

Likes, filtros y dietas: Impacto de las redes sociales en la salud y alimentación desde una perspectiva de género

David Alarcón Rubio y María Cabillas Romero

Dalarub@upo.es y mcabillas@upo.es

Psicología Básica, Medicina Preventiva y Salud Pública

Departamento Antropología Social, Psicología Básica y Salud Pública

Likes, filtros y dietas: Impacto de las redes sociales en la salud y alimentación desde una perspectiva de género

Se propone estudiar el impacto de las **redes sociales** (Instagram, TikTok...), centrándose en su influencia en las dimensiones de **salud y alimentación**, **atendiendo al género**, y considerando la confluencia de planos:

- **Individual**: en cuanto a, por ej., impacto de estereotipos, estigma, tendencias normativas en el plano de la salud mental y física en percepciones, significados y actuaciones.
- **Colectivo**: en cuanto a, por ej., efectos de construcción social cuerpos normativos, tendencias de cambio en estilos de vida asociados al cuidado de la salud y la alimentación.
- Así como la **interacción** entre ambos planos con el plano **nutricional-fisiológico** (patrones alimentarios, hábitos y cuidados, actividad física...).

Likes, filtros y dietas: Impacto de las redes sociales en la salud y alimentación desde una perspectiva de género

Como conceptos de partida, esta línea se asienta sobre puntos como:

- **Redes sociales y su utilización:** tipos de usos, tipos de redes, interacción con las mismas.
- **Construcción sociocultural de la corporeidad:** construcción social de cuerpos normativos, percepción de delgadez vs obesidad asociada a valores e identidades, estigma obesidad y sobrepeso.
- **Salud:** salud percibida, salud mental en términos de autoestima, estigmatización, percepción de obesidad, presión percibida para alcanzar un cuerpo normativo.
- **Género:** género como construcción social vinculada a cuerpos normativos diferenciados, con estereotipos y prejuicios específicos, expectativas e ideales diferenciados.
- **Alimentación:** influencia en la relación que se establece con la comida, hábitos alimentarios, publicidad, redes sociales y modas.

Likes, filtros y dietas: Impacto de las redes sociales en la salud y alimentación desde una perspectiva de género

Algunas de las posibles temáticas de estudio:

- Redes sociales como Instagram promueven cuerpos normativos y tendencias estéticas.
- Impacto en la autoimagen, autoestima y salud mental.
- Presión social para alcanzar ideales corporales, influyendo en la alimentación y los hábitos de ejercicio.
- Comparaciones constantes con imágenes editadas o irreales.