

El entorno y las redes empujan a los jóvenes a un cuerpo 'fit' y delgado

► Según un estudio de la UNIR, la mayoría de los adolescentes asocian el éxito con un físico tonificado y musculoso

ANA I. MARTÍNEZ
MADRID

Llega el verano, la playa y la piscina. Es hora de descubrir los cuerpos, pero también los complejos. Porque el biquini que promocionó la 'influencer' con cuerpo normativo resulta que luego desilusiona a la joven que la sigue e idolatra. La realidad es que las adolescentes están más influenciadas por las opiniones externas de creadores de contenido y por su propio entorno cercano, según un estudio de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), en el que han participado más de mil jóvenes de entre 12 y 17 años de España. Los chicos también sufren dicha presión, aunque algo menos, y los jóvenes en su conjunto confunden lo que es saludable con la delgadez, una característica que prima para todos ellos.

Para Beatriz Feijoo Fernández, autora principal del estudio 'Entre lo saludable y el culto al físico. Incidencia del contenido publicado por 'fit influencers' en el cuidado del cuerpo de los adolescentes (TEEN_ONFIT)', una de las principales conclusiones que desvela el informe es la confusión que los jóvenes tienen entre lo que es sano y lo que es estético. «Cuando les preguntamos sobre qué es tener un cuerpo saludable, nos refirieron a deportistas de élite. Aspiran a cuerpos idealizados cuando una persona normal no va a conseguir ese físico, aunque lleve una dieta adecuada y haga ejercicio», asegura la investigadora.

Estética y salud

«Para ellos, un cuerpo saludable es un cuerpo estético y, además, lo asocian al éxito, tanto 'online' como 'offline'», afirma la docente de la UNIR, pues un 21,2% de los encuestados confirman que la figura más delgada es la que mejor representa

un cuerpo estético. Además, las chicas declaran sentir más presión desde las redes sociales para parecer que están más en forma (30,9% frente al 23,5% de los chicos) y delgadas (37,5% frente a 23,7%). Sin embargo, ellos confiesan sentirse más influenciados para aumentar el tamaño o la definición de los músculos (23,2% frente al 18% de las mujeres). Estas presiones se tornan más significativas a partir de los 14 años.

Lo que los menores desconocen es que la idea del cuerpo normativo va cambiando con el paso de los años. Tal y como recuerda Lidia Folgar, nutricionista, «en los 90, se llevaban mujeres con un físico poco musculoso y poca grasa corporal. Ahora, sin embargo, estamos más en la era 'fit': más músculo y menor porcentaje de grasa. Antes, el canon de belleza era Marilyn Monroe, que usaba una talla 42. El cuerpo físico normativo cambia en función de las normas por parte de la industria, no tiene nada que ver con salud».

Lo que consumen

Por ello, es fundamental explicarles a los menores qué es saludable y qué es estético. «El primer concepto es cuando nos referimos a hábitos que pueden mejorar la salud, con independencia del cuerpo. Lo estético es cuando nos referimos a un cuerpo que queremos conseguir con independencia de los hábitos que se tengan que adquirir para lograrlo», diferencia la nutricionista.

Aunque la mayoría de los jóvenes perciben que los medios de comunicación y la publicidad priorizan la apariencia fi-

sica y saben que los cuerpos que se exponen son poco realistas, el 54% consideran que tener un cuerpo tonificado y musculoso ofrece bastantes o muchas ventajas sociales y profesionales. Este éxito lo trasladan a la pequeña pantalla con los creadores de contenido. Las chicas, que prefieren TikTok e Instagram, presentan una mayor inclinación al uso de filtros y aplicaciones para modificar su apariencia en redes sociales: un 9,7% afirman que las emplean bastante, siempre o casi siempre, en comparación con el 4,3% de los chicos, que se inclinan más por YouTube.

El estudio también recoge cómo afectan los 'fit influencers' a los adolescentes, tanto en la percepción sobre su propio cuerpo como en la compra de los productos que promocionan, especialmente, en los chicos: el 20,2% confirmaron tener un 'fit influencer', más de la mitad reconocen sentirse interpelados de algún modo sobre su imagen corporal al consumir los mensajes de estos creadores y entre un 7% y un 14% de los adolescentes -sobre

Claves para educar desde la infancia

«De los más de cien factores determinantes que influyen en la salud, poco más del 30% tienen que ver con nuestra selección personal. Por eso, no podemos relacionar peso con salud», explica Folgar. «Los estudios dicen que las niñas empiezan a encontrar aspectos negativos en su cuerpo desde los cinco años -continúa-. Esto tiene determinantes culturales y sociales. Lo que sí se puede trabajar en casa es nuestra relación con el cuerpo y la comida». Los progenitores han de evitar, por tanto, estar continuamente pesándose o haciendo comentarios negativos sobre el físico. «La familia ha de ser el mejor referente posible», recuerda.

goritmo decida, recibiendo así muchos impactos sin parar, publicidad, etc., que no cesan de generar necesidades de consumo. Y ese canon de belleza vende mucho e impacta en las nuevas generaciones, enseñándoles la belleza con unos ejemplos extraordinarios y unos cuerpos que chocan con la realidad».

Amigos y familia

La investigación desvela que los padres ejercen también un impacto inicial muy significativo en el moldeado de las percepciones adolescentes sobre la imagen corporal saludable y estética en edades tempranas, pero van perdiendo autoridad a medida que los menores crecen, haciendo que los 'influencers' incrementen su capacidad de influencia.

«Hay una parte en el adolescente muy vulnerable y la opinión de sus iguales tiene más peso que la de sus padres», recuerda el psicólogo, para quien es fundamental trabajar desde la infancia la relación con los hijos, «sentando las bases de una buena comunicación, desarrollando su capacidad crítica, preparándoles para que sean capaces de cuestionar los mensajes de sus iguales e, incluso, de sus propios padres, aunque moleste. Que piensen por ellos mismos es vital», recuerda. «Enseñarles habilidades sociales desde pequeños es también importantísimo -prosigue- para que sepan afrontar la presión de grupo», concluye el experto.

todo las chicas- comparan a menudo o muy a menudo su apariencia con la de sus ídolos.

Además, Abel Domínguez, psicólogo sanitario, reseña que «no hay que olvidar que consumen un mismo tipo de contenido en base a lo que el al-



Los menores confunden lo que es saludable con delgadez // ABC

21,2%
de los adolescentes encuestados creen que quien mejor representa un cuerpo estético es la figura más delgada