Hábitos y la Selfies a la comida

. ¿Las redes sociales influyen en lo que comemos?

Periodista **Larisa Serrano**
para LA NACION espacio de Lifestyle

Según un estudio, **las redes sociales influyen** en los hábitos alimentarios de las personas. Se trata de un trabajo que hizo la Universidad de Aston, Inglaterra. Según los expertos, es la primera evidencia que sugiere que existe un impacto real en los hábitos de los usuarios y que sería interesante desarrollar nuevas técnicas para fomentar e impulsar una alimentación saludable a través de las redes.

Es probable que las redes sociales tengan influencia en los hábitos alimentarios de los usuarios: para bien (con una dieta más rica en frutas o verduras), o para mal, con una rutina rica en alimentos y bebidas poco saludables. A esa conclusión llegó un grupo de investigadores de la Facultad de Ciencias de la Vida y la Salud de la Universidad de Aston (Inglaterra) a través de un estudio transversal.

Según este trabajo, los usuarios de las redes sociales tienen más probabilidades de comer frutas y verduras, pero también comida poco saludable, si creen que sus amigos en estos entornos virtuales siguen un tipo u otro de alimentación. En los últimos años, las redes sociales han cambiado nuestra relación con la comida, o la manera en que mostramos lo que cocinamos o comemos en nuestros perfiles.

De acuerdo a la investigación, la percepción de los participantes podría relacionarse con la visualización de las publicaciones de su entorno digital. Es decir, de la comida y bebida que consumen los usuarios y que comparten en las redes, o simplemente de la impresión general que tienen sobre la salud de la que gozan quienes compartieron esas publicaciones. Los resultados mostraron, sin embargo, que no existía una relación significativa entre los hábitos de consumo de los participantes y su IMC (Índice de Masa Corporal), razón por la que se plantea un nuevo estudio para determinar si existe relación a largo plazo.

Los investigadores creen que los hallazgos de este estudio sugieren que las normas percibidas sobre el consumo real y las normas relacionadas con la aprobación pueden dirigir el consumo de alimentos y bebidas de baja y alta densidad energética de modo diferente. Sí se cree que el entorno virtual de un usuario consume muchas frutas y verduras, es probable que los que lo ven aumenten el consumo de estos alimentos. Y si notan que están felices por consumir alimentos y bebidas poco saludables, es un modo de "dar permiso" para comer en exceso este tipo de alimentos.

En los últimos años, las redes sociales han cambiado nuestra relación con la comida, o la manera en que mostramos lo que cocinamos o comemos en nuestros perfiles.

Con estos resultados, concluyeron que sería importante **usar las redes sociales como herramienta para impulsar la conducta alimentaria dentro de los grupos de amistades virtuales**, además de utilizar ese conocimiento para intervenciones de salud pública, aprovechando el tiempo que, sobre todo, adolescentes y jóvenes pasan en las redes sociales para crear conciencia sobre la importancia de adquirir hábitos saludables.