

NOTA DE PRENSA

Lucía Gallego, psiquiatra e investigadora de UNIR: “Las tallas de ropa irreales fomentan ansiedad y trastornos de conducta alimentaria entre adolescentes”

- En los últimos 21 años se registraron en España 15.338 ingresos por anorexia nerviosa, lo que representa el 12,9% de las hospitalizaciones por trastornos mentales en jóvenes.
- La frustración continua por no encontrar tallas disponibles o no poder acceder a determinadas marcas puede activar ansiedad, autocrítica, perfeccionismo o sensación de no encajar.

Madrid – Logroño, 11 de mayo de 2026.-

“La presión por encajar en tallas de ropa irreales puede provocar frustración, ansiedad y trastornos de la conducta alimentaria entre adolescentes, especialmente en chicas de entre 12 y 15 años”, advierte Lucía Gallego Deike, psiquiatra, investigadora de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y directora médica del Instituto de Salud Mental y Bienestar, EMOOTI.

Un estudio realizado por UNIR, en el que participa la investigadora, revela que en los últimos 21 años se registraron en España 15.338 ingresos por anorexia nerviosa, lo que representa el 12,9% de las hospitalizaciones por trastornos mentales en jóvenes.

La investigación, publicada en la revista científica *Journal of Eating Disorders*, señala además que el 90% de los casos corresponde a mujeres, con una edad media de 15 años y una estancia hospitalaria de 14 días, superior a la de otros trastornos psiquiátricos.

Frustración continua

“El tallaje reducido en la ropa para adolescentes puede aumentar el riesgo de malestar psicológico y problemas de salud mental”, explica Gallego. “La frustración continua por no

encontrar tallas disponibles o no poder acceder a determinadas marcas puede activar ansiedad, autocrítica, perfeccionismo o sensación de no encajar”.

Además, la reducción del rango de tallas o la oferta exclusiva de modelos pequeños — incluyendo formatos ‘one size’— refuerza un ideal corporal limitado. “No solo define una estética, sino que condiciona la salud mental de una generación”, subraya la investigadora.

La adolescencia es una etapa especialmente vulnerable, marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, los mensajes centrados en la imagen corporal adquieren un impacto significativo y pueden actuar como factores de riesgo en el desarrollo de trastornos alimentarios.

La especialista advierte de que esta insatisfacción corporal puede derivar en conductas de riesgo: “No entrar en una talla puede provocar una autoevaluación negativa que empuja a iniciar dietas restrictivas sin supervisión médica, aumentando el riesgo de anorexia nerviosa y bulimia”.

El papel de las redes sociales

El impacto del tallaje irreal se ve amplificado por las redes sociales. “Muchas jóvenes comparan su cuerpo con imágenes filtradas o editadas, lo que refuerza la percepción de que hay algo incorrecto en ellas”, señala Gallego.

La psiquiatra explica, además, que la autoimagen es uno de los principales predictores de riesgo para autolesiones y conductas suicidas. “Si no encajan en la ropa de su grupo de referencia, pueden interpretar que tampoco encajan en el entorno social al que aspiran”.

La falta de herramientas para la autorregulación al malestar psicológico también puede derivar en autolesiones para manejar y aliviar el dolor emocional.

La familia como espacio de prevención

En el ámbito familiar, Gallego destaca la importancia de fomentar espacios de diálogo abiertos y sin tabúes, donde los adolescentes puedan expresar sus inquietudes. “Es fundamental abordar la imagen corporal y el sentimiento de pertenencia sin restarles importancia”.

Asimismo, insiste en trasladar un mensaje claro: “el problema no reside en el cuerpo, sino en un sistema de tallaje limitado y poco inclusivo”. También recomienda validar el malestar emocional y evitar comentarios sobre el peso o la apariencia física.

Finalmente, subraya que escuchar y poner palabras a estas experiencias ayuda a prevenir que el malestar se interiorice y derive en conductas de riesgo, como los trastornos de la conducta alimentaria o las autolesiones.

Sobre UNIR:

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En

España, imparte 50 grados, 204 másteres oficiales, 101 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 100.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, que, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada, atiende a más de 150.000 estudiantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net

Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 941 210 211 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net

Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net

Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net

Bosco Martín (Director) bosco.martin@unir.net