



**Facultad de
Ciencias de la Salud
y del Deporte - Huesca
Universidad Zaragoza**

Grado en Nutrición Humana y Dietética

TRABAJO FIN DE GRADO

**REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE IMAGEN CORPORAL Y
SEGUIMIENTO DE DIETAS DE ADELGAZAMIENTO. IMPLICACIONES EN CONSULTA
NUTRICIONAL.**

**SYSTEMATIC REVIEW RELATED TO THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE
AND FOLLOWING WEIGHT LOSS DIETS. THEIR IMPLICATIONS IN NUTRITIONAL
CONSULTATION.**

Autora:

Lucía González Beltrán

Tutora académica:

Rosario Tobeña Arasanz

Departamento de Psicología evolutiva y de la educación

Huesca, mayo de 2024

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se centra en estudiar las motivaciones que llevan a las personas a iniciar y mantener dietas de adelgazamiento. El objetivo principal es identificar y analizar la relación entre imagen corporal y el seguimiento de dietas de adelgazamiento, centrándose en las implicaciones que estos factores tienen para el trabajo en la consulta nutricional.

Se ha realizado una revisión sistemática de la literatura en la que se han revisado tres bases de datos (Web of Science, Dialnet y Science Direct) de las que se han extraído muchos artículos, de los que finalmente se han seleccionado y analizado en profundidad 21. Se concluye destacando el papel fundamental que la imagen corporal tiene en el seguimiento de las dietas de adelgazamiento, junto a otros aspectos psicológicos y emocionales, como la satisfacción corporal. La insatisfacción corporal se asocia con el seguimiento de dietas no saludables, restricción alimentaria y el comer emocional.

Dentro de las implicaciones que estos conocimientos tienen en consulta nutricional, destaca un enfoque de trabajo integral, donde se priorice la alimentación saludable, la alimentación intuitiva y consciente, se desestimen medidas como el peso, se conceda primordial importancia a la percepción positiva del cuerpo y a las necesidades psicológicas individuales, se eduque sobre el impacto que los medios de comunicación y las redes sociales tienen sobre la imagen corporal y se busque lograr resultados óptimos y saludables en la pérdida de peso a corto y largo plazo.

Palabras claves: dieta de adelgazamiento, dietas, imagen corporal, insatisfacción corporal, mejora de la imagen corporal, modificación de la imagen corporal.

Abstract:

The present Undergraduate Thesis (TFG) focuses on studying the motivations that lead individuals to start and maintain weight-loss diets. The primary objective is to identify and analyze the relationship between body image and adherence to weight-loss diets, emphasizing the implications these factors have for nutritional counseling.

A systematic review of the literature was conducted, examining three databases (Web of Science, Dialnet, and Science Direct), from which numerous articles were extracted. Ultimately, 21 articles were selected and thoroughly analyzed. The findings highlight the fundamental role that body image plays in adhering to weight-loss diets, alongside other psychological and emotional aspects such as body satisfaction.

Among the implications of these findings for nutritional counseling is the importance of an integrated approach. This approach prioritizes healthy eating, intuitive and mindful eating, and de-emphasizes measures like weight. It also places paramount importance on a positive body perception and individual psychological needs, educates about the impact that media and social networks have on body image, and aims to achieve optimal and healthy weight-loss results both in the short and long term.

Keywords: slimming diet, dieting, body image, body dissatisfaction, improved body image, body image modification

ÍNDICE:

1.	INTRODUCCIÓN	6
1.1.	CONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL	6
1.2.	INSATISFACCIÓN CORPORAL	7
1.3.	DIETAS DE ADELGAZAMIENTO	9
2.	OBJETIVOS	12
2.1.	OBJETIVOS GENERALES.....	12
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3.	METODOLOGÍA	12
3.1-	FORMULARIO DE PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	13
3.2-	SELECCIÓN DE CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD	13
3.3-	CONCRECIÓN DE LOS TÉRMINOS DE BÚSQUEDA	14
3.4-	SELECCIÓN DE BASES DE DATOS	15
3.5-	SELECCIÓN DE ARTÍCULOS.....	15
3.5-	ANÁLISIS DE LOS ARTÍCULOS SELECCIONADOS	19
3.6-	DISCUSIÓN	32
3.7-	CONCLUSIONES	34
4.	IMPLICACIONES EN CONSULTA NUTRICIONAL	35
5.	BIBLIOGRAFÍA.....	38

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1. Método PICO	13
Tabla 2. Criterios de elegibilidad	14
Tabla 3: Bases de datos	15
Tabla 4: Búsqueda bibliográfica	15
Tabla 5. Análisis de los artículos seleccionados.....	20

LISTADO DE ABREVIATURAS

IC: Imagen corporal.

TCA: Trastorno de la conducta alimentaria.

IMC: Índice de masa corporal.

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) se enmarca en el ámbito de las revisiones sistemáticas de la literatura y tiene como finalidad analizar las motivaciones por las que las personas acuden a la consulta nutricional e inician y mantienen dietas de adelgazamiento. Este trabajo se contextualiza dentro de la importancia que las sociedades actuales otorgan al cuerpo y a la imagen corporal y el modo en el que los agentes de socialización transmiten una serie de ideales de belleza irreales y poco saludables, basados en una delgadez extrema en la mujer y una hiper musculación en el hombre (Enguix y González, 2018). Estos estándares de belleza son asumidos por la población general y producen una excesiva preocupación por la imagen corporal (IC) y mayor vulnerabilidad a trastornos de la conducta alimentaria (TCA) entre determinados colectivos de la población, quienes, además de esta alteración alimentaria manifiestan alteraciones en el nivel del ejercicio físico que se practica y en los objetivos por los cuales se realiza (Vaquero et al., 2014). Se trata, por tanto, de un tema que requiere una especial atención para identificar aquellas variables que influyen en el mantenimiento de las dietas de adelgazamiento por las implicaciones negativas que pueden llegar a desarrollarse (Salinas, 2011; 2015).

A continuación, se profundiza acerca de esta temática. En primer lugar, se describe el concepto de IC y las implicaciones que tiene en el individuo y, después, se exponen las estrategias de modificación de dicha imagen corporal, específicamente a través de la utilización de las dietas.

1.1. CONCEPTO DE IMAGEN CORPORAL

Se define la imagen corporal como la percepción subjetiva que tiene una persona sobre su cuerpo. La imagen corporal está condicionada por factores tanto de tipo cultural, como por los medios de comunicación, experiencias personales y relaciones sociales (Rodríguez y Alvis, 2015). De acuerdo con estos autores, el concepto de imagen corporal influye en los niveles de aceptación y satisfacción con el propio cuerpo. Además, este concepto se relaciona con el de autoconcepto físico. El autoconcepto físico se define como la evaluación que una persona hace de sus propias características físicas, incluyendo aspectos como la apariencia, la capacidad física, la salud y la coordinación motora, por lo que está determinado por las propias experiencias personales y las interacciones sociales, así como por la comparación con los estándares culturales y sociales acerca del cuerpo (Fernández-Bustos et al., 2015). Este autoconcepto físico engloba el concepto de imagen corporal que el individuo tiene sobre sí mismo y determina la autoestima física o el grado de valoración y aceptación que una persona tiene respecto a su propio cuerpo y sus habilidades físicas.

Basándose en esta triada de conceptos expuesta puede advertirse que la satisfacción y confianza en la imagen corporal de un individuo, tiene relación con la propia apariencia física, pero también con la salud y otras dimensiones vinculadas al cuerpo humano, modulando el bienestar emocional general. Así, Tasa-Vinyals (2018) afirma que esta imagen corporal o retrato general del propio cuerpo, es un constructo teórico multifactorial, compuesto por tres dimensiones interrelacionadas:

- Perceptiva: los procesos perceptivos permiten formar una imagen de su propio cuerpo y de cada una de sus partes. Esta imagen a veces está distorsionada y no se corresponde con el tamaño y la forma real del cuerpo. Por ejemplo, mujeres que se ven gordas a pesar de su normopeso. Desde este punto de vista, la insatisfacción corporal se muestra a través de la discrepancia entre el cuerpo deseado y el percibido, por lo que una discrepancia negativa se relaciona con la insatisfacción que produce el deseo de estar más delgado.
- Cognitivo-emocional: a nivel cognitivo se producen dos tipos de procesos: de interpretación y de valoración. A la percepción corporal se le da un significado, para ello la mente analiza y compara la percepción corporal con factores externos (por ejemplo, el canon de belleza social) e internos (historia personal, variables de personalidad, creencias internas, valores personales, etc.). Después extrae conclusiones y hace una valoración, como, por ejemplo, “que guapo soy” o “que piernas tan gordas tengo”. El aspecto emocional se refiere a los sentimientos positivos (de satisfacción) o negativos (de insatisfacción) que experimenta el individuo hacia su cuerpo.
- Comportamental: las dimensiones anteriores se concretan en diferentes repertorios conductuales, por ejemplo, conductas de evitación como hacer dieta para perder peso.

Así, la imagen corporal influye en la autoestima; Tasa-Vinyals (2018) afirma que entre una cuarta parte y un tercio de la autoestima personal corresponde a la imagen corporal. Y según Solano-Pinto et al. (2021) se relaciona con conductas de autocuidado poco saludables y con los trastornos de la conducta alimentaria. En la misma línea, Vaquero et al. (2014) advierten que la imagen corporal negativa incide de forma significativa en la felicidad y el bienestar subjetivo. Otro aspecto relevante es que la imagen corporal se forma en la infancia y en la adolescencia, pero no es estática, cambia a lo largo de la vida. Como afirma Rodríguez y Albis (2015) en su formación intervienen factores biopsicosociales. En concreto, de todas dimensiones de la imagen corporal, hay una que, según Zhang et al. (2023) se considera un factor de riesgo para el seguimiento de dietas de adelgazamiento, es la (in)satisfacción corporal.

1.2. INSATISFACCIÓN CORPORAL

Como consecuencia de la insatisfacción corporal muchas personas, especialmente mujeres, siguen regímenes alimentarios que pueden llegar a resultar sumamente dañinos para su salud. Ogden (2019) afirma que el 70% de las mujeres siguen algún régimen en su vida y el 40% lo mantienen durante

toda su vida. Según esta autora las mujeres, en general, están más insatisfechas de sus cuerpos que los hombres, muchas “han seguido algún régimen alimentario durante los últimos seis meses, participan en programas organizados de pérdida de peso, prefieren estar más delgadas y muchas ponen en práctica estrategias de restricción de comida, tanto seguras como peligrosas” (Ogden, 2019, p. 101). Las dietas peligrosas, generalmente las usan aquellas personas que buscan bajar de peso de manera rápida, pero logran el efecto contrario al que normalmente pretenden conseguir. En los últimos años hay un incremento de la obesidad, debido a ello, la imposición de dietas a menudo se justifica por el exceso de peso; sin embargo, rara vez se reconoce que estos programas de adelgazamiento pueden llevar a un aumento de peso en las personas que siguen este tipo de regímenes (Ogden, 2019). Las partes del cuerpo femenino que más insatisfacción les produce son: el pecho, el estómago, las caderas, los muslos y las nalgas. Los varones están, en general, más satisfechos con su imagen corporal que las mujeres, pero hay también un porcentaje de ellos que se siente insatisfecho ya que “son conscientes de las normas culturales del atractivo físico masculino, se preocupan por su aspecto físico, su condición física y manifiestan un volumen preferido que es diferente al que perciben” (Ogden, 2019, p. 102). Las partes del cuerpo que les produce mayores niveles de insatisfacción son los brazos, pecho, espalda y estómago. La insatisfacción no es sólo una característica de los jóvenes, sino que está presente en todo el espectro de edades, así lo demuestran estudios que han encontrado este factor en niñas prepúberes (Jiménez-Flores et al., 2017; Mancilla et al., 2012).

Ogden (2019) tras realizar una revisión de las investigaciones existentes afirma que la sexualidad puede relacionarse con la insatisfacción corporal. Así las mujeres homosexuales tienen mayor nivel de satisfacción corporal que las heterosexuales y los hombres homosexuales muestran índices mayores de insatisfacción que los heterosexuales. Ogden (2019) cree que, aunque muchas veces se ha asociado la insatisfacción corporal a las mujeres blancas, esto no ha sido confirmado por las investigaciones y los resultados son contradictorios. La globalización extiende ideales de belleza y hábitos alimentarios cada vez más similares en todo el mundo, lo que se constata en investigaciones como la publicada por Kaitlyn et al. (2022), quienes no encontraron diferencias significativas en insatisfacción corporal en cuanto a raza. Se suele creer que la insatisfacción corporal es un problema que tiene más incidencia entre clases sociales altas, pero Ogden (2019) señala que hasta el momento no hay datos concluyentes al respecto.

Ogden (2019) utiliza la teoría sociocultural para explicar la aparición y el mantenimiento de la insatisfacción corporal. Indicando la influencia de tres factores: los medios, los padres y los iguales.

- Respecto a los medios, Gordon et al. (2021) afirman que numerosos estudios han encontrado que el uso de las redes sociales se relaciona con una mayor insatisfacción corporal. Gordon et al. (2021) sugieren el Tripartite Influence Model de Thomson et al. (1999) la cual indica que el uso de las redes sociales produce una alta exposición a imágenes que siguen un prototipo

idealizado de belleza que activa procesos cognitivos de comparación, que pueden derivar en preocupaciones corporales e insatisfacción corporal y que a su vez podrían promover el uso de distintos medios para acercar su imagen corporal percibida a la imagen ideal. Uno de estos medios es la realización de dietas de adelgazamiento.

- Los padres: hay literatura que ha estudiado la influencia que las actitudes de la madre hacia su propio cuerpo tienen en la insatisfacción corporal de sus hijas y en sus conductas alimentarias. También refleja que los padres, especialmente las madres, son un referente clave para la formación de una imagen corporal adecuada. Como señala Ogden (2019) existen diferentes investigaciones que han identificado límites poco definidos entre madre e hija, relaciones de dependencia y excesiva implicación en la relación, lo que genera poca autonomía entre las dos y relaciones conflictivas. También Ogden (2019) ha investigado si la insatisfacción corporal puede originarse por medio del aprendizaje por modelado, los resultados rechazan esta hipótesis y apuntan al tipo de relación que se establece entre madre e hijas. “La probabilidad de que las hijas estén insatisfechas con su cuerpo es mayor cuando se da una relación en la que las madres no creen en su propia autonomía ni en la de sus hijas y muestran una tendencia a proyectar en éstas sus propias expectativas” (Ogden, 2019, p.110). Otra investigación citada por Ogden (2019) es la de Baker, Whisman y Brownell (2000) que ponen el foco en las críticas que ha hecho de la madre hacia el peso de su hija.
- Los iguales: se trata de un grupo de referencia que, tal como señalan Simkin y Becerra (2013) tiene una importancia progresivamente mayor conforme el individuo va creciendo y vinculándose con otras personas de su entorno, fuera del grupo familiar. Este grupo de iguales puede surgir en los centros educativos, en actividades de ocio y tiene un rol esencial en el desarrollo de la identidad personal y grupal, así como en el sentido de pertenencia. Las características de este grupo y el modo en el que se vinculan con la imagen corporal influyen sobre esta construcción individual y las actuaciones que el individuo realice al respecto.

Estudios como los de Oliveira et al. (2020) han relacionado la imagen corporal positiva con los hábitos alimentarios saludables y viceversa.

1.3. DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

El término de conductas poco saludables de control de peso, en inglés “unhealthy weight control behaviors” (UWCB), siguiendo a Leal et al. (2020), se utilizó por primera vez en 2020 en el Proyecto EAT. Incluían las siguientes:

- Comportamientos de control saludables (hacer ejercicio, comer frutas y verduras, comer menos grasas y menos dulces).

- Comportamientos de control poco saludables (ayunar, comer muy poca comida, saltarse comidas, fumar, usar sustitutos alimentarios).
- Comportamientos extremos (usar laxantes y diuréticos, tomar pastillas para adelgazar, provocarse el vómito).

Teniendo en cuenta lo expuesto acerca de la imagen corporal y su influencia en el inicio y mantenimiento de conductas de modificación de dicha imagen, a continuación, se profundiza en las dietas de adelgazamiento. Según Ogden (2019) son ejemplos de cómo a lo largo de la historia, la sociedad ha utilizado diferentes métodos para modificar la forma del cuerpo femenino para adaptarlo a los cánones de belleza de cada época. Por ejemplo, la utilización de rígidos corsés en el siglo XVIII en Europa para moldear la silueta femenina o el vendado de los pies a las niñas en China. En la segunda mitad del siglo XX en occidente aparece otro método, según Ogden (2019) con la revolución del 68 se eliminan las ropas que no dejan casi respirar, nace el bikini y, de forma paralela, aparece otro método que busca modificar el volumen y la forma del cuerpo femenino, es el régimen dietético. En 1969 en Gran Bretaña aparece la revista Shimming (Adelgazar) y en la actualidad Slimming World es una plataforma que ofrece dietas adelgazantes a sus clientes junto a grupos de apoyo individual y grupal. Surgió así la industria alrededor del objetivo de perder peso y desde entonces se han publicado miles de libros, se han vendido multitud de dietas y de productos para adelgazar. Ogden (2019) especifica que esta industria no sería tan rentable a nivel económico si sólo trabajara con personas obesas. La industria del adelgazamiento ha contribuido a que muchas personas perciban que tienen sobrepeso, aunque no lo tengan, ha impulsado el deseo de querer adelgazar no por tener exceso de peso, sino por motivos estéticos. Según Tribole y Resch (2023) la industria del adelgazamiento ha tenido en 2023 unos beneficios de 278.950 millones de dólares. Esta industria aumenta sus potenciales clientes expandiendo los límites de la necesidad, es decir, hace que no sólo las personas obesas quieran adelgazar sino las personas delgadas también se sientan gordas y quieran perder peso. Actúa así:

- En primer lugar, interviene en la sociedad a través de los medios de comunicación a los que la población se expone y está influenciada. En concreto, creando y perpetuando un ideal de belleza que, por un lado, se basa en la delgadez y, por otro lado, atribuye cualidades y valores positivos a las personas delgadas. De forma paralela contribuye a relacionar el tener problemas personales, problemas psicológicos o poco autocontrol con la obesidad.
- En segundo lugar, introduce la idea de que el cuerpo puede cambiarse y que una forma eficaz de hacerlo es siguiendo una dieta. Así hay dietas para adelgazar y otras para transformar partes concretas del cuerpo, como el estómago o los glúteos, y lograr que el cuerpo se parezca más o se convierta en el modelo de belleza ideal.

En la década de los 80 y los 90 surgió un movimiento en contra de las dietas. Ogden (2019) menciona como un hito importante la publicación en 1983 del libro “Breaking the Diet Habit” de Poliv

y Herman. La finalidad de este movimiento es impulsar el rechazo a las dietas adelgazantes. Siguiendo a Ogden (2019) después de que apareció el movimiento anti-dieta, surgió una nueva terminología que aparentemente estaba alejada del objetivo de la pérdida de peso y utilizan términos como “estilo de vida sano” o “dietas saludables”. Pero cuando una persona trata de aprender a comer de forma saludable para lograr su objetivo principal que es perder peso y/o cambiar su silueta corporal y no mejorar su salud, poco se diferencia de la persona que sigue una dieta para adelgazar. Debajo de ambos planteamientos existe una insatisfacción corporal y el objetivo es cambiar el propio cuerpo. Las dietas para adelgazar pueden ser saludables si siguen las pautas del profesional nutricionista. Y pueden realizarse también sin supervisión profesional, según Kaitiyn et al. (2022) la dieta restrictiva se refiere a aquella alimentación en que los alimentos se dividen en “buenos” y “malos” y se limita la ingesta a los primeros. Los autores afirman que con frecuencia hay períodos en los que se come muy poco, seguidos de otros de mucho descontrol alimentario. Según Kaitiyn et al. (2022) el seguimiento de este tipo de dietas está muy asociado a la insatisfacción corporal.

De acuerdo con lo expuesto hasta el momento, se justifica el interés de analizar la relación entre la dieta y la satisfacción corporal tanto en base al impacto sobre la salud mental y emocional que este tipo de conductas supone, como en la promoción de hábitos de vida saludables y la prevención de trastornos alimentarios (Barcia et al., 2019). Miravet et al. (2020) consideran que la manera en la que el individuo percibe su cuerpo afecta de manera directa a su salud mental y emocional, por lo que una dieta inadecuada o la restricción calórica excesiva pueden originar sentimientos de insatisfacción corporal, baja autoestima, ansiedad y trastornos alimentarios como la anorexia o la bulimia.

En esta línea, conocer el modo en el que la iniciación y mantenimiento de las dietas influye en la satisfacción y la imagen corporal, supone un conocimiento sumamente valioso para trabajar en áreas del bienestar emocional del individuo. Además, al estudiar la relación entre la dieta y la satisfacción corporal, se identifican estrategias para promover una relación más saludable con la comida y el cuerpo. En esta línea, fomentar la aceptación corporal y la alimentación saludable, favorece que las personas mantengan hábitos alimentarios positivos a largo plazo y mejoren su bienestar general. Esto supone, en sí mismo, una estrategia de prevención de los trastornos alimentarios, puesto que se ha descrito que la insatisfacción corporal se vincula con la realización de conductas alimentarias poco saludables con el objetivo de reducir, de manera más o menos drástica, el peso corporal y modelar la figura acorde con los estándares de belleza (Jiménez-Flores et al., 2017).

2. OBJETIVOS

2.1. OBJETIVOS GENERALES

La finalidad de esta revisión sistemática es identificar y analizar la evidencia científica reciente sobre:

1. La relación que existe entre la imagen corporal, la insatisfacción corporal y el seguimiento de dietas de adelgazamiento.

A partir de los datos científicos extraídos del objetivo general, se elaborarán unas recomendaciones para el trabajo en la consulta nutricional.

2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Para alcanzar el objetivo general mencionado, se definen los siguientes objetivos específicos:

- 1) Identificar los factores psicológicos y emocionales que se asocian con la percepción de la imagen corporal en aquellas personas que inician y mantienen dietas de adelgazamiento.
- 2) Evaluar la relación entre la satisfacción/insatisfacción con la imagen corporal y la adherencia y éxito a largo plazo de las dietas de adelgazamiento y, por tanto, si puede identificarse como un factor determinante en el seguimiento de dichas dietas.
- 3) Averiguar las estrategias de intervención en la consulta nutricional que mejoran la percepción de la imagen corporal y promueven un seguimiento efectivo y saludable de las dietas de adelgazamiento.

3. METODOLOGÍA

El trabajo que se desarrolla en este documento se corresponde con una revisión sistemática de la literatura junto con una síntesis interpretativa de los resultados recuperados, de acuerdo con el modelo de Noblit y Hare (Carrillo et al., 2008).

3.1- FORMULARIO DE PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

En primer lugar, siguiendo el modelo de la pregunta PICO de investigación (Landa-Ramírez y de Jesús, 2014), se definen a continuación las siguientes variables: población (P), intervention (I), comparison (C) y outcomes (O), todas ellas se detallan en la tabla 1.

Después se concreta y operacionaliza la pregunta de investigación.

Tabla 1. Método PICO

P	Personas que quieren perder peso y tienen una imagen corporal negativa.
I	Adopción de conductas de reducción de peso no saludables, dietas restrictivas o de adelgazamiento.
C	Asistencia a consulta dietética para perder peso, conductas para perder peso de forma saludable y comparación entre individuos con distintos niveles de satisfacción con su imagen corporal.
O	Factores psicológicos y emocionales vinculados con estas conductas y con la percepción de la imagen corporal, así como adherencia y éxito a largo plazo de las dietas de adelgazamiento.

Esta cuestión se plasma en la siguiente pregunta PICO: ¿Cómo afecta la percepción de la imagen corporal en el inicio y seguimiento de dietas de adelgazamiento y qué factores psicológicos y emocionales se ven involucrados en el mantenimiento de estas conductas?

3.2- SELECCIÓN DE CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

A continuación, se definen los criterios de inclusión y exclusión en base a los cuales se han filtrado los artículos recuperados en cada base de datos consultada.

Tabla 2. Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Fecha de publicación: publicados desde 2019 hasta marzo 2024	Fecha de publicación: artículos anteriores a 2019
Idioma de redacción: español o inglés	Idioma de redacción: cualquier otro idioma
Artículos con texto completo Artículos de acceso libre	Artículos incompletos Artículos de acceso restringido
Población general	Poblaciones específicas (deportistas de élite, bailarines, etc.) TCA
Búsqueda electrónica, artículos incluidos en bases de datos.	Búsqueda en revistas manuales, documentos académicos (tesis, TFM o TFG) y actas de congresos.

3.3- CONCRECIÓN DE LOS TÉRMINOS DE BUSQUEDA

Partiendo de la pregunta de investigación, se han definido una serie de palabras clave o términos de búsqueda, expuestos a continuación:

- Slimming diet
- Dieting
- Body image
- Body dissatisfaction
- Improved body image
- Body image modification

Estas palabras claves se han combinado, tanto en español como en inglés, con el operador booleano “AND” (para recuperar artículos en los que se encuentren los dos términos). De este modo, se definen los siguientes términos de búsqueda:

- (Slimming diet OR dieting OR improved body image) AND (Body image OR body dissatisfaction OR body image modification).

3.4- SELECCIÓN DE BASES DE DATOS

Se eligieron las siguientes bases de datos: Web of Science, Dialnet y Science Direct. La primera de ellas se ha seleccionado por ser un referente internacional en el ámbito de las ciencias de la salud ya que recoge fuentes bibliográficas interdisciplinares. Dialnet es una importante base de datos de literatura científica en español. Science Direct ha sido seleccionada debido a la gran variedad de artículos con acceso libre que presenta.

En cada una de estas bases de datos, se han llevado a cabo diferentes búsquedas tal y como queda reflejado en la tabla 3.

Tabla 3: Bases de datos



Tabla 4: Búsqueda bibliográfica

Bases de datos	Palabras clave	Total de artículos	Artículos seleccionados inicialmente	Artículos finalmente seleccionados
Web of Science	“Slimming diet” AND “body image”	5	2	0
	“Slimming diet” AND “improved body image”	1	0	0
	“Slimming diet” AND “dieting”	11	2	1
	“Slimming diet” AND “body dissatisfaction”	1	0	0
	“Slimming diet” AND “body image modification”	0	0	0
	“Dieting” AND “body image”	185	22	2
	“Dieting” AND “improved body image”	33	0	0
	“Dieting” AND “body dissatisfaction”	39	11	0
	“Dieting” AND “body image modification”	4	0	0
	“Improved body image” AND “body image”	1372	5	1
	“Improved body” AND “body dissatisfaction”	60	7	3
	“Improved body” AND “body image modification”	372	0	0

Dialnet	“Body image” AND “body dissatisfaction”	317	26	1
	“Body image” AND “body image modification”	92	0	0
	“Body dissatisfaction” AND “body image modification”	4	1	0
	“Slimming diet” AND “body image”	1	0	0
	“Slimming diet” AND “improved body image”	0	0	0
	“Slimming diet” AND “dieting”	0	0	0
	“Slimming diet” AND “body dissatisfaction”	1	0	0
	“Slimming diet” AND “body image modification”	0	0	0
	“Dieting” AND “body image”	2	1	0
	“Dieting” AND “improved body image”	0	0	0

	“Improved body” AND “body dissatisfaction”	7	1	0
	“Improved body” AND “body image modification”	1	1	1
	“Body image” AND “body dissatisfaction”	78	25	3
	“Body image” AND “body image modification”	3	1	0
	“Body dissatisfaction” AND “body image modification”	0	0	0
Science Direct	“Slimming diet” AND “body image”	84	0	0
	“Slimming diet” AND “improved body image”	72	1	0
	“Slimming diet” AND “dieting”	185	6	2
	“Slimming diet” AND “body dissatisfaction”	14	0	0
	“Slimming diet” AND “body image modification”	40	0	0
	“Dieting” AND “body image”	8182	16	3
	“Dieting” AND “improved body image”	172	6	0
	“Dieting” AND “body dissatisfaction”	250	5	0

	“Dieting” AND “body image modification”	4949	0	0
	“Improved body image” AND “body image”	41792	4	0
	“Improved body” AND “body dissatisfaction”	442	3	0
	“Improved body” AND “body image modification”	20821	2	0
	“Body image” AND “body dissatisfaction”	518	7	2
	“Body image” AND “body image modification”	23.067	1	0
	“Body dissatisfaction” AND “body image modification”	143	2	0
	“Miracle diets”	8	1	1
TOTAL		103.388	169	21

3.5- ANÁLISIS DE LOS ARTICULOS SELECCIONADOS

Se ha utilizado el gestor de referencias bibliográficas RefWorks.

En la tabla 5 se describen las referencias seleccionadas y se hace un resumen de la información más relevante de cada artículo (tipo de estudio, objetivo, metodología, muestra y resultados que aporta).

Tabla 5. Análisis de los artículos seleccionados

AUTOR AÑO	TIPO DE ESTUDIO	OBJETIVOS	METODOLOGÍA MUESTRA	RESULTADOS
Inglés y Rodríguez (2020)	Estudio transversal	Estudiar la imagen corporal de niños y adolescentes españoles, y las diferencias en la imagen corporal según la calidad de la alimentación y la actividad física realizada.	1450 escolares españoles (719 chicos y 727 chicas) entre los 3 y los 18 años de edad ($11,7 \pm 2,5$). La imagen corporal se midió mediante las siluetas de Stunkard. La calidad de la dieta se evaluó mediante el cuestionario KIDMED. La actividad física se evaluó mediante el cuestionario PACE.	Los sujetos que hacían suficiente actividad física y tenían una dieta de mejor calidad tenían una mejor imagen corporal que aquellos que no realizaban actividad física y necesitaban mejorar su alimentación. Por lo que los resultados de este estudio demostraron que la calidad de la dieta y la realización de actividad física, podrían ser factores determinantes de la imagen corporal. Se recomienda llevar a cabo programas de intervención para mejorar la dieta y la actividad física y, en consecuencia, mejorar la imagen corporal de los niños y adolescentes españoles.
Leal et al. (2020)	Estudio transversal	Identificar la frecuencia de los desórdenes alimentarios y las conductas de control de peso no saludables en la adolescencia, en relación	1156 adolescentes, a quienes se aplica un cuestionario autoinformado (UWCB) para evaluar conductas específicas; aplicación de escala de siluetas de Stunkard.	La frecuencia de los desórdenes de alimentación se identificó en un 17% de los participantes, mientras que las conductas de control de peso no saludables se detectaron en el 32% de los menores. El 80% de los participantes estaban insatisfechos con su imagen corporal, siendo las chicas quienes más

		con la insatisfacción de la imagen corporal.		frecuentemente se percibían a sí mismas con sobrepeso. Quienes refirieron insatisfacción corporal tenían más posibilidades de desarrollar conductas de control de peso no saludables.
Piko et al. (2020)	Estudio cualitativo transversal	Explorar la relación entre la satisfacción corporal, la autoestima, el estado de salud autodeclarado y el peso.	Estudio transversal con 454 mujeres de Hungría de 14 a 20 años, a través de cuestionarios autoinformados sobre las variables.	Se reveló que la satisfacción corporal estaba fuertemente relacionada con la autoestima y asociada positivamente con la satisfacción vital, la salud autopercibida, el control de la dieta y práctica de deporte. Por el contrario, beber en exceso, adoptar conductas de adelgazamiento y presencia de trastornos alimentarios en la familia se asociaron negativamente con la satisfacción corporal.
Stewart y Ogden (2020)	Estudio experimental	Evaluar efectos de intervenciones sobre diversidad corporal e ideal de delgadez.	160 participantes. Evaluación satisfacción corporal, compasión corporal, prejuicios e ideales.	Se obtuvieron diferencias entre grupos control e intervención en satisfacción corporal, compasión corporal, internalización ideal delgadez e intenciones conductuales de ejercicio y control de peso. Exposición a imágenes de diversidad corporal redujo prejuicios de peso; exposición ideal delgadez fomentó, intenciones de comer sano.
Tang et al. (2020)	Estudio cualitativo transversal	Se pretende averiguar si la insatisfacción corporal media entre el índice de	1068 adultos jóvenes (563 mujeres) que completaron inventario de conducta alimentaria y cuestionario	La insatisfacción corporal y la inflexibilidad de la imagen corporal (el rechazo a experimentar una imagen corporal negativa) mediaban la relación

		masa corporal y la conducta de restricción dietética.	de los tres factores de conducta alimentaria, así como cuestionario aceptación y acción de la imagen corporal.	entre índice de masa corporal y restricción dietética. El modelo definido se ajustaba en ambos sexos.
Wilson et al. (2020)	Intervención breve grupal	Diseñar y examinar una breve intervención sin dieta diseñada para ayudar a las mujeres a rechazar conductas dietéticas poco saludables y promover la aceptación corporal y la alimentación saludable.	94 mujeres universitarias, de 20 años de media, distribuidas entre grupo control (entrega de folleto) y grupo intervención (2 sesiones grupales interactivas 90-120 min).	Las sesiones produjeron mejoras significativas en el grupo intervención en comparación con el grupo control en las medidas de intención de hacer dieta, la alimentación intuitiva y nivel de insatisfacción con la imagen corporal. Estos efectos se mantuvieron al mes de seguimiento. Los resultados indican que un enfoque de intervención sin dieta puede generar mejoras en la conducta alimentaria relacionada con el control de peso.
Berri y Góngora (2021)	Estudio descriptivo transversal	Analizar la asociación entre motivación, redes sociales e imagen corporal positiva en función del sexo y la edad.	180 participantes (52,2% varones) de 31 años de media. Aplicación cuestionario BAS-2 y encuesta sobre redes sociales.	Se detectó una correlación negativa entre la imagen corporal positiva y dos de las escalas de la motivación para usar las redes sociales; además, se detectó una mayor correlación entre las mujeres de las variables imagen corporal positiva y uso activo de las TIC e imagen corporal positiva y mantenimiento de vínculos sociales.

Brytek-Matera et al. (2021)	Estudio descriptivo transversal	Evaluar la relación entre los patrones alimentarios, la imagen corporal y la desregulación emocional en personas con sobrepeso y normopeso.	298 participantes cumplimentaron cuatro cuestionarios en línea sobre las variables estudiadas. Se establecieron dos grupos: peso corporal normal y el de sobrepeso y obesidad.	<p>Las personas con peso corporal normal tenían de forma estadísticamente significativa, un menor nivel de insatisfacción corporal, alimentación emocional, restrictiva, incontrolada y desregulación emocional en comparación que las que presentaban sobrepeso y obesidad.</p> <p>Se ha observado que hay un factor, que es la alimentación consciente, que sólo en la muestra con sobrepeso y obesidad (no en la de normopeso), tiene un importante efecto moderador en la relación entre la insatisfacción corporal, la alimentación restrictiva y la desregulación emocional. Esto sugiere, que, para aumentar la eficacia del tratamiento de los trastornos de la imagen corporal, los patrones alimentarios anormales y la desregulación emocional entre los pacientes con sobrepeso y obesidad, se debe poner énfasis en las habilidades de alimentación consciente.</p>
Chatelan y Carrard (2021)	Estudio descriptivo transversal	Evaluar la prevalencia de la insatisfacción corporal con el peso corporal, en relación a la ingesta de nutrientes y la calidad de la	Muestra de 468 mujeres de mediana edad (50 a 64 años) y mayores (65 a 75 años), extraída de la Escuela nacional Suiza de Nutrición transversal de 2014 a 2015.	El 45,2% de las mujeres de mediana edad y el 33,9% de las mujeres mayores dijeron estar insatisfechas o muy insatisfechas con su cuerpo. De todas ellas el 49,8% quería perder peso. El porcentaje de mujeres que hacían dieta para bajar peso fue del 6%.

		dieta en mujeres de mediana y avanzada edad.		Además, un 12,8% de las mujeres de mediana edad y un 6,4% de las mujeres mayores afirmaron haber seguido una dieta para perder peso en los últimos doce meses. El 21% de las mujeres de mediana edad que presentaban insatisfacción corporal y el 17,2% de las mujeres mayores que presentaban insatisfacción corporal realizaban dieta para perder peso o lo habían hecho en el último año. Entre las mujeres que presentaban satisfacción corporal hacían dieta de adelgazamiento en el momento actual o durante el último año un 7,4% de las de mediana edad y un 2,7% de las mayores.
Juchacz et al. (2021)	Estudio experimental	Evaluar el impacto de la psicoterapia de apoyo sobre la reducción de peso en mujeres con sobrepeso.	65 mujeres jóvenes, de entre 23 y 25 años, con sobrepeso u obesidad. En una primera etapa todas recibieron información nutricional. En una segunda etapa todas fueron asignadas de forma aleatoria a cuatro grupos: grupo I (menú y recomendaciones de ejercicio físico), grupo II (menú, recomendaciones de ejercicio físico	Todos los procedimientos de pérdida de peso adoptados dieron como resultado una reducción significativa de peso. Pero la combinación de consultas con un dietista y sesiones psicoterapéuticas tuvo el efecto mayor y los resultados se mantuvieron en el seguimiento.

			<p>y control dietético), grupo III (menú, recomendaciones de ejercicio físico y psicoterapia dos veces a la semana) y grupo IV (menú, recomendaciones de ejercicio físico, control dietético y psicoterapia). Se controlaron los índices antropométricos al inicio, después de seis semanas de terapia y seis meses después de finalizar.</p>	
Nomura et al. (2021)	Estudio descriptivo transversal	<p>Investigar como la discrepancia entre la imagen corporal autopercebida (es decir, como uno cree que se ve su cuerpo) y la imagen corporal ideal (como uno quiere que sea su cuerpo), se relaciona con tener una preferencia por perder peso.</p>	<p>Muestra de 304 estudiantes de 13,9 años de edad media, de los que el 59,5% eran niñas y el resto niños, de peso bajo o normopeso.</p> <p>Previamente se excluyen a los estudiantes obesos.</p> <p>La imagen corporal se mide con Escala de calificación de siluetas del contorno.</p>	<p>En todos los estudiantes, pero de forma más significativa en las niñas, llevar una dieta restringida en calorías y padecer síntomas psicológicos, se asociaron significativamente con tener una mayor discrepancia en la imagen corporal.</p> <p>Aquellos que tenían discrepancia en la imagen corporal tenían más probabilidades de participar en actividades extracurriculares no físicas en lugar de deportes, saltarse el desayuno y seguir una dieta restringida en calorías. Además de presentar puntuaciones de autoestima total más baja, somnolencia, fatiga y estado de ánimo depresivo.</p>

Gordon et al. (2021)	Ensayo controlado aleatorizado por conglomerados	Probar la eficacia del “SoMe”, un programa de alfabetización en redes sociales sobre la imagen corporal, dieta y bienestar para adolescentes.	892 participantes, con aprox. 13 años de media y distribuidos entre grupo control (lecciones habituales) y grupo intervención (con sesiones semanales de SoMe). Implementación de encuestas previas y posteriores a la intervención (4 semanas).	Se observaron efectos positivos en la intervención, en relación a la restricción dietética y los síntomas depresivos a los 6 meses de seguimiento en niñas. Pero pocos resultados positivos se obtuvieron en niños.
Cabaco et al. (2021)	Estudio descriptivo transversal	Analizar la asociación entre factores de riesgo conductuales, imagen corporal, satisfacción corporal y alimentación en el inicio de trastornos de comportamiento alimentario.	647 adolescentes (16 años de media) y aplicación de cuestionarios (de fortalezas y dificultades) para analizar variables de imagen corporal, satisfacción corporal, dieta y factores de riesgo conductuales/emocionales.	Se detectó un perfil de riesgo mayor en las adolescentes al presentar mayor prevalencia de síntomas emocionales como rasgo psicopatológico general, pero se compensaba con mayor comportamiento prosocial. Las personas más vulnerables a desarrollar problemas con la alimentación mostraron mayores síntomas emocionales, sociales y conductuales, además, se detectó una mayor prevalencia entre las mujeres.
Eck et al. (2022)	Estudio transversal	Examinar la insatisfacción corporal relacionada con una variedad de estilos de alimentación adaptativos, comportamientos	261 mujeres adultas, que respondieron a una encuesta online acerca de los conceptos señalados.	Estilos alimentarios desadaptativos, como comer emocionalmente, se vinculan con mayores niveles de insatisfacción corporal. Además, los estilos de alimentación adaptativos se relacionaban de manera directa con la satisfacción

		<p>relacionados con el peso y problemas de salud en mujeres jóvenes.</p>		<p>corporal, la alimentación intuitiva y de manera indirecta con la restricción compensatoria. Así a medida que aumentaba la insatisfacción corporal, la restricción compensatoria aumentó y la alimentación intuitiva disminuyó. El estado de salud disminuyó a medida que aumentó la insatisfacción corporal. El peso, la actividad física y el sueño no mostraron diferencias en función de la insatisfacción corporal. El IMC y el estado de salud se reducía conforme se incrementaba la insatisfacción corporal.</p> <p>Las personas insatisfechas con su cuerpo tenían un estado de salud significativamente más bajo y un índice de masa corporal (IMC) más alto.</p> <p>Los hallazgos del estudio sugieren estrategias para mejorar la promoción de la salud mediante intervenciones destinadas a aumentar la satisfacción corporal.</p>
Palmeros-Exsome et al. (2022)	Estudio descriptivo transversal	<p>Mostrar las correlaciones existentes entre la presencia de conductas alimentarias de riesgo (de tipo restrictivo como dietas, ayuno, ejercicio o</p>	<p>Aplicación de un protocolo observacional transversal a 1.378 (49,5% hombres y 50,5% mujeres) de 18 a 29 años, basado en: cuestionario breve sobre conductas alimentarias, escala de satisfacción-</p>	<p>7,2% de las mujeres y 5,0% de los hombres, presentaron conductas alimentarias de riesgo. Puntuaciones mayores en satisfacción corporal global y de diferentes partes del cuerpo (abdomen, cintura y piernas), se asociaron inversamente con un</p>

		<p>de tipo purgante), la insatisfacción corporal y estado nutricional, para identificar posibles predictores de conductas alimentarias de riesgo.</p>	<p>insatisfacción con la imagen, mediciones de peso, talla e IMC.</p>	<p>menor riesgo en tener conductas alimentarias de riesgo.</p> <p>Por lo que la observación de algunos indicadores como el IMC y la satisfacción corporal, podría ayudar a prevenir el desarrollo de conductas alimentarias de riesgo.</p>
Wu et al. (2022)	Estudio descriptivo transversal	<p>Examinar la relación entre ver y publicar imágenes fitspiration y sobre comida saludable en las redes y la realización de ejercicio compulsivo y restricción alimentaria.</p>	<p>269 participantes mujeres entre 18 y 30 años, que consumían Instagram y respondieron a un cuestionario online transversal.</p>	<p>Se detectó que interactuar con este tipo de materiales (viéndolos o publicándolos en Instagram) estaba asociado de manera positiva y significativa, con mayores niveles de ejercicio físico compulsivo e idealización del cuerpo atlético. Solo la visualización (pero no la publicación) se asoció significativamente con la interiorización del ideal de delgadez y el desarrollo de síntomas de restricción alimentaria. No se detectaron este tipo de vínculos en las personas que publicaban los contenidos mencionados.</p>
Adenike et al. (2023)	Estudio descriptivo transversal	<p>Determinar la prevalencia y la relación entre la insatisfacción corporal, el estado nutricional y las estrategias de control de</p>	<p>Muestreo de 865 estudiantes y aplicación de cuestionario autoadministrado previamente probado para analizar las variables. Uso de escala de valoración de la</p>	<p>La prevalencia de insatisfacción corporal fue alta (63,5%), no se asoció con el sexo. La mayoría de los participantes tenían un IMC normal y, pese a ello, el 93,3% de los encuestados llevaban a cabo estrategias de control de peso, siendo el control dietético la más</p>

		<p>peso entre universitarios en Nigeria.</p>	<p>figura de Stunkard para determinar la insatisfacción con la imagen corporal. Cálculo del IMC y evaluación estrategias de control de peso.</p>	<p>habitual. Se identificó como la práctica poco saludable más aplicada la de la dieta estricta (casi en el 38% de los participantes). Se relacionó de manera directa la insatisfacción corporal con el sobrepeso y la obesidad.</p>
Bodega et al. (2023)	Revisión sistemática de literatura	<p>Examinar la literatura disponible sobre la asociación entre la percepción de la imagen corporal y la satisfacción de la imagen corporal, en relación a los hábitos dietéticos en adolescentes.</p>	<p>Se realizó una búsqueda en Pubmed, Scielo, Cochrane, Embase y PsycInfo. Se cribaron los artículos de manera independiente, extrayéndose la información por dos investigadores. En total 2496 artículos.</p>	<p>Se seleccionaron 30 artículos que evaluaban la relación entre la imagen corporal y los hábitos alimentarios.</p> <p>En 5 de los artículos (16%) se identificó una relación entre percepción precisa de la imagen corporal y hábitos de alimentación saludables; en 4 de los artículos (13%) se detectó una sobreestimación del peso corporal y hábitos saludables; en 8 de los artículos (27%) se correlacionó una infravaloración del peso corporal y hábitos no saludables.</p> <p>Los adolescentes que subestiman su peso corporal tienen a llevar a cabo hábitos dietéticos menos saludables que los que sobreestiman su peso.</p> <p>Elevado número de adolescentes insatisfechos con su imagen corporal y con tendencia a la delgadez, participan en hábitos dietéticos relacionados con la pérdida de peso.</p>

				Se detectaron diferencias en función del género.
Momeñe, et al.(2023)	Estudio transversal	Examinar las dificultades de la regulación de emociones que pueden afectar negativamente a la autoimagen y la insatisfacción corporal.	565 participantes mujeres jóvenes entre 18 y 30 años. Encuesta de escala de dificultades en la regulación de las emociones (DERS), inventario de expresión de ira estado-rasgo 2 (STAXI-2) y dimensión de insatisfacción corporal del inventario de trastornos alimentarios 2 (EDI-2).	Se identificó que la ira tenía un efecto positivo significativo sobre la insatisfacción corporal, la no aceptación de las respuestas emocionales, la falta de gestión emocional, falta de conciencia y de claridad emocional. De entre todas las dimensiones analizadas, la dificultad para controlar los impulsos fue la variable más influyente sobre la insatisfacción corporal, explicada por el aumento de la ira. Con todo ello, la dificultad en la regulación emocional y en el control de los impulsos puede ser un pilar clave para comprender el vínculo entre los incrementos de ira y la insatisfacción corporal.
Kilpela et al. (2023)	Estudio descriptivo longitudinal	Investigar las asociaciones longitudinales de la insatisfacción corporal con el bienestar y calidad de vida en mujeres.	86 participantes mujeres con 51,5 años de media, completaron autoinforme sobre trastorno depresivo, deterioro psicosocial, conductas de salud y calidad de vida al inicio (T1) y tres 12 meses de seguimiento (T2).	La insatisfacción corporal se relacionó con mayores emociones negativas y deterioro psicosocial, menor disfrute de la actividad física, peor estado físico, psicológico y social tanto en T1 como en T2. Estos datos reflejan que la insatisfacción corporal tiene consecuencias negativas para la población a lo largo de su vida. Las intervenciones en las que se tenga esto en cuenta pueden mejorar los índices de salud y calidad de vida de la población destinataria.

Zhang et al. (2023)	Estudio descriptivo longitudinal	Investigar la relación entre la insatisfacción corporal y la dieta restringida entre los adolescentes chinos.	672 estudiantes de secundaria (358 mujeres) y 14 años de media y realización de autoinformes de insatisfacción corporal, dieta restringida en 3 momentos (5 meses de intervalo entre evaluación y evaluación).	Relación positiva entre la insatisfacción corporal y la dieta restringida. El efecto cruzado entre ambas variables fue significativo y se encontraron diferencias en el análisis de las variables en cuanto al género durante la adolescencia.
------------------------	--	---	--	---

3.6- DISCUSIÓN

En el apartado anterior aparece resumida la información extraída de la lectura en profundidad de los 21 artículos finalmente elegidos para dar respuesta a los objetivos (general y específicos) en torno a los cuales se desarrolla esta revisión sistemática.

Tras la selección de los artículos, se ha realizado una lectura en profundidad y se ha organizado toda la información. A continuación, se ha analizado y buscado las similitudes y diferencias entre los diferentes artículos y se ha comparado esta información con la aportada por otros autores.

En la literatura científica revisada se ha encontrado, en consonancia con los objetivos de este trabajo, algunos datos relativos a la prevalencia del seguimiento de dietas para adelgazar. También factores que relacionan la imagen corporal con variables emocionales y comportamentales que determinan la calidad de la conducta alimentaria y la actividad física. Se han identificado algunas variables que están presentes en estilos alimentarios desadaptativos y se asocian a la insatisfacción corporal. Se ha analizado el papel que ejerce la información de las redes sociales y como afecta a la imagen corporal especialmente de los adolescentes y jóvenes. Se han revisado varias intervenciones para promover la pérdida de peso siguiendo una alimentación saludable.

El primer aspecto que se quiere destacar es que existe mucha literatura publicada en la comunidad científica en torno a las variables estudiadas: imagen corporal y dietas de adelgazamiento. Así lo demuestran los datos reflejados en la Tabla 3 y artículos de revisión sistemática de la literatura como el de Bodega et al (2023).

La mayoría de los artículos son estudios descriptivos y transversales porque valoran la situación de los participantes en un momento temporal a través de cuestionarios o encuestas estandarizadas. Pero en unos pocos artículos se realizan intervenciones específicas individuales y/o grupales y en otro de ellos se hace una revisión sistemática de la literatura. En cuanto a las muestras, van desde 86 (la que menos) y 1450 (la que más). La prevalencia de los sexos se muestra bastante homogénea en los artículos, detectándose una tendencia superior a la participación de mujeres que, en algunos casos, constituyen el 100% de la muestra. Sin embargo, hay estudios como Palmero et al. (2022) que identifican diferencias de género entre hombres y mujeres en lo que respecta a la percepción de la imagen corporal y adoptar conductas alimentarias de riesgo. Con respecto a las edades de los participantes, abarcan desde la adolescencia y juventud (la mayoría) hasta la edad adulta y en un caso a ancianos.

Es interesante remarcar en los artículos revisados la elevada prevalencia del seguimiento de dietas de adelgazamiento y de hábitos alimentarios poco saludables. Por ej. Leal et al. (2020) detectó

un 32% de adolescentes que seguían conductas de control de peso no saludables y 17% sufrían un trastorno de la conducta alimentaria. Chatelan et al. (2021) hallaron que el 6% y 19% de las mujeres de entre 50 a 64 años y entre 65 a 75 años respectivamente, seguían dietas para adelgazar o lo habían hecho en los últimos doce meses. Adenike et al. (2023) encontró que el 93,3% de los estudiantes de su estudio llevaban a cabo estrategias de control de peso, siendo el control dietético el método más habitual, y de estos, el 38% siguieron dietas de adelgazamiento estrictas.

En la revisión de artículos realizada se ha constatado también que la imagen corporal positiva se asocia con el seguimiento de dietas más saludables y la realización de ejercicio físico. Por tanto, estos dos factores podrían ser determinantes en el desarrollo de la imagen corporal (Inglés et al., 2020).

También se han descrito algunas variables psicológicas que se relacionan con la imagen corporal y la (in) satisfacción corporal, como la autoestima, satisfacción vital, control de la dieta, práctica de deporte, gestión emocional y desarrollo psicosocial.

En muchos de los artículos se ha detectado una relación entre el nivel de (in)satisfacción corporal y los hábitos de alimentación más o menos saludables. En esta línea, se ha constatado en todos los estudios revisados que la satisfacción corporal se relaciona con estilos de alimentación adaptativos y saludables, mientras que la insatisfacción corporal lleva asociada conductas de control de peso no saludables, peor estado de salud y un índice de masa corporal más alto entre los artículos utilizados en el apartado de resultados. Estos resultados son consonantes con los obtenidos por Berengüi et al (2016) quienes obtienen que las personas más insatisfechas con su imagen corporal presentan más riesgo de padecer trastornos de la conducta alimentaria y puntuaciones superiores de baja autoestima, inseguridad interpersonal, déficits para reconocer las emociones intensas y manejarlas (introceptivo), desajuste emocional y miedo a la madurez.

Otro aspecto reseñable que se ha encontrado es el impacto que el uso de redes sociales y otros medios de comunicación tienen sobre la imagen corporal. Estudios como los de Berry y Góngora (2021), Gordon (2021) y Wu et al. (2022) han encontrado que la exposición a ciertos contenidos en redes sociales y medios de comunicación social pueden influir en la percepción de la imagen corporal y en las conductas de autocuidado relacionadas con la dieta saludables y el ejercicio físico. “Se ha encontrado una asociación positiva entre la insatisfacción corporal y la frecuencia monitoreo de los estados en las redes sociales, una correlación positiva entre la presencia de síntomas de desórdenes alimenticios y el feedback negativo recibido en redes sociales o el tiempo invertido en las mismas”. (Berri y Góngora, 2021, p. 2.). Stewart y Ogden (2020) encontraron que la exposición a imágenes que mostraban una diversidad corporal (no sólo el ideal de belleza delgada y musculada) reducía los prejuicios respecto al peso y la exposición de imágenes que mostraban el ideal de delgadez fomentaba

las intenciones de comer sano. En este artículo los autores instan a los medios de comunicación a aumentar la diversidad de las imágenes corporales que aparecen en ellos. Gordon et al. (2021) han evaluado la eficacia de un programa de alfabetización en imagen corporal, dieta y bienestar en redes sociales para adolescentes, e instan a la creación de más recursos. Según Pérez-Bustinza (2023) la teoría sociocultural o tripartita de Thompson et al. (1999) explica como las influencias externas afectan a la imagen corporal. Según esta teoría los agentes sociales (padres, amigos y medios de comunicación) ejercen una presión importante sobre los individuos para promover un ideal de belleza. Las personas interiorizan este ideal y desarrollan cogniciones y actitudes que lo valoran como positivo. La satisfacción respecto al propio cuerpo es inversamente proporcional a lo que su cuerpo se aproxime a este ideal. Para alcanzar este ideal llevan a cabo conductas alimentarias y de otro tipo.

Varios de los artículos han relacionado la insatisfacción con la imagen corporal con diferentes estilos alimentarios no saludables, como el comer emocional o la restricción alimentaria. Por el contrario, la satisfacción con la imagen corporal se relaciona con la alimentación consciente e intuitiva y también con un índice de masa corporal más bajo.

3.7- CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los objetivos inicialmente establecidos, se exponen las siguientes conclusiones al trabajo desarrollado.

Respecto al primer objetivo específico, se ha confirmado que existe una relación entre algunos factores psicológicos y emocionales que se asocian a la imagen corporal y el seguimiento de dietas de adelgazamiento. El factor más señalado es la autoestima, pero también se apunta a la satisfacción vital, la gestión emocional o el desarrollo psicosocial. A mayor discrepancia entre la imagen corporal percibida y la ideal, más probabilidad de utilizar una dieta restringida y de padecer síntomas psicológicos.

En relación con el segundo objetivo específico, que se centra en relacionar la satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal y la adherencia y éxito de las dietas, ha podido concluirse que dicha satisfacción/insatisfacción influye de manera significativa sobre la adherencia y el éxito a largo plazo de las dietas. En concreto, se ha constatado que aquellas personas que experimentan una mayor satisfacción con su imagen corporal tienden a adoptar conductas alimentarias más saludables y tienen más probabilidades de mantener un peso corporal adecuado. Por el contrario, la insatisfacción corporal se relaciona con conductas de control de peso no saludables, como seguir dietas restrictivas o desarrollar trastornos alimentarios.

En cuanto al tercer objetivo específico, en el que se analiza el potencial de las estrategias de intervención en la mejora de la percepción de la imagen corporal, se concluye que ha sido posible identificar distintas estrategias de intervención en la consulta nutricional que mejoran la percepción de la imagen corporal y promueven un seguimiento efectivo y saludable de las dietas de adelgazamiento. En líneas generales, se trata de estrategias que incluyen la promoción de una alimentación intuitiva, consciente y saludable, la reducción de la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales en la percepción del cuerpo y el fomento de una actitud positiva hacia uno mismo y la propia imagen corporal.

Con base en las conclusiones vinculadas a los objetivos específicos, se concluye, respecto al objetivo general, que es esencial tener en cuenta la relación entre la imagen corporal y el seguimiento de dietas de adelgazamiento en el trabajo de consulta nutricional. En concreto, resulta fundamental abordar los aspectos psicológicos y emocionales de los usuarios, así como implementar estrategias de intervención que promuevan una percepción positiva del cuerpo y hábitos alimentarios saludables para lograr resultados óptimos en la pérdida de peso y la mejora de la salud a corto y largo plazo.

4. IMPLICACIONES EN CONSULTA NUTRICIONAL

Después de haber analizado los datos extraídos de los artículos seleccionados y expuesto las conclusiones en los apartados de resultados y conclusiones, se enumeran una serie de recomendaciones generales que pueden ser tenidas en cuenta en la consulta nutricional, donde tradicionalmente a la consulta dietética se la ha combinado con actividad física.

Es esencial considerar que estas recomendaciones no son universalmente aplicables y las intervenciones deben ser específicas y adaptadas a las necesidades particulares de cada persona.

En primer lugar, se considera que es importante que el nutricionista conozca en consulta la relación que existe entre:

- Tener una imagen corporal positiva y seguir dietas saludables, practicar ejercicio físico, tener autoestima positiva, gestionar las emociones de forma saludable y tener un buen desarrollo psicosocial.
- La insatisfacción corporal se asocia con llevar dietas no saludables, practicar la restricción alimentaria y el comer emocional.

Esto implica que se recomienda trabajar desde un enfoque integral y holístico, teniendo en cuenta no sólo datos fisiológicos o biomédicos de la alimentación, sino también aspectos emocionales y

psicológicos relacionados con la imagen corporal, especialmente ante quejas de sobrepeso u obesidad o demandas de querer perder peso. Para ello se harán valoraciones de aspectos como la satisfacción corporal, las actitudes hacia la alimentación, actitudes hacia la delgadez y la obesidad y la autoestima.

En segundo lugar, se recomienda que el nutricionista esté sensibilizado con estas cuestiones para que pueda ofrecer en consulta un espacio seguro de apoyo emocional para que el paciente pueda verbalizar sus miedos y dificultades para mantener una dieta saludable a lo largo del tiempo, practicar ejercicio físico regular o para expresar aspectos de su insatisfacción corporal. Según Juchacz et al (2021) hoy en día los alimentos desempeñan funciones adicionales (pueden llenar un vacío emocional, distraer a una persona de los problemas o del estrés, ...). Habrá pacientes para los que este apoyo y seguimiento en consulta nutricional no sea suficiente, en estos casos se recomienda derivar a profesionales de salud mental. Se ha visto como Brytek et al. (2021) obtienen los mejores resultados en pérdida de peso cuando se combina la consulta nutricional y la psicoterapia.

En tercer lugar, es preciso que los nutricionistas promuevan la aceptación del propio cuerpo, el aprecio y la relación positiva con él a través de estrategias que mejoren la autoestima y la confianza en uno mismo, lo cual influirá en un seguimiento más efectivo de las recomendaciones dietéticas.

En cuarto lugar, se recomienda que el nutricionista proporcionar pautas para una alimentación equilibrada y variada que promueva la salud física y mental, en lugar de centrarse únicamente en la pérdida de peso.

En quinto lugar, se recomienda a los profesionales en nutrición que den información de los efectos negativos que los medios de comunicación y las redes sociales tienen en la percepción de la imagen corporal y los hábitos alimentarios. La información nutricional será más potente si da información sobre cómo identificar y combatir los mensajes poco realistas o dañinos relacionados con la belleza y el peso corporal, fomentando no sólo el pensamiento crítico, sino la eliminación de los estereotipos de belleza y la valoración de las fortalezas individuales independientemente de dichos modelos de belleza.

En sexto lugar, y siguiendo recomendaciones de Brytek-Matera et al. (2021) y Eck et al. (2022) se recomienda utilizar principios de la alimentación intuitiva porque se ha comprobado que influye de forma positiva sobre los niveles de satisfacción corporal y disminuye los estilos de alimentación desadaptativos, como los restrictivos. El término de alimentación intuitiva fue creado en 1995 por dos nutricionistas: Evelyn Tribole y Elyse Resch. Es un enfoque que no busca potenciar la pérdida de peso como indicador de salud, sino que enseña al paciente a aumentar el conocimiento que tiene sobre la relación entre la mente y el cuerpo. Tribole y Resch (2023) descubrieron que, al respetar el cuerpo, al

aceptarlo y valorarlo, se genera una imagen corporal positiva que a su vez promueve hábitos alimentarios saludables. Estos autores explicaron el concepto de alimentación intuitiva en diez principios:

- 1) Rechazar la mentalidad de dieta, ya que estas, promueven la idea de normas estrictas y fórmulas para perder peso de manera rápida. Cuando el objetivo de hacer dieta desaparece, las personas pueden empezar a escuchar las señales internas de su cuerpo de tener hambre y estar saciado, lo que permite comer de manera más equilibrada y promover una relación más saludable entre la comida y el cuerpo.
- 2) Identificar y vivenciar la sensación de hambre. Para ello es necesario sintonizar al individuo con sus sensaciones físicas de hambre y saciedad, hacerlo más consciente de estas señales corporales. Cuando se hace se puede responder a esta señal de forma más saludable, evitando la sobrealimentación y la restricción alimentaria.
- 3) Hacer las paces con la comida. Eliminar las prohibiciones y permitirse el poder disfrutar de los alimentos, desarrollando así una relación más positiva y saludable con la comida, eliminando la ansiedad, la culpa o el miedo por ingerir determinados alimentos.
- 4) Descubrir la sensación de estar saciado, aprender a identificar y respetar estas señales, evitando comer en exceso. Se potencia la autonomía personal en las decisiones alimentarias.
- 5) Percibir la sensación de saciedad y permitirse sentir el placer y la satisfacción en la experiencia de comer. Las personas pueden disfrutar de los alimentos que comen a la vez que satisfacen sus necesidades físicas y emociones de manera más efectiva y desarrollan hábitos alimentarios más equilibrados.
- 6) Afrontar las emociones con amabilidad y con compasión. Aprender a gestionar las emociones de una manera que no implique el uso de comida, sino el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables, contribuyendo a un bienestar integral. Se trata de identificar y abordar las emociones sin recurrir a la comida como único mecanismo de afrontamiento, para de esta forma, desarrollar otros mecanismos más saludables para manejar el estrés y la ansiedad.
- 7) Respetar el cuerpo tal y como es, aceptar nuestro propio cuerpo. Promover una imagen corporal positiva y mejorar el bienestar emocional.
- 8) Disfrutar del movimiento. Sentir el disfrute de hacer alguna actividad física y los beneficios que produce al bienestar personal.
- 9) Desafiar a la “policía alimentaria” Liberar a las personas de las restricciones alimentarias y de los juicios negativos que la cultura de la dieta impone. Se potencia la aceptación, la autocompasión, la flexibilidad y la confianza en uno mismo y en sus conductas.
- 10) Lograr el equilibrio entre permitirse el disfrute y el placer y a la vez la moderación a largo plazo. Esto contribuye a tener una vida más sana y satisfactoria.

La alimentación intuitiva engloba a la alimentación consciente, comer teniendo la conciencia plena de las sensaciones físicas y emocionales que se sienten relacionadas con el hambre, la saciedad y el consumo de alimentos. Este es un aspecto importante para aprender a gestionar el hambre emocional. Wilson et al. (2020) descubrió una evidencia de la relación de altos niveles de desregulación emocional con patrones alimentarios desadaptativos. El mecanismo que está en la base es un círculo vicioso entre la introducción de restricciones dietéticas y el aumento de la probabilidad de atracones en situaciones estresantes (debido al agotamiento del autocontrol). Practicar la alimentación consciente es efectiva en la desregulación emocional, el tratamiento de alteraciones de la imagen corporal y en patrones alimentarios poco saludables, tanto en individuos con sobrepeso como con normopeso.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Adenike, F., Funmilayo, B., Olayeni, O., Oyeyimika, A., Olufisayo, O. (2023). Body image dissatisfaction, nutritional status and weight control strategies among university undergraduates in Lagos: a descriptive cross-sectional study. *The pan African medical journal*, 45, 112-142.
- Aguilar Cordero, M. J., Ortegón Piñero, A., Baena García, L., Noack Segovia, J. P., Levet Hernández, M. C., & Sánchez López, A. M. (2015). Efecto rebote de los programas de intervención para reducir el sobrepeso y la obesidad de niños y adolescentes: Revisión sistemática [Rebound effect of intervention programs to reduce overweight and obesity in children and adolescents: Systematic review]. *Nutrición Hospitalaria*, 32(6), 2508-2517.
- Barcia, M. F., Luis, P. M., Reyna, J. L., Vélez, D. Z. (2019). Las emociones y su impacto en la alimentación. *Revista caribeña de ciencias sociales*, 1, 1-18.
- Berengüí, R., Castejón M. y Torregrosa, S. (2016). Body dissatisfaction, risk behaviors eating disorders in university students. *Revista mejicana de trastornos alimentarios*, 7, 1-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.004>
- Berri, P. A., Góngora, V. C. (2021). Imagen corporal positiva y redes sociales en población adulta del área metropolitana de Buenos Aires. *Ciencias psicológicas*, 15(1), 1-11.
- Bodega, P., Cos-Gandoy, A., Fernández-Alvira, J. M., Fernández-Jiménez, R., Moreno, L. A., Santos-Beneit, G. (2023). Body image and dietary habits in adolescents: a systematic review. *Nutrition reviews*, 82(1), 104-127.

- Brytek-Matera, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, A. (2021). The relationship between eating patterns, body image and emotional dysregulation: similarities between an excessive and normal body weight sample. *Psychiatr.* 55(5): 1065–1078.
- Cabaco, A.S., Urchaga, J. D., Guevara, R. M., & Moral-García, J. E. (2021). Psychopathological risk factors associated with body image, body dissatisfaction and weight-loss dieting in school-age adolescents. *Children*, 8, 105.
- Carrillo G., Gómez, O. y Vargas E. (2008). Metodologías en metasíntesis. *Ciencia y enfermería*, 14, 2, 13-19.
- Chatelan, A. y Carrard, I. (2021). Diet quality in middle-aged and older women with and without body weight dissatisfaction: results from a population-based national nutrition survey in Switzerland. *Journal of nutritional science*, 10, 1-9.
- Eck, K. M., Quick, V., Byrd-Bredbenner, C. (2022). Body dissatisfaction, eating styles, weight-related behaviors, and health among young women in the United States. *Nutrients*, 14, 1-18.
- Enguix, B.y González, A. M. (2018). Cuerpos, mujeres y narrativas: imaginando corporalidades y géneros. *Athenea digital, revista de pensamiento e investigación social*, 18(2), 19-56.
- Fernández-Bustos, J.G., González-Martí, I., Contreras, O. y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47 (1), 25-33.
- Gordon, C., Jarman, H., Rodgers, R., McLean, S., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M. yaxton, S. (2021). Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the Some Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*, 13(11): 3825.
- Inglés, M. y Rodríguez, T. (2020). Body image of Spanish children and adolescents. Differences by diet and physical activity. *Atena Journal of Sports Sciences*, 2, 5.
- Jiménez-Flores, P., Jiménez-Cruz, A., Bacardí-Gascón, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición hospitalaria*, 34(2), 479-489.

- Juchacz K., Kłos, P., Dziedziejko, V., Wójciak, R. (2021). The Effectiveness of Supportive Psychotherapy in Weight Loss in a Group of Young Overweight and Obese Women. *Nutrients* 2021, 13, 532.
- Kaitlyn, M., Quick, V. y Byrd-Bredbenner, C. (2022). Body Dissatisfaction, Eating Styles, Weight-Related Behaviors, and Health among Young Women in the United States. *Nutrients*, 14(18): 3876.
- Kilpela, L. S., Hooper, S. C., Straud, C. L., Marshall, V. B., Verzijl, C. L., Stewart, T. M., Loera, T. T., Becker, C. B. (2023). The longitudinal associations of body dissatisfaction with health and wellness behaviors in midlife and older women. *International journal of environmental research and public health*, 20, 1-12.
- Landa-Ramírez, E. y de Jesús, A. (2014). Herramienta PICO para la formulación y búsqueda de preguntas clínicamente relevantes en la psicooncología basada en la evidencia. *Psicooncología*, 11, (2-3), 259-270.
- Leal, G., Philippi, S., Alverenga, M. (2020). Unhealthy weight control behaviors, disordered eating, and body image dissatisfaction in adolescents from São Paulo, Brazil. *Brazilian journal of psychiatry*, 42(3), 264-270.
- Mancilla, A., Vázquez, R., Mancilla, J. M., Hernández, A. A. y Álvarez, G. (2012). Insatisfacción corporal en niños y preadolescentes: una revisión sistemática. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 3(1), 62-79.
- Miravet, M. E., Arnal, R. B., Castro, J., Cervigón, V., Bisquert, M. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y bienestar emocional: mens sana y corpore sano. *International journal of developmental and educational psychology*, 1(1), 361-370.
- Momeñe, J., Estévez, A., Herrero, M., Griffiths, M. D., Olave, L., Iruarrizaga, I. (2023). Emotional regulation and body dissatisfaction: the mediating role of anger in young adult women. *Frontiers in psychiatry*, 14, 1-14.
- Nomura K, Itakura Y, Minamizono S, Okayama K, Suzuki Y, Takemi Y, Nakanishi A, Eto K, Takahashi H, Kawata Y, Asakura H, Matsuda Y, Kaibara N, Hamanaka S and Kodama H (2021) The Association of Body Image Self-Discrepancy With Female Gender, Calorie-

Restricted Diet, and Psychological Symptoms Among Healthy Junior High School Students in Japan. *Frontiers in Psychology*, 12, 576089.

- Ogden, J. (2019). *Psicología de la alimentación. Comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Morata (2^a edición).
- Oliveira, N., Coelho, G., Cabral, M., Bezerra, F., Faerstein, E., & Canella, D. (2020). Association of body image(dis)satisfaction and perception with food consumption according to the NOVA classification: Pró-SaúdeStudy. *Appetite*, 144.2019.104464.
- Palmeros-Exsome, C., González-Chávez, G. de, León-Díaz, R., Carmona-Figueroa, Y. P., Campos-Uscanga, Y., Barranca-Enríquez, A., & Romo-González, T. (2022). Risky eating behaviors and body satisfaction. Mexican university students. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(2), 95-103.
- Pérez-Bustinza, A. Valdez-Aguilar, M., Rojo, L., Radilla, C. y Barriguete, J. (2023). Influencias socioculturales sobre la imagen corporal en pacientes mujeres con trastornos alimentarios: un modelo explicativo. *Psychology, Society & Education*, 15(2), 1-9.
- Piko, B. F., Obál, A., Mellor, D. (2020). Body appreciation in light of psychological, health- and weight-related variables among female adolescents. *Europe's journal of psychology*, 16(4), 676-687.
- Rodríguez, D. F. y Alvis, K. M. (2015). Generalidades de la imagen corporal y sus implicaciones en el deporte. *Revista de la facultad de medicina*, 63(2), 279-287
- Salinas, D. F. (2011). Estándares de belleza y cultura en la manifestación de anorexia en jóvenes del corregimiento de Bellavista en Ciudad de Panamá. *Punto cero universidad católica boliviana*, 20(31), 35-54.
- Salinas, D. F. (2015). Los medios de comunicación, los ideales de belleza y la manifestación de la anorexia. *Punto cero universidad católica boliviana*, 16(23), 18-24.
- Simkin, H. y Becerra, G. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, docencia y tecnología*, 24(47), 119-142.

- Solano-Pinto, N., Sevilla-Vera, Y., Fernández-Cézar, R. y Garrido, D. (2021). Can parental body dissatisfaction predict that of children? A study on body dissatisfaction, body mass index, and desire to diet in children aged 9-11 and their families. *Frontiers in Psychology*, 12, 650744.
- Stewart, S. J., Ogden, J. (2020). The impact of body diversity vs thin-idealistic media messaging on health outcomes: an experimental study. *Psychology, health and medicine*, 32, 1-13.
- Tasa-Vinyals, E. (2018). El espejo subjetivo: ¿Qué es la imagen corporal? *Psicosomática y Psiquiatría*, 5, 54-67.
- Tang, C., Cooper, M., Wang, S., Song, J., He, J. (2020). The relationship between body weight and dietary restraint is explained by body dissatisfaction and body image inflexibility among young adults in China. *Eating and weight disorders*, 9, 1-8.
- Tribole, E. y Resch, E. (2023). *Alimentación intuitiva. El retorno a los hábitos alimentarios naturales*. Gaia Ediciones.
- Vaquero, A., Macias, O. y Macazaga, A. (2014). La práctica corporal y la imagen corporal: reconstruyendo significados. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 17(1), 163-176.
- Wilson, R. E., Marshall, R. D., Murakami, J. M., Latner, J. D. (2020). Brief non-dieting intervention increases intuitive eating and reduces dieting intention, body image dissatisfaction, and anti-fat attitudes: a randomized controlled trial. *Appetite*, 148, 1-8.
- Zhang, T., Wang, K., Gu, T., Zhang, Y., & Zhang, X. (2023). Body dissatisfaction and restricted diet in Chinese adolescents: A longitudinal analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4003-4013.
- Wu, Y., Harford, J., Petersen, J., Prichard, I. (2022). Eat clean, train mean, get lean: body image and health behaviours of women who engage with fitspiration and clean eating imagery on Instagram. *Body image*, 42, 25-31.