

El regreso de la extrema delgadez: los *skinny influencers*

EN 2024, LA RED SOCIAL TIKTOK BLOQUEÓ EL HASHTAG #SKINNYTOK TRAS SER CATALOGADO COMO UN PELIGRO PARA LA SALUD. LA CENSURA NO DETUVO EL FENÓMENO. LA EXTREMA DELGADEZ VOLVIÓ A INSTALARSE EN REDES SOCIALES, AMPLIFICADA POR ALGORITMOS QUE PONEN AL ALCANCE DE UN CLIC DISCURSOS Y CONSEJOS PARA BAJAR DE PESO A CUALQUIER COSTO.

POR Claudia Ávila Bravo. ILUSTRACIÓN: Rodrigo Valdés.

Abrir TikTok en el celular. Hacer *scroll*. Ver un video sobre ayuno intermitente por 24 horas y darle me gusta. Ver otro video de lo que come en un día una chica muy delgada, darle me gusta y guardarlo. Ver otro sobre una dieta con menos de 900 calorías al día, darle me gusta, guardarla y comentarla. Así, muchas veces más. Eso basta para que el algoritmo actúe.

Desde ese momento aparecen, uno tras otro, videos de mujeres extremadamente delgadas, listas de “comidas prohibidas” y mensajes que promueven la pérdida de peso como sinónimo de belleza, elegancia y control. Cada video conduce al siguiente, reforzando una estética y un ideal corporal difícil de esquivar.

Al detenerse en los comentarios, queda claro que se trata de una comunidad que comparte desafíos, pensamientos y logros. Algunas usuarias –desde cuentas sin nombre real, con fotos de perfil de series o dibujos animados– comentan que han bajado siete kilos en una semana o que se sienten “mejor que nunca” practicando ayunos de 16 o incluso 24 horas.

Un comentario destaca. Es largo, personal. Termina con la frase: “Esos videos son armas de doble filo”. Luego de chatear por un rato con la chica, ella explicará a lo que se refiere. Tiene 25 años, prefiere mantener en reserva su identidad, pero vive en la Región del Biobío. Carolina, como prefiere presentarse en este reportaje, relata que uno de sus amigos desarrolló un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) severo tras seguir estos consejos encontrados.

Carolina no quiere entregar mayores detalles. Hace algunos años hizo un video sobre los riesgos de los contenidos en que muestran que comen en un día, pero su amigo se enojó. El video concientizando era claramente a propósito de lo que le pasaba. Hoy comenta que eso los alejó por cinco años y teme que vuelva a pasar. No quiere repetir la experiencia. Pero insiste en advertir sobre el peligro de estos contenidos. Su amigo, cuenta, sufrió por años una anorexia grave.

Lo que comenzó como un simple *hashtag* inició una comunidad de personas que buscan desesperadamente adelgazar y “sentirse valiosas”. Detrás de discursos presentados como *fitness* y de

vida saludable, algunas *influencers* promocionan marcas, suplementos o productos que inhiben el apetito y aceleran el metabolismo. Monetizan a través de sus redes sin medir –o sin asumir– el impacto que su contenido tiene en quienes lo consumen.

El ideal femenino vuelve a ser, una vez más, no comer y ser extremadamente delgada. Es la tendencia Skinny que se repite en las RR.SS. En el *scroll* los mensajes se repiten: “Pasan tips para bajar de peso, por favor”; “Estoy comiendo 900 calorías diarias y voy al *gym* dos veces por semana, quiero bajar 10 kilos” y “Escríbeme ‘no comes’ cada vez que leas esto”. Hay carruseles de imágenes con cuerpos donde los huesos sobresalen, clips de menos de 60 segundos que pueden convertirse en detonantes de enfermedades graves para jóvenes usuarias de la plataforma.

Aunque el *hashtag* #SkinnyTok ya no existe –al buscarlo aparece una alerta que dice “No estás solo/a”–, para esta comunidad no fue difícil encontrar alternativas. Hoy abundan etiquetas con juegos de palabras que conducen al mismo tipo de contenido. “Ser flaca es igual a ser feliz” o “El hambre es mental”. También otras frases que tensionan la relación con la comida, encienden la alerta entre especialistas que analizan críticamente los contenidos que circulan en internet.

En décadas anteriores, los blogs Ana y Mia fueron un punto de encuentro y tráfico de datos para jóvenes y mujeres que creaban comunidades en torno a los trastornos alimenticios. Hoy ese espacio está en las redes sociales. El acceso a dietas extremas, asesorías informales y hasta la compra de medicamentos o infusiones “detox” se vuelve cada vez más sencillo. Promesas de bajar 15 kilos en un mes, sin evaluación médica ni un mayor análisis de quien escribe el mensaje.

LAS COMPARACIONES

El algoritmo empuja y potencia ese ideal de belleza delgada, dice la psicóloga especialista en trastornos de la conducta alimentaria Tania Serón, quien acompaña en terapia a sus pacientes que llegan con algún tipo de TCA.

Su proyección profesional está ligada a su experiencia personal. En su adolescencia comenzó a obsesionarse con su físico, se



pesaba constantemente y así, en silencio, su relación con la comida se volvió cada vez más compleja. Sufrió por casi quince años de TCA y, con ayuda psicológica, finalmente controló su enfermedad. Entendió que la comida no era un enemigo.

Serón, quien atiende mayoritariamente a mujeres, observa un patrón común: muchas llegan a su consulta tras seguir recomendaciones vistas en redes sociales.

—Las comparaciones constantes que puedes hacer en redes lo único que hacen es reactivar la culpa al comer. Porque el ejemplo es que los cuerpos delgados reciben cada vez más validación, buenos comentarios y miles de *likes* —comenta la profesional que hace más de cinco años trabaja con pacientes con TCA.

Las mujeres que llegan a su consulta le dicen frases como: “Mi cuerpo se parece al de ella. Quiero ser así” o “Ella come eso y estoy comprando lo mismo”, refiriéndose a lo que encuentran cuando scrollan en redes. También comenta que le envían perfi-

les de las *influencers* que siguen y los videos de lo que comen en un día, dan la impresión de que llevan una vida saludable y equilibrada, en la que, además, son muy productivas. La profesional dice que es parte del tratamiento, conocer el contexto en el que se desenvuelven sus pacientes y el contenido que consumen le ayuda a identificar los “gatillantes” del trastorno.

—Las *influencers fitness* tienen un cuerpo que se instala como canon. Pero, así como les explico a mis pacientes, no sabemos cuáles son las verdaderas rutinas y la realidad es que, la gran mayoría, necesita estar bien con su cuerpo para el día a día. No para una competencia de *fitness* —explica Tania Serón.

LA DELGADEZ COMO MÉRITO

Durante 2024, #SkinnyTok explotó en popularidad. Detrás de la etiqueta estaba la *influencer* neoyorquina Liv Schmidt, quien no solo compartía consejos en TikTok, sino que también creó un sitio web que promovía dietas restrictivas y celebraba públicamente a quienes perdían peso. La validación era explícita: mientras más delgada la persona, mayor el mérito.

En su lógica —y la de su comunidad— comer era visto como un exceso. Agua, hielo o ensaladas parecían suficientes para sobrevivir. En septiembre de ese año, TikTok cerró la cuenta de Schmidt. Sin embargo, el fenómeno ya había superado a su creadora.

En febrero de 2024, la Comisión Europea (CE) inició una investigación en el marco del Reglamento de Servicios Digitales (DSA, por sus siglas en inglés), normativa que busca proteger a los menores, transparentar la publicidad digital y reducir los riesgos asociados a la adicción algorítmica. Sin esperar resultados, la entonces ministra francesa de Asuntos Digitales, Clara Chappaz, presionó directamente a la plataforma.

El hashtag ya estaba instalado en la experiencia digital de cientos de mujeres. Pero, uno de los factores que puso en alerta a las autoridades europeas, fue la relación del riesgo con la edad de los mayores consumidores de la red social. Según un estudio publicado a fines de 2024 por la plataforma global de origen británico SOAX, un tercio de los usuarios de TikTok tiene menos de 24 años, etapa en que se es especialmente vulnerable para el desarrollo de TCA.

El 1 de junio de 2025, TikTok bloqueó globalmente las búsquedas del hashtag. Clara Chappaz celebró la medida como “una primera victoria colectiva” en su cuenta oficial de X. En ella reconoció las más de 34 mil firmas que juntó la petición impulsada por la enfermera francesa especialista en TCA, Charlyne Buigues, para eliminar el hashtag.

Hasta la fecha de publicación de este reportaje, la Comisión Europea no ha dado a conocer conclusiones finales de su investigación.

CHILE NO ESTÁ AL MARGEN

En 2024, la Sociedad Chilena de Trastornos de la Conducta Alimentaria (SCHTA) alertó sobre un aumento en las consultas por distintos TCA y llamó a reforzar la conciencia pública y los recursos de tratamiento en el país.

Se estima que tras la pandemia de covid-19, cerca del 5% de la población femenina padecía algún TCA. Pero, para 2024, esa cifra se habría duplicado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ubica estos trastornos entre las enfermedades mentales de mayor prioridad, especialmente por el riesgo que implican para niños y adolescentes.

Fecha: 20-01-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Revista Ya
Tipo: Noticia general
Título: **El regreso de la extrema delgadez: los skinny influencers**

Pág.: 12
Cm2: 534,0

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

La anorexia nerviosa, según la OMS, presenta la tasa de mortalidad más alta entre los trastornos psiquiátricos, debido a complicaciones que pueden derivar en muertes prematuras.

La médica especialista en Nutrición Clínica de Clínica MEDS, Patricia Latorre, subraya que el tratamiento debe ser integral.

—Al tratarse de una enfermedad de salud mental, es fundamental abordarla como tal, con apoyo psicológico y nutricional. Parte del trabajo es desmontar la idea de que la comida es el enemigo —afirma Latorre. Mientras profundiza sobre las complicaciones físicas que conlleva la desnutrición, enfatiza en la importancia de la conciencia para querer mejorar. Sin la voluntad del paciente de racionalizar el problema y sin el apoyo psicológico, la tarea por la sanación se vuelve difícil y tormentosa, tanto para el paciente, como para la familia.

La especialista advierte también sobre las señales tempranas:

—Al inicio hay negación. Luego comienzan a esconder el cuerpo con ropa ancha y a obsesionarse con la alimentación. Muchas jóvenes llegan porque en el colegio se vuelve casi una “moda”, reforzada por los contenidos que consumen en el celular.

La demonización de las grasas y carbohidratos es uno de los tabúes más grandes creados en torno a la cultura de dieta. La restricción de alimentos, clasificando como “buenos” y “malos”, es una forma reduccionista del problema, y no deja incluir al balance, equilibrio y alimentación saludable en la conversación. Para la nutrióloga de la Clínica MEDS, lo más preocupante, además de lo evidente —a nivel psicológico y de autoestima— es el riesgo de llevar el cuerpo a un límite.

La Fundación Petra busca apoyar la detección en establecimientos educacionales de conductas de riesgo en torno a la alimentación.

La presidenta de la fundación, María Angélica Sánchez, quien se enfrentó a la enfermedad por la experiencia de un familiar, explica que su objetivo es ayudar desde la educación y la prevención. Con un equipo de psicólogos, psiquiatras y nutriólogos, más los colaboradores voluntarios, Petra creó una guía de orientación para prevenir la profundización de la enfermedad, que conjunta trabajos de docentes, equipos PIE (Programa de Integración Escolar) y apoderados, para ayudar a los alumnos que presenten conductas de riesgo en torno a la alimentación.

Utilizaron como modelos el test SCOFF, ideado por la Escuela de Medicina del Hospital St. George's en Reino Unido y que se considera una herramienta de detección válida y confiable para detectar la existencia de un trastorno alimenticio. Sánchez puntualiza que se requiere de un equipo interdisciplinario para, una vez se detecte la conducta, se derive al alumno a un equipo de profesionales para iniciar un tratamiento lo antes posible.

—La labor educativa desde el área de la salud y en los colegios puede salvar a algún joven que esté iniciando con un trastorno de la conducta alimentaria —comenta la presidenta de la Fundación Petra, quien agrega:

—Hay que educar para prevenir.

Sobre las Unidades de Trastornos en la Alimentación o de la Conducta Alimentaria, no existe un registro oficial sobre los centros del sistema de salud públicos y privados que cuenten con la unidad especializada. Siendo este, un aspecto crítico sobre el tratamiento de TCA en Chile. No es de fácil acceso.

Y así lo consignaban especialistas de la Pontificia Universidad Católica, de la Red Salud UC Christus y del Complejo Asistencial Dr. Sótero del Río, en el artículo “Exploración de barreras al tratamiento de pacientes con trastornos alimentarios en Chile”;

publicado en octubre de 2024. En él, precisan que las experiencias negativas pasadas con profesionales de la salud —para personas con TCA— y la falta de apoyo del entorno social, son motivos que dificultan el tratamiento en servicios de urgencia.

EL ALGORITMO NO ES INOCENTE

Para alguien obsesionado con las rutinas de ejercicio, jugos detox y consejos extremos para bajar de peso no son meros videos. El impacto psicológico es muy fuerte. Hoy no es el #SkinnyTok, pero sí otro tipo de hashtags se convirtieron en el mejor camuflaje para aquella comunidad que ve en la delgadez la belleza.

Para el científico político y académico de la Universidad Católica Silva Henríquez Rodrigo Torres, el fenómeno no puede entenderse sin considerar el rol de las plataformas digitales y el impacto de estas en los jóvenes.

—Para ellos es un medio de socialización natural y para los adolescentes las redes cumplen una función clave en la construcción de identidad. La validación, sea en forma de “likes”, de visualizaciones o número de seguidores, adquiere un peso simbólico importante —afirma el especialista en estudios de la juventud y máster en Ciencias Humanas y Sociales de la Universidad de París VIII.

“Las comparaciones constantes que puedes hacer en redes reactivan la culpa al comer. Porque los cuerpos delgados reciben cada vez más validación, buenos comentarios y miles de likes”.

La estrecha relación que se genera entre el usuario y las redes sociales, a través de un influencer o una comunidad, responde a una generación que las percibe como parte de su entorno natural, así lo explica Torres, quien además agrega:

—Las plataformas digitales tienen una marcada responsabilidad (en casos como el #SkinnyTok), porque sus algoritmos amplifican aquello que genera más interacción, incluso cuando se trata de contenido perjudicial.

Para el investigador, el caso #SkinnyTok, va mucho más allá de una mejor regulación de los contenidos de las plataformas.

—No podemos pensar que el problema se resuelve eliminando hashtags o cuentas. En realidad los ideales corporales se reproducen de formas más sutiles o estructurales —dice Torres y añade:

—La pregunta de fondo no es solo si se debe filtrar #SkinnyTok, sino qué modelo de cuerpo, bienestar y éxito estamos promoviendo como sociedad.

Los comentarios no se detienen. Un solo video tiene más de diez recetas caseras para bajar de peso. Dietas antiinflamatorias, ayunos de más de 72 horas y uso de medicamentos se repiten.

“No comía, solo tomaba agua y hacía ejercicio diario”

No son videos para estar saludable. No hay médicos. Te hablan coaches, influencers y anónimos que, sin saber de tu nutrición, rutina y alimentación, quieren instalar un ideal de belleza. Los cuerpos delgados son el ideal de belleza nuevamente.

Abrir TikTok en el celular. Hacer scroll. El algoritmo ya hizo lo suyo. ■