeres de entre 18 y 30 años.	Conocer la relación entre la publicación de <i>selfies</i> y el <i>feedback</i> recibido, con la alteración de la imagen corporal expresada a través del deseo por la delgadez, la insatisfacción corporal y las actitudes bulímicas, lo cual puede concluir en trastornos de la conducta alimentaria.	Las mujeres que más necesidad de <i>feedback</i> tenían a la hora de realizar <i>selfies</i> , más deseo experimentaban hacia la delgadez. La relación entre esa necesidad se relacionó indirectamente con la insatisfacción corporal, mediada por la vigilancia corporal. No se encontró relación con las tendencias bulímicas.
Cohen et al. (2017)	259 mujeres australianas de entre 18 y 29 años.	Conocer qué características de redes sociales como Instagram y Facebook influyen en la preocupación por la imagen corporal en mujeres jóvenes.	Seguir cuentas de Instagram relacionadas con “la salud y forma física”, se correlacionó positivamente con la internalización del ideal de delgadez y el deseo de ser delgada. Ambas variables estaban, en parte, influidas por seguir cuentas de famosos, pero no de viajes.

AUTOR Y AÑO	MUESTRA	OBJETIVO	RESULTADOS
Fardouly et al. (2017)	203 mujeres estadounidenses de entre 18 y 25 años, y 73 mujeres australianas de entre 18 y 25 años.	Estudiar la relación entre el uso de Instagram y las preocupaciones respecto a la imagen corporal y la auto objetivación. Además de conocer hasta qué punto es relevante la internalización del ideal de belleza.	El uso de Instagram se relacionó con la interiorización del ideal de belleza, aunque no con la tendencia a comparar la apariencia. Se encontró una relación indirecta entre la autoobjetivización y el uso de Instagram, mediado por la interiorización del ideal de belleza.
Ferguson et al. (2014)	237 preadolescentes hispánicas de entre 10 y 17 años (edad media de 14 años).	Examinar la influencia de las redes sociales, la comparación entre iguales y la televisión, en la insatisfacción corporal, los síntomas de los trastornos alimentarios y en la insatisfacción respecto a la vida.	No se encontró relación entre los síntomas de depresión, ansiedad, trastornos alimentarios o insatisfacción corporal, pero si entre la competencia entre pares y la insatisfacción corporal y la posible aparición de síntomas de trastornos alimentarios.
Fioravanti et al. (2023)	386 mujeres jóvenes mayores de 18 años (edad media de 26 años, aunque incluye en la muestra una mujer de 65 años).	Conocer las diferencias de uso de Instagram por parte de dos grupos de mujeres, el primero un grupo con trastornos alimentarios, y el segundo el grupo control, el cual no tenía ningún diagnóstico de TCA. A su vez, ver a qué grupo está asociado, o si lo está a ambos a pesar del trastorno/no trastorno, el malestar corporal y la apariencia física.	Las participantes con TCA le dedicaban más tiempo y atención a su apariencia física y comparación. También se encontró un mayor uso problemático de Instagram por parte de estas mujeres, relacionado con la tendencia a la comparación y preocupación por el físico. Este uso de la red social se relacionó indirectamente con los trastornos alimentarios.
Fitzsimmons-Craft et al. (2019)	405 adolescentes y mujeres jóvenes de entre 15 y 25 años.	Examinar la exposición (ya sea ver, seguir, publicar) a contenido que promueve el ideal de delgadez en varias redes sociales, entre ellas, Instagram. Conocer, además, las consecuencias	La red social en la que más se publica, se ve y se sigue contenido que promueve un ideal de delgadez, es Instagram, habiendo un 72% de las adolescentes y mujeres jóvenes que publican sobre este tipo de

AUTOR Y AÑO	MUESTRA	OBJETIVO	RESULTADOS
		asociadas a esta problemática.	contenido al menos una vez al mes.
Latzer et al. (2015)	248 adolescentes israelís de entre 12 y 19 años.	Conocer la relación entre las conductas alimentarias desorganizadas y la exposición a determinados mensajes de las redes sociales.	La exposición a los medios no influyó respecto a las actitudes y los comportamientos alimentarios desordenados, pero sí respecto al posible desarrollo de la distorsión de la imagen corporal.
V. M. Quick y Byrd-Bredbenner (2014)	1445 mujeres universitarias de entre 18 y 26 años.	Examinar la influencia sociocultural por parte de los medios de comunicación, la imagen corporal y los factores psicológicos entre diversos grupos raciales.	Los resultados muestran como las mujeres afroamericanas se sienten más a gusto con su cuerpo y con menos preocupación por el peso y la comida. Además de estar menos influenciadas respecto a las normas físicas sociales establecidas por las redes sociales.
S. R. Roberts et al. (2022)	543 adolescentes estadounidenses de entre 13 y 18 años.	Conocer la influencia única de las redes sociales respecto a la insatisfacción corporal de las adolescentes, aludiendo a la internalización del ideal de delgadez.	De manera más general, se vio que la presión por parte de todas las fuentes; familia, compañeros, redes sociales y medios de comunicación, influía en una menor estima de la apariencia física, pero en concreto, las redes sociales promovían una mayor interiorización del ideal de delgadez y comparación corporal, al igual que una menor autoestima física.
Saunders y Eaton (2018)	637 mujeres jóvenes de entre 18 y 24 años.	Examinar el impacto de los medios de comunicación en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria	La relación entre la comparación ascendente, es decir, hacia personas que consideradas superiores, y la

AUTOR Y AÑO	MUESTRA	OBJETIVO	RESULTADOS
		en mujeres jóvenes que nunca han tenido un diagnóstico de trastorno alimentario.	insatisfacción corporal, es significativa, independientemente de la red social utilizada.
Stefana et al. (2022)	1172 mujeres jóvenes de entre 18 y 35 años, capaces de entender italiano.	Explorar la relación entre el tiempo de uso de Instagram y las conductas alimentarias desorganizadas, los síntomas depresivos y la autoestima en una muestra de mujeres no clínica.	El uso intensivo de Instagram correlacionó con la tendencia a comparar la apariencia física con la de otros, además de estar indirectamente relacionado con niveles más altos de depresión y actitudes alimentarias negativas en relación con la imagen corporal, influenciadas por mensajes perjudiciales en los medios.

En un estudio basado en la exposición a ciertos tipos de imágenes en la red social Instagram, un grupo se expuso a imágenes de cuerpos dentro del ideal de delgadez, mientras que otro observaba imágenes de paisajes. El estudio concluyó que el primer grupo reflejaba mayores efectos negativos en cuanto a satisfacción corporal y estado de ánimo se refiere. Las participantes con mayor tendencia a comparar su físico con el de los demás, y que han mostrado una mayor internalización del estándar de delgadez, sienten emociones aún más negativas, junto con grandes niveles de insatisfacción corporal y estados de ánimo bajos (Anixiadis et al., 2019).

Butkowski et al. (2019) analiza la relación entre la necesidad de recibir *feedback* respecto a los *selfies* publicados en Instagram y la insatisfacción corporal, la tendencia hacia la delgadez y los comportamientos bulímicos. Sus resultados mostraron que las mujeres que más *feedback* necesitaban cuando realizaban *selfies* más deseo experimentaban hacia la delgadez (Butkowski et al., 2019). Por otra parte, la relación que se encontró entre la necesidad de *feedback* por parte de los *selfies* y la insatisfacción corporal fue indirecta, mediada por la vigilancia corporal. Es decir, cuanto más tiempo dedicaban las participantes a los *selfies* y su retroalimentación, más importancia le

daban a la vigilancia corporal, y por lo tanto mayor era su insatisfacción corporal (Butkowski et al., 2019). No se encontró ninguna relación por parte del objetivo del estudio con las tendencias bulímicas (Butkowski et al., 2019).

Un nuevo estudio correlacionó positivamente el uso de Instagram por parte de las participantes con la interiorización del ideal de belleza, pero sorprendentemente no con la tendencia a comparar la apariencia (Fardouly et al., 2017). A pesar de esto, el estudio exploró las tendencias de comparación de las participantes en Instagram, observando que inicialmente se comparaban más con amigos y famosos, seguido de conocidos y consigo mismas, y de manera menos frecuente, con desconocidos y familiares. Finalmente, se encontró una relación indirecta entre la autoobjetivización y el uso de Instagram, debido a la interiorización del ideal de belleza (Fardouly et al., 2017).

En el estudio de Cohen et al. (2017), un 81,5% tenían cuenta de Instagram activa, de las cuales el 57,5% las revisaba entre 3 y 5 veces al día. Se concluyó que el seguir cuentas de Instagram relacionadas con “la salud y forma física”, estaban correlacionados positivamente con la internalización del ideal de delgadez y el deseo de ser delgada; seguir cuentas de personajes famosos se relacionó con una mayor internalización del ideal de delgadez y vigilancia corporal, mientras que seguir cuentas de viajes (cuentas neutrales) no se correlacionó significativamente con ninguna de las dos variables anteriores. Además, las participantes que usaban Instagram con más frecuencia mostraban niveles más altos de vigilancia corporal respecto a aquellas que lo usaban menos (Cohen et al., 2017).

Fioravanti et al. (2023) realizaron un estudio con 386 mujeres jóvenes de las cuales 152 padecían un trastorno alimentario. De esta muestra, las mujeres con un TCA mostraron mayores niveles de psicopatología y de malestar corporal en comparación con las mujeres sin trastornos. Se observó que las mujeres con TCA tendían a dedicarle mayor tiempo, energía y atención a su apariencia física y a la comparación de esta misma. Además, mostraron un mayor uso problemático de Instagram (“PIU”, “Problematic Instagram Use”), directamente relacionado con la tendencia a la comparación, la preocupación por el físico y un mayor malestar corporal. A su vez, el PIU por parte de estas mujeres se relacionó indirectamente con los síntomas de los trastornos alimentarios a través del malestar corporal y la preocupación por el físico (Fioravanti et al., 2023). Finalmente, el estudio reveló que la edad influía en el PIU, ya

que a medida que aumentaba la edad de las participantes, disminuía el uso problemático de Instagram.

Stefana et al. (2022) comprobó que en el estudio, se encontró que el uso intensivo de Instagram (“IIS” The Instagram Intensity Scale) se asoció positivamente con la tendencia a comparar la propia apariencia física con la de otros, e indirectamente con niveles más altos de síntomas depresivos y actitudes alimentarias desordenadas. Esto se debe a que cuando se evaluó la relación directa entre el uso intensivo de Instagram y los síntomas depresivos, la autoestima y las actitudes alimentarias desordenadas, no se encontraron asociaciones significativas. Esto indica que, aunque hay una asociación indirecta a través de la comparación de apariencia en Instagram, medida por la escala PACS, el hecho de usar la plataforma no se relacionó directamente con estos aspectos específicos (síntomas depresivos, autoestima y actitudes alimentarias desordenadas) sino que deben de estar mediados por la comparación del físico en Instagram (Stefana et al., 2022).

Ferguson et al. (2014) observaron entre sus participantes, que aquellas que tenían un IMC inferior o en el rango de normalidad, sentían menos insatisfacción corporal que las adolescentes que tenían un IMC en sobrepeso u obesidad. El uso de redes sociales y la exposición a ideales de delgadez a través de ellas, no predijo síntomas de depresión, ansiedad, trastornos alimentarios o insatisfacción corporal a largo de 6 meses. Lo que sí se observó fue una relación significativa entre la competencia entre pares y la insatisfacción corporal y posible aparición de síntomas de trastornos alimentarios. Es decir, aunque las redes no estén relacionadas con estos problemas a largo plazo, la forma en la que nos comportamos en las redes: comparándonos y compitiendo con otros, sí que correlacionó con la insatisfacción corporal y los síntomas de trastornos alimentarios (Ferguson et al., 2014).

Aproximadamente el 96% de las participantes del estudio de Fitzsimmons-Craft et al. (2019) (el 51% de entre 15 y 17 años, y el 49% de 18 a 25 años) declararon haber visto a sus compañeros publicar en redes sociales, sobre la imagen corporal y el peso, recalcando en la importancia de estar delgado o en su atractivo, a lo largo del último mes. Un 83% comentó haber visto este tipo de contenido al menos diez veces en el último mes. El 96% declaró seguir al menos una cuenta, no de conocidos en redes sociales que publicase este tipo de contenido (Fitzsimmons-Craft et al., 2019).

Un 72% de las participantes declaran ser ellas mismas las que publican en redes sociales sobre este tipo de contenido al menos una vez al mes. El 31% dice haber publicado sobre la importancia de estar delgadas y su atractivo al menos diez veces al mes. El estudio ha visto que la red social en la que más se publica, se ve y se sigue contenido que promueve un ideal de delgadez, es Instagram, siendo además las adolescentes las que más consumen y crean este contenido. La mayoría de las participantes cumplían con los criterios para un trastorno alimentario clínico o subclínico (84%), más común entre adultas jóvenes que entre adolescentes (Fitzsimmons-Craft et al., 2019).

En otro estudio con adolescentes sin trastornos alimentarios, se observó un uso significativo de los medios de comunicación, con un 53% viendo televisión durante 2-3 horas al día, un 48% utilizando Internet de 2 a 4 horas diarias, y un 27% leyendo revistas frecuentemente. La exposición a los medios se midió mediante preguntas de auto-reporte, es decir, las propias adolescentes respondieron preguntas sobre su exposición a diferentes tipos de medios (televisión, internet, en donde se destacaron las redes sociales, o revistas), concluyendo que una mayor exposición a mensajes perjudiciales en estos estaba asociada a una peor imagen corporal y mayores niveles de TCA (Latzer et al., 2015). A pesar de esto, respecto a los trastornos de la conducta alimentaria, en la escala de medición del EAT-26, los resultados generales de la muestra no presentaban actitudes y comportamientos alimentarios alterados. Sin embargo, los resultados del Body Shape Questionnaire sí indicaban el posible desarrollo de la distorsión de la imagen corporal respecto a la exposición de mensajes perjudiciales en los medios. El estudio también midió el sentido de empoderamiento, donde se evaluó por ejemplo la autoestima, y es que un menor sentido de empoderamiento correlacionó con niveles más altos de trastornos de la conducta alimentaria y una percepción corporal más negativa. En esta variable las adolescentes mostraron niveles moderados según la Escala de Empoderamiento utilizada (Latzer et al., 2015).

Según S. R. Roberts et al. (2022), la presión por parte de las redes sociales se asoció significativamente a una mayor interiorización del ideal de delgadez y comparación corporal, medidas mediante la escala SATAQ-4. También mostró una asociación indirecta con una menor autoestima física a través de la comparación corporal. Además, se encontró que la presión familiar y de los compañeros está vinculada a una mayor internalización del ideal de delgadez. Esta presión social se

correlacionó negativamente con la autoestima respecto a la apariencia física, evaluada con la escala BESAA. En conjunto, una mayor presión sobre la apariencia, por parte de fuentes como la familia, los compañeros, los medios de comunicación y las redes sociales, se relacionó significativamente con una menor estima de la apariencia física debido a la internalización de un ideal de delgadez (S. R. Roberts et al., 2022).

En el estudio de Quick y Byrd-Bredbenner (2014), con participantes estadounidenses, un 58% eran mujeres blancas, un 21% asiáticas, 11% hispanas y afroamericanas. Se vio que las mujeres racializadas tenían un IMC significativamente superior al de los demás grupos étnicos. A su vez, las pruebas también demostraron que las mujeres afroamericanas tenían menos preocupación por la comida, por el físico y por el peso que las mujeres blancas. Respecto a la alimentación emocional y la falta de control sobre la ingesta de alimentos, las mujeres afroamericanas vuelven a tener menos prevalencia que los demás grupos (V. M. Quick & Byrd-Bredbenner, 2014). Esta tendencia se mantenía en las demás hipótesis, las afroamericanas eran menos influenciadas respecto a las normas físicas sociales establecidas por las redes sociales y los medios de comunicación, comparaban en menor medida su cuerpo y sentían menos presión por alcanzar esos estándares físicos propuestos por la sociedad y las redes que todos los demás grupos. En cuanto a la autoestima, las mujeres afroamericanas, de nuevo, tenían niveles significativamente más altos que otros grupos (V. M. Quick & Byrd-Bredbenner, 2014).

De la muestra total de 637 mujeres jóvenes sin ningún trastorno de la conducta alimentaria diagnosticado previamente, el 51,3% declaró que la red social que más utilizaban era Instagram. Este estudio de Saunders y Eaton (2018) encontró que las experiencias negativas en las redes sociales ya sean comparaciones, comentarios negativos, entre otros, afectan de forma diferente a las personas a la hora de compararse con los demás, y es que en cierta parte, va a depender de la red social que más declaren utilizar. Por ejemplo, las participantes que declararon usar más Instagram, el 51,3%, tendían a compararse con personas que consideraban superiores a ellas (comparación hacia arriba), mientras que aquellas que usaban más Facebook (33,6%) se comparaban con personas que percibían como inferiores (comparación hacia abajo) tras una experiencia negativa en la red social. Se encontró una relación significativa entre los niveles de insatisfacción corporal y la comparación hacia abajo en estas participantes. Sin embargo, en las usuarias que utilizaban más Instagram, las experiencias negativas

no mostraron una relación significativa con la insatisfacción corporal a través de la comparación hacia abajo (Saunders & Eaton, 2018). Lo que sí encontró el estudio fue que la comparación ascendente, independientemente de la red social utilizada, está directamente relacionada con la insatisfacción corporal y los comportamientos alimentarios desordenados, como el atracón y la purga (Saunders & Eaton, 2018).

Discusión

El objetivo de esta revisión sistemática fue determinar si existía alguna relación (y cómo es esta relación) entre el uso de la red social Instagram y el desarrollo de posibles trastornos alimentarios, problemas de alimentación desordenada, y problemas relacionados con la imagen e insatisfacción corporal en un rango de la población muy determinado; adolescentes y mujeres jóvenes de entre 12 y 35 años.

Los resultados recogidos en esta revisión sistemática respecto al el uso de Instagram y su posible influencia en la aparición de alimentaciones desordenadas, la insatisfacción corporal y trastornos alimentarios, no está del todo clara.

Varios autores señalaron que el uso de Instagram y la exposición a imágenes dentro de la plataforma de cuerpos que se encuentran dentro del ideal de delgadez se asocia con una vigilancia corporal más alta, con la internalización del ideal de belleza, la competencia entre los iguales, la insatisfacción corporal, el aumento de la probabilidad de síntomas de trastornos alimentarios, depresión o actitudes alimentarias desordenadas y peores estados de ánimo (Anixiadis et al., 2019; Cohen et al., 2017; Fardouly et al., 2017; Ferguson et al., 2014; Stefana et al., 2022). En cambio, otros trabajos concluyeron que el uso de las redes sociales no tenía relación directa con síntomas depresivos, ansiedad o incluso con los trastornos alimentarios a largo plazo, y que según la escala de medición del EAT-26, a pesar de un uso significativo de las redes, las adolescentes no presentaban actitudes y comportamientos alimentarios alterados (Ferguson et al., 2014; Latzer et al., 2015).

Uno de los factores que parece modular el impacto de Instagram respecto a la insatisfacción corporal y la alimentación desordenada es la edad. Hay un aumento significativo de la ansiedad asociada al aspecto físico desde los 10 hasta los 15 años (Zimmer-Gembeck et al., 2017), y las adolescentes de entre los 13 y 16 años son las más propensas a desarrollar insatisfacción corporal, uno de los mayores predictores de

los trastornos alimentarios y alimentación desordenada. Además, las menores de 19 años en las más vulnerables respecto al ideal de delgadez (Rosewall et al., 2018; (Ghaznavi & Taylor, 2015). Esto no quiere decir que a partir de los 19 años no se puedan dar estos problemas, por ejemplo, Saunders y Eaton (2018) advirtieron de una relación significativa respecto a la comparación con la insatisfacción corporal y los comportamientos alimentarios desordenados entre los 18 y 24 años, sino que la adolescencia es una etapa delicada en relación a estos problemas, apareciendo cada vez en edades más tempranas (Button et al., 1996). Los padres deben aumentar su implicación y prestar atención para identificar correctamente y lo más pronto posible comportamientos preocupantes relacionados con la comida o la insatisfacción corporal (Maftai, 2022). El Modelo Tripartito de Influencia (Thompson et al., 1999), se ve corroborado a lo largo de la revisión, centrándose sobre todo en los medios. Estos son fundamentales a la hora de promover ideales corporales que pueden ser internalizados, y con los que las adolescentes y mujeres jóvenes se tienden a comparar, fomentando la insatisfacción corporal (De Carvalho et al., 2017).

Por otra parte, datos como que el 31,8% de las mujeres estadounidenses sufren de insatisfacción corporal, o que la prevalencia de las variantes subclínicas de los trastornos se encuentra entre un 2,4% y 12,6%, entre otros (Fallon et al., 2014; Shagar et al., 2019; Behar, 2008) demuestran que una parte significativa de mujeres y adolescentes se ven afectas por un determinado modelo de belleza. Sin embargo, esto no quiere decir que todas las adolescentes y mujeres jóvenes vayan a desarrollar un trastorno alimentario, alimentación desordenada o un aumento de la insatisfacción corporal. Hay mujeres y adolescentes que no se ven afectadas por esta problemática, como en el ejemplo anterior, en donde un 68,2% de las mujeres estadounidenses se sienten a gusto con su cuerpo, incluso cuando prácticamente todos los anuncios publicitarios y las publicaciones en cualquier red social están retocadas digitalmente mediante el Photoshop para eliminar supuestos defectos (McBride et al., 2019). A pesar de esto, se ha visto que la exposición a cánones poco realistas está asociada a un mayor riesgo de sufrir un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) (McBride et al., 2019). Por ejemplo, se ha visto que el tiempo dedicado a los *selfies* y su retroalimentación en plataformas como Instagram, pueden aumentar la vigilancia corporal y por lo tanto la insatisfacción corporal (Butkowski et al., 2019). Además, las mujeres jóvenes y adolescentes que presentan síntomas de trastornos alimentarios muestran más usos

problemáticos de Instagram y una mayor tendencia hacia la comparación del físico debido a la exposición constante de imágenes que cumplen con un estándar de delgadez, respecto a las jóvenes que no presentan ningún síntoma (Fioravanti et al., 2023). Esto acaba dejando una controversia respecto a quién y a cómo afectan realmente a la salud mental las redes, los retoques estéticos o el propio ideal de delgadez y belleza.

Respecto al género, el trabajo se ha centrado en las adolescentes y las mujeres, que claramente son el público objetivo por parte de los medios de comunicación y las redes sociales. Esto no quiere decir que los hombres no se puedan ver afectados por la insatisfacción corporal, trastornos o comportamientos alimentarios desordenados. De hecho, se sabe que la ansiedad asociada al aspecto físico en varones comienza antes de entrar en la plena adolescencia (10 años), pero son las niñas las que sufren niveles más altos de ansiedad asociada al físico en todas las edades, siendo mínimo el porcentaje de casos masculinos (Zimmer-Gembeck et al., 2017).

Finalmente, aunque el objetivo de la investigación era analizar a las adolescentes y mujeres jóvenes de entre 12 y 30 años, la mayoría de los estudios revisados incluyen participantes a partir de los 18 años, complicando en algunos casos analizar una parte de la muestra. Debido a esto, podríamos llegar a conclusiones erróneas o sesgadas sobre las adolescentes en algunos estudios. Por ejemplo, hay varios autores que concluyen relaciones importantes: la exposición a cuerpos dentro del ideal de delgadez incita a una peor satisfacción corporal y estado de ánimo, las cuentas de Instagram que predicán sobre “salud y forma física” aumentan el deseo de ser delgada, la comparación se relacionó con la insatisfacción corporal y los comportamientos alimentarios desordenados, entre otros (Anixiadis et al., 2019; Cohen et al., 2017; Saunders & Eaton, 2018). El problema está en que estas conclusiones se refieren a mujeres a partir de los 18 años, no pudiendo extrapolarla a las adolescentes. Gran parte de la información recabada habría que tomársela con cautela antes de intentar generalizarla a esta parte de la población. Sería necesaria más información para conocer a fondo cómo la influencia de las redes respecto a los trastornos o alimentaciones desordenadas en las adolescentes, las cuales pueden verse muy afectadas.

Conclusión

El uso de la red social Instagram de por sí no incita ni está relacionado con desarrollar un trastorno alimentario, alimentación desordenada o insatisfacción corporal. El riesgo se encuentra en la manera, por parte de algunos usuarios, de interactuar con la plataforma, y en cómo se interpretan determinados mensajes e imágenes, debido a la influencia de los cánones y estándares de delgadez. Para una proporción de las adolescentes y mujeres jóvenes, esta relación influye a la hora de internalizar y desear estos ideales sociales de delgadez que a veces, se promueven en la red, aumentando el riesgo de insatisfacción corporal. Sin embargo, es importante reconocer que muchas jóvenes pueden usar Instagram sin verse afectadas por esta problemática. Se concluye que el impacto de Instagram varía dependiendo de las personas y de varios factores, entre ellos, el entorno de la persona, conformado en su mayoría por familia y compañeros, además de la propia resiliencia personal.

Referencias

- Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R., & Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal Instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body Image, 31*, 181-190.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica las Condes, 26*(1), 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arija, V., Santi-Cano, M. J., Novalbos-Ruiz, J., Canals, J., & Martín, Á. P. (2022). Characterization, epidemiology and trends of eating disorders. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.04173>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5®)* (5a Ed).

- Becker, A. E. (2004). Television, disordered eating, and young women in Fiji: Negotiating body image and identity during rapid social change. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 533-559. <https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5>
- Behar A, R. (2008). Trastornos de la conducta alimentaria no especificados, síndromes parciales y cuadros subclínicos: Una alerta para la atención primaria. *Revista Médica de Chile*, 136(12). <https://doi.org/10.4067/s0034-98872008001200013>
- Bunnell, D. W., Cooper, P., Hertz, S., & Shenker, I. R. (1992). Body shape concerns among adolescents. *The International Journal of Eating Disorders/International Journal of Eating Disorders*, 11(1), 79-83. [https://doi.org/10.1002/1098-108x\(199201\)11:1](https://doi.org/10.1002/1098-108x(199201)11:1)
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., & Weeks, K. (2019). Body surveillance on Instagram: Examining the role of selfie feedback investment in young adult women's body image concerns. *Sex Roles*, 81(5-6), 385-397. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0993-6>
- Button, E. J., Sonuga-Barke, E. J. S., Davies, J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, 35(2), 193-203. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1996.tb01176.x>
- Carrotte, E. R., Vella, A., & Lim, M. S. C. (2015). Predictors of “liking” three types of health and fitness-related content on social media: A cross-sectional study. *JMIR. Journal of Medical Internet Research*, 17(8), e205. <https://doi.org/10.2196/jmir.4803>

- Cohen, R., Newton-John, T., & 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>
- De Carvalho, P. V. R., Alvarenga, M. D. S., & Ferreira, M. E. C. (2017). An etiological model of disordered eating behaviors among Brazilian women. *Appetite (Print)*, 116, 164-172. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.037>
- Fallon, E. A., Harris, B. S., & Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors*, 15(1), 151-158. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.11.007>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>
- Fioravanti, G., Cassioli, E., Rossi, E., Angeletti, L. L., Casale, S., Ricca, V., & Castellini, G. (2023). The relationship between problematic Instagram use and eating disorders psychopathology: an explanatory structural equation model. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-023-02477-1>
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Costello, S., Floyd, G. M., Wilfley, D. E., & Cavazos-Rehg, P. A. (2019). Adolescents and young adults engaged with pro-

- eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 25(6), 1681-1692. <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00808-3>
- García, M. V. A., & Peresmitré, G. G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *DOAJ (DOAJ: Directory Of Open Access Journals)*.
<https://doaj.org/article/0fbfaf8b1834455fb809972576e5187f>
- Ghaznavi, J., & Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. *Body Image*, 14, 54-61.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.006>
- Jackson, T., Jiang, C., & Chen, H. (2016). Associations between Chinese/Asian versus Western mass media influences and body image disturbances of young Chinese women. *Body Image*, 17, 175-183. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.007>
- Karazsia, B. T., Van Dulmen, M. H., Wong, K., & Crowther, J. H. (2013). Thinking meta-theoretically about the role of internalization in the development of body dissatisfaction and body change behaviors. *Body Image*, 10(4), 433-441.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.06.005>
- Latzer, Y., Spivak-Lavi, Z., & Katz, R. (2015). Disordered eating and media exposure among adolescent girls: the role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 375-391.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1014925>
- Lauricella, A. R., Cingel, D. P., Beaudoin-Ryan, L., Robb, M. B., Saphir, M., & Wartella, E. A. (2016). Plugged-in parents of tweens and teens. *The Common Sense Census*.

- Maftai, A. (2022). How do social networks, controlling parenting, and interpersonal sensitivity contribute to adolescents' appearance anxiety? *Current Psychology* (New Brunswick, N.J.). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03839-9>
- McBride, C., Costello, N., Ambwani, S., Wilhite, B., & Austin, S. B. (2019). Digital manipulation of images of models' appearance in advertising: Strategies for action through law and corporate social responsibility incentives to protect public health. *American Journal of Law & Medicine*, 45(1), 7-31. <https://doi.org/10.1177/0098858819849990>
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The Relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers In Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>
- Quick, V. M., & Byrd-Bredbenner, C. (2014). Disordered eating, socio-cultural media influencers, body image, and psychological factors among a racially/ethnically diverse population of college women. *Eating Behaviors*, 15(1), 37-41. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.10.005>
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: Towards a modern understanding of adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239-247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>
- Rosewall, J. K., Gleaves, D. H., & Latner, J. D. (2018). An examination of risk factors that moderate the body dissatisfaction-eating pathology relationship among New Zealand adolescent girls. *Journal Of Eating Disorders*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-018-0225-z>

- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(6), 343-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Shagar, P. S., Donovan, C. L., Loxton, N. J., Boddy, J., & Harris, N. (2019). Is thin in everywhere?: A cross-cultural comparison of a subsection of Tripartite Influence Model in Australia and Malaysia. *Appetite*, 134, 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.025>
- Stefana, A., Dakanalis, A., Mura, M., Colmegna, F., & Clerici, M. (2022). Instagram use and mental well-being. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 210(12), 960-965. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001577>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *American Psychological Association eBooks*. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Yang, H., Wang, J. J., Tng, G. y. Q., & Yang, S. (2020). Effects of social media and smartphone use on body esteem in female adolescents: Testing a cognitive and affective model. *Children*, 7(9), 148. <https://doi.org/10.3390/children7090148>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Webb, H. J., Farrell, L. J., & Waters, A. M. (2017). Girls' and boys' trajectories of appearance anxiety from age 10 to 15 years are associated with earlier maturation and appearance-related teasing. *Development and Psychopathology*, 30(1), 337-350. <https://doi.org/10.1017/s0954579417000657>