



NOTA DE PRENSA

La SEMG alerta de que las redes sociales y la cultura fitness favorecen trastornos alimentarios “silenciosos” entre jóvenes

- El Grupo de Trabajo de Salud Mental de la SEMG advierte en su 32º Congreso nacional de que conductas obsesivas con la comida o el ejercicio se están normalizando bajo la apariencia de hábitos saludables.
- "Estamos viendo cómo estos hábitos de riesgo se normalizan bajo etiquetas como 'vida sana', 'disciplina' o 'alimentación sana', cuando en realidad pueden esconder un trastorno alimentario", advierte el doctor Antonio Torres.

Oviedo, 11 de junio de 2026 – Las redes sociales, la cultura fitness y la presión estética están actuando como “*catalizadores clave*” en el desarrollo y ocultamiento de trastornos de la conducta alimentaria (TCA), especialmente entre adolescentes y jóvenes, según advierte el doctor Antonio Torres, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG).

El especialista abordará esta problemática durante el 32º Congreso Nacional de la SEMG, que se celebra en Oviedo del 11 al 13 de junio, en una ponencia centrada en los llamados TCA “silenciosos”, trastornos menos visibles que la anorexia o la bulimia clásicas, pero cada vez más frecuentes y difíciles de detectar en la consulta de Atención Primaria.

“Las redes sociales, combinadas con la cultura fitness y una intensa presión estética, están transformando conductas obsesivas en hábitos aparentemente saludables validados socialmente”, explica Torres. El impacto, añade, es especialmente profundo en adolescentes y jóvenes, que terminan interiorizando *“estándares corporales inalcanzables y editados como la norma”*.

El problema, según los expertos, es que muchas de estas conductas pasan desapercibidas porque se disfrazan de interés por la salud, la alimentación saludable o el ejercicio físico. *“El peligro radica en la sutil línea entre salud y enfermedad”*, señala el médico.

Obsesión por comer sano

Entre los trastornos que más preocupan actualmente destacan la ortorexia (obsesión patológica por la comida sana), la permarexia (obsesión por estar de forma permanente a dieta) o los trastornos por evitación/restricción de la ingesta (ARFID) o por atracón. A diferencia de otros TCA clásicos, en estos casos el problema no siempre gira en torno a la cantidad de comida, sino al control extremo sobre la calidad de los alimentos, las calorías o el ejercicio físico.



NOTA DE PRENSA

“Cuando comer sano se convierte en la prioridad máxima por encima de la salud física, el placer o las relaciones sociales, estamos probablemente ante un trastorno de la conducta alimentaria”, advierte Torres.

Los médicos están detectando un aumento significativo de casos relacionados con la obsesión por la alimentación *“perfecta”*, el control calórico extremo y el ejercicio compulsivo, especialmente vinculados a contenidos fitness y modelos corporales idealizados difundidos en internet.

Entre las señales de alerta destacan la rigidez extrema en las reglas alimentarias, sentimiento de culpa al consumir determinados alimentos, evitación de situaciones sociales relacionadas con la comida, ansiedad por no cumplir objetivos de ejercicio o calorías y uso excesivo de suplementos y complementos.

Un problema cada vez menos visible

Los especialistas advierten de que la forma en la que se presentan los TCA ha cambiado significativamente en los últimos años. Aunque la anorexia y la bulimia continúan existiendo, cada vez son más frecuentes formas *“atípicas”* y menos evidentes, lo que dificulta su identificación precoz. *“La tendencia actual hacia trastornos más invisibles ha hecho que muchas personas sufran sin recibir diagnóstico temprano”,* apunta Torres.

Además, el problema ya no afecta exclusivamente a mujeres jóvenes. Aunque siguen representando la mayoría de los casos, los médicos observan su traslado a varones jóvenes, especialmente relacionado con el culto al músculo y la presión por alcanzar determinados estándares físicos.

La “epidemia” de desinformación nutricional

Otro de los factores que alimenta el problema es la enorme cantidad de desinformación sobre alimentación y salud que circula en redes sociales. El doctor Torres alerta de una auténtica *“epidemia de bulos nutricionales”*, impulsada por algoritmos que priorizan contenidos impactantes frente a la evidencia científica. Dietas extremas, promesas rápidas de transformación física y recomendaciones sin respaldo sanitario se propagan con enorme rapidez entre los jóvenes.

“Muchas conductas de riesgo se presentan bajo discursos de bienestar, disciplina o amor propio, lo que dificulta todavía más detectar cuándo existe un problema real”, insiste. Por ello, los expertos recomiendan desconfiar de mensajes alarmistas o milagrosos y acudir siempre a profesionales sanitarios cualificados.

El papel clave del médico de familia

Desde la SEMG han querido tratar este tema en su 32º congreso nacional porque el médico de

32º Congreso Nacional



Raíz, alma, futuro



11 a 13 de junio del 2026

OVIEDO

#SEMG26
oviedo.semg.es

NOTA DE PRENSA

familia desempeña un papel fundamental en la detección precoz de estos trastornos, precisamente porque suele ser el primer profesional que entra en contacto con el paciente.

La cercanía, la continuidad asistencial y la visión integral del entorno físico, emocional y social permiten identificar señales que pueden pasar inadvertidas en otros ámbitos sanitarios. *“La detección temprana resulta esencial para evitar que estos problemas evolucionen hacia cuadros graves con importantes consecuencias físicas y psicológicas”*, concluye Torres.

Para más información contactar con:

Sonia Morales (Comunicación SEMG)

Teléfono de contacto: 626 301 370

Email: gabinetecomunicacion@semg.es