

## THE ANOREXIA AND BULIMIA ON THE WEB: ANA AND MIA TWO “BAD COMPANY” FOR YOUTH TODAY

## LA ANOREXIA Y LA BULIMIA EN LA RED: ANA Y MIA DOS “MALAS COMPAÑIAS” PARA LAS JÓVENES DE HOY

BELÉN G. BERMEJO<sup>1</sup>, LUIS ÁNGEL SAUL<sup>2</sup>, CRISTINA JENARO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Depto. Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<sup>2</sup>Depto. de Personalidad Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Educación a Distancia,

<sup>3</sup>Depto. de Personalidad Evaluación y Tratamiento Psicológicos, Facultad de Psicología, Universidad de Salamanca,

### Resumen

Los trastornos de alimentación se han subido a la red con un gran despliegue de páginas web, blog, foros y testimonios personales. Desde sus inicios, además de páginas informativas, y ofertas de tratamientos ha ido apareciendo una corriente en apoyo de dichos desórdenes que han hecho de esta enfermedad una “forma de vida” y que comparten con cualquier usuario lo que ellos mismos denominan su filosofía defendiendo una “mal entendida libertad de expresión”. En este artículo se analiza el contenido y posibles repercusiones de la proliferación de estas páginas y foros en la web teniendo en cuenta la complejidad de estos foros pro trastornos de alimentación y analizando su doble efecto en quienes los frecuentan.

**Palabras clave:** trastornos de alimentación, pro-anorexia; pro-bulimia; internet, web, foros.

### Abstract

Eating disorders have been uploaded to internet in a large range of websites, blogs, forums and personal testimonies. Since its beginning, as well as information pages and offers of treatments, has been appearing a stream in support of such disorders, that have made this di-

sease a «lifestyle» and that have shared with everyone, what they called his philosophy, defending a «misunderstood freedom of expression.»

This article analyzes the content and potential impact of the proliferation of these websites and forums on the web taking into account the complexity of these forums pro eating disorders and analysing their double effect on those who attend.

**Keywords:** eating disorders; pro-anorexia; pro-bulimia, internet web forums

### Introducción

Desde los comienzos del uso de internet, los trastornos de alimentación han despertado gran interés en la red contado con un elevadísimo número de participaciones en forma de páginas web. Entidades, asociaciones y público en general han volcado su información, comentarios y dudas. “Internet se ha convertido en el cobijo de miles de jóvenes con problemas de alimentación”.

La información y contenidos que se proporcionan en la red sobre los trastornos de alimentación podríamos dividirla en: páginas informativas que parten de entidades públicas y

privadas, asociaciones que ofrecen su ayuda, programas escolares de intervención, artículos científicos, videos, testimonios, páginas pro-anorexia y bulimia con sus foros correspondientes y páginas de protección en contra de las páginas pro trastornos de alimentación.

La descripción inicial que se aporta en las páginas informativas sobre los dos trastornos (anorexia y bulimia) prácticamente siempre es la misma. Se basa en los criterios diagnósticos del DSM-IV (APA, 1994). Sin embargo la interpretación y explicación de estos problemas, más allá de estos criterios diagnósticos objetivos, depende de las páginas consultadas. No existen filtros que permitan al usuario determinar si la información que se le está proporcionando es cierta o no, pues uno puede colgar en la red aquello que desee sin ninguna validez científica y aparecer con la misma relevancia en los buscadores entre otros enlaces más fiables. Muchas de estas páginas no están firmadas y se desconoce al profesional, en caso de serlo, que está detrás de afirmaciones contundentes respecto a los dos problemas.

Pero la preocupación se agrava aún más cuando se detecta que cualquier usuario puede acceder fácilmente a páginas a favor de la anorexia y la bulimia. Este tipo de páginas que en la actualidad siguen proliferando en la red (si bien algunas de forma más camuflada por la polémica que llevan suponiendo desde hace años) cuentan con un número alarmante de consultas diarias.

Este artículo pretende aportar una visión actual de la realidad de los trastornos de alimentación en internet. Además de dar a conocer y divulgar importantes iniciativas puestas en marcha al respecto para concienciar y ayudar a quienes lo padecen y sus familiares, también pretende alertar del gran riesgo que suponen para las personas que padecen dicho trastorno y para los adolescentes y jóvenes en general, el acceso a un numeroso tipo de enlaces que bajo una equivocada idea de "ayuda" pueden tener consecuencias nefastas en quienes sin ningún criterio los consulten y se "enganchen" en ellas.

## **Análisis de las Páginas Informativas que aparecen en la red**

Podríamos diferenciar entre dos tipos de páginas informativas sobre los trastornos de alimentación que aparecen en la red. Por un lado las procedentes de poderes públicos como la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid o la Página de la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana; y por otro lado las pertenecientes a entidades privadas que ofrecen sus servicios en temas de salud ya sea desde la medicina o desde la psicología.

En cuanto a las primeras, las procedentes de poderes públicos, destacaríamos el portal de salud de la Comunidad de Madrid, el cual contiene un extenso apartado específico sobre los trastornos de alimentación<sup>1</sup>. En este portal se explica con detalle y en un lenguaje sencillo: que son, cuáles son sus causas, síntomas y signos de alerta. Además destacan sus tres guías de recursos (para padres, jóvenes y profesores y orientadores (Vilas Herranz (coord.) 2008), sus teléfonos de atención gratuita, la explicación de los posibles tratamientos y su pacto social contra la anorexia y bulimia.

Asimismo, dicho portal informa de una campaña de prevención de la anorexia y la bulimia puesta en marcha a finales de marzo de 2010 en los centros de atención primaria, con la finalidad de dar a conocer las características y síntomas propios de esta enfermedad, y así fomentar su detección temprana y el inicio cuanto antes del tratamiento. Dicha campaña ha sido realizada por la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, en colaboración con la Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y la Bulimia (ADANER).

Por su parte la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana conjuntamente con la con la Asociación Valenciana para la Lucha Contra la Anorexia y la Bulimia, han colgado en la red su publicación "Anorexia y Bulimia información y prevención" (AVALCAB, 2001) que pretende contribuir a este esfuerzo. Y para ello describe en sus páginas, de una manera sen-

<sup>1</sup> <http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142342657410&language=es&pagename=PortalSalud%2FPágina%2FPintarContenidoFinal&vest=1142342657410>

cilla y accesible, los efectos perniciosos de estos graves trastornos, así como las posibles salidas a los mismos<sup>2</sup>.

El Hospital Universitario 12 de octubre en España en coordinación con el Hospital Universitario de Ginebra han colgado en la red un manual de autoayuda, que actualmente está en fase de ensayo por parte de los equipos médicos integrados en el proyectos SALUT (Rouget, M. et al. 2010), cuyo objetivo es ofrecer una ayuda para paliar los problemas que aparecen en cada etapa concretamente de la bulimia y recuperar progresivamente el propio control alimentario.

Los otros tipos de páginas informativas proceden de diferentes iniciativas (la mayor parte de ellas privadas) y coinciden prácticamente en la información que transmiten sobre dichos trastornos; tal es el caso de la web de aula 21<sup>3</sup> ó las numerosas páginas existentes, procedentes de entidades privadas que ofrecen sus servicios en temas de salud ya sea desde la medicina o desde la psicología.

Incluso algunas entidades comerciales como es el caso de Eroski contienen en sus páginas web secciones dedicadas a la salud en la que figuran los trastornos de alimentación<sup>4</sup>.

### Asociaciones de ayuda y lucha contra los trastornos de alimentación

Numerosas asociaciones sin ánimo de lucro, que se han ido constituyendo en respuesta a la gran problemática personal y social que suponen los trastornos de alimentación para quienes los padecen y para sus familias, se dan también a conocer en internet a través de sus páginas divulgativas. Su papel en la red es fundamentalmente de ayuda y apoyo a afectados y familiares.

La Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la anorexia y la bulimia

nerviosa (FEACAB) es la aglutinadora de la mayoría de estas asociaciones. Dicha Federación está subvencionada por el Gobierno de España, el Ministerio de igualdad y INJUVE. Su página Web recoge cuales son los objetivos de la Federación así como la relación de todas las asociaciones que pertenecen a ella<sup>5</sup>.

Otras asociaciones que aparecen en la red, al margen de FEACAB son ADANER<sup>6</sup> y AVCOTA<sup>7</sup>. ADANER (Asociación en defensa de la atención a la anorexia nerviosa y bulimia) cuenta con diferentes sedes en toda España (Albacete, Alcalá de Henares, Cantabria, Granada, Huelva, Jaén, Madrid, Málaga, Murcia y Sevilla). Todas las asociaciones de ADANER se vinculan a través de su propia Federación (FEDEADANER). Por su lado, AVCOTA (Asociación Valenciana contra los trastornos alimentarios) es una Asociación de ayuda en los trastornos alimentarios de anorexia, bulimia e ingesta compulsiva, en Valencia que nace para proporcionar información y asesoramiento sobre los diferentes trastornos alimentarios para las personas que la sufren, a sus familiares y a la sociedad en general.

### Páginas Pro-anorexia y bulimia

“Ana y mía” son los nombres que en la web utilizan las páginas que promueven la anorexia y la bulimia para identificarse. “Ana” es la anorexia y “mía” la bulimia. Pero no se trata de un fenómeno reciente sino que comenzó a popularizarse en internet en el año 2004. En la actualidad, y no sin haberles seguido la polémica e incluso la cancelación de algunas de estas páginas, lejos de haber disminuido o haberse extinguido, cuentan con millones de páginas más y de fieles seguidores. Internet ha servido para poner en contacto a miles de personas con trastornos de alimentación.

Sólo con teclear en cualquier buscador de internet como puede ser google los descripto-

<sup>2</sup> <http://publicaciones.san.gva.es/publicaciones/documentos/V.2070-2001.pdf>

<sup>3</sup> <http://www.aula21.net/Nutriweb/anorexia.htm>

<sup>4</sup> <http://saludyalimentacion.consumer.es/>

<sup>5</sup> <http://www.feacab.org/>

<sup>6</sup> <http://www.adaner.org/>

<sup>7</sup> <http://www.avcota.com/>

res “ana y mia” aparecen aproximadamente 7.620.000 resultados frente a los 404.000 que reporta el introducir los términos de anorexia y bulimia.

Proana y promia, como ellas mismas lo definen, es una forma de vida que aboga por la libertad de expresión. Son grupos que han creado su propio lenguaje, símbolos de identificación y códigos y en los que alientan a las chicas (y también chicos, aunque en menor medida) a perder cada vez más peso.

## Su Filosofía

Se trata de un grupo con una filosofía propia de la que hacen alarde, denominándose “princesas” y buscando un ideal de perfección que es el que justifica su enfermedad y el mantenimiento de la misma. Una princesa es aquella persona que tiene anorexia, bulimia u otro trastorno de la alimentación.

Utilizan como iconos imágenes de mariposas y libélulas que simbolizan lo etéreo, vestidos vaporosos, mujeres escualidas con coronas y diademas. La belleza de aspecto frágil es el primer mandamiento de su iconografía.

Por la calle pueden distinguirse entre ellas mediante la utilización de unas pulseras que llevan en su mano izquierda. De cuentas rojas si se es Ana y de cuentas morada si se es Mia (Guillermo Abril, 2009).

Utilizan los blog con nombres de sus “pesos meta” como por ejemplo “45” que haría referencia al los 45 kilos de peso a los que quiere llegar la chica que ha colgado dicho blog. Estos blog que se utilizan para hablar sobre Ana y Mia, pasarse trucos para bajar de peso, hacer carreras para adelgazar y “ayudarse a llegar a la perfección” se actualizan a diario.

En sus propias palabras y tal y como figura en uno de los numerosos blog<sup>8</sup>:

Ana y Mia son caminos por los cuales se llega a la perfección.- Ser Ana o Mia significa querer la perfección Y amar el viaje hacia

ella.- La perfección es física, mental y espiritual.- Queremos vernos preciosas, queremos que al vernos en el espejo y decir «soy una princesa», sintamos que es verdad.- Tenemos sueños, y no es fácil cumplirlos cuando la sociedad cree en estereotipos que nos orillan a tomar éste camino, para ser aceptadas por la sociedad y por nosotras mismas.- No es nuestra culpa, es de la sociedad.- La gente dice que ni el peso ni la complexión importan, pero jamás lo pone en práctica. Nosotras somos personas de voluntad, que van a donde sea necesario por su felicidad.- Las páginas pro-ana y pro-mia, así como los grupos, no son pro-enfermedad, ni pro-muerte. Simplemente son pro-perfección.- Queremos sentirnos orgullosas de representar la perfección, y lo lograremos.- El fin justifica los medios, por eso lo hacemos.- Somos fuertes, y lo vamos a lograr, porque Ana y Mia no son «asesinas», como las llaman, sino que son la voluntad que nos guía al triunfo, a la felicidad y al cumplimiento de nuestros sueños y los estereotipos sociales.

Hacen apología de lo que debe ser su “estilo de vida”. Un ejemplo es el que recoge el siguiente texto sacado de una de sus páginas<sup>9</sup>

“Si vivís sola o con alguien a quien no le interesa, trata de caminar desnuda o con muy poca ropa. De esa manera te vas a ver en todos los reflejos y te vas a dar cuenta todo el tiempo de cuanto peso tienes que perder. Agarra alguna agendita y escribe que comiste y cuantas calorías tiene cada cosa. Al final de día suma todo y al principio del día siguiente ponte un límite de calorías siempre menor al día anterior. Trata de tener lo mínimo indispensable de comida en tu casa, así cuando tengas mucha hambre no encontraras nada que te apetezca. Si piensas que te vas a comer TODO, cuenta desde 120 para abajo y nombra todas las razones que tienes para querer ser flaca y perfecta. Cuando pienses que no puedes parar de comer, piensa que alguien importante te esta mirando. Alguien a quien le disgustaría verte comer como un cerdo. Por ejemplo: tu novio! Como olvidarse del hambre? Un dolor

<sup>8</sup> <http://pro-anaymia.blogspot.com/>

<sup>9</sup> [http://blog.enfemenino.com/blog/seeone\\_318386\\_6571582/Yo/proanaymia-spuky](http://blog.enfemenino.com/blog/seeone_318386_6571582/Yo/proanaymia-spuky)



se quita con otro dolor: agarra una gomita de goma y pégate en la mano cada vez que tengas hambre. Tengo amigos a quienes este truco les funciona de maravilla. Antes de comer, pé-sate. Esto te va a mostrar que todavía tienes mucho peso que perder. Pé-sate después de comer también... te vas a motivar cuando veas que después de comer pesas más que antes!!! Mira como otra gente come, huele su comida y trata de imaginarte cuantas calorías tiene lo que están comiendo. ¿Te das cuenta de que ellos van a ser gordos y vos flaca??? Si vivís sola o con alguien que esta haciendo dieta, puedes poner fotos de chicas anas o chicas muy flacas así te das cuenta de como quieres ser. En la cocina pon fotos de chicas gordas. Encuentra una ana-buddy (amiga) y compite con ella a ver quien pierde mas peso. Vayan juntas a hacer gimnasia, hablen de calorías... traten de llegar a la perfección al mismo tiempo! Trata de entrar en páginas como esta todos los días, o de entrar en algún grupo donde puedas hablar de estos temas libremente y de inspirarte para ser perfecta. Si te vas a comprar ropa, que sean jeans dos tallas mas chicos, así te obligas a que te entren... y vas a adelgazar dos tallas. Limpia algo que pienses que es realmente desagradable (la caca de tu perro/gato) después de eso no vas a tener hambre. Escucha el ruido que hace la gente cuando come... arrrrghhh!!! ewww!!! Si no puedes resistir la tentación, mastica y escupe, pero JAMAS tragues"

Pero tal y como recogió Guillermo Abril es su artículo del País Semanal (05/04/2009) el problema está en que la apología de la anorexia y la bulimia no es un delito. Aun así, la Brigada de Investigación Tecnológica de la Policía (BIT) elaboró en 2008, por encargo de la Fiscalía de Madrid, un informe interno sobre el fenómeno pro-Ana y Mia en Internet. En él se aseguraba que existe "un número indeterminado" de páginas de este estilo en español, abiertas y accesibles a todo el público. El estudio perfilaba al usuario medio: mujer en un 95%; de entre 14 y 21 años; el 60% se está iniciando y no ha llamado la atención de su entorno familiar y social; el 23% se encuentra ya en una fase de desarrollo del trastorno y reconoce haber despertado la preocupación de ese entorno; el 17% dice encontrarse bajo tratamiento médico y psicológi-

co. Enrique Rodríguez, inspector jefe de la BIT y director del informe, defiende el cierre de estas páginas, pero reconoce sus efectos adversos: "Hay que cerrarlas porque son perjudiciales. Pero tampoco es seguro que sirva de algo: las chicas enseguida abren otras y, además, se las encierra en un gueto, se queda en algo secreto. Y eso tampoco es bueno".

A raíz de esta polémica, diferentes profesionales han manifestado su opinión al respecto como es el caso de la psiquiatra Carmen Ponce de León, jefa de la unidad de trastornos de la conducta alimentaria en el hospital Quirón (Madrid). Ella no cree que la mejor respuesta ante la proliferación de estas páginas sea su cierre. Prefiere optar por extraer las ventajas que proporciona una herramienta como internet para los propios terapeutas. Su opinión, sin embargo si es tajante en cuanto a las referencias que se hacen en estas páginas a las autolesiones y el suicidio. Muchas chicas se cortan en brazos y piernas con la creencia de que quemarán calorías o porque lo encuentran "liberador". La apología de esta conducta sí es un delito. "Se deberían desactivar las páginas en las que se incita a ello", subraya la doctora Ponce de León. "Los intentos de suicidio y las autolesiones son característicos de la enfermedad. Siempre han existido. Pero ahora se están dando en estadios más precoces". (Guillermo Abril, El País Semanal 05/04/2009).

## Su lenguaje

En las páginas pro-anorexia y bulimia utilizan un vocabulario propio en el que se incluyen numerosas palabras inventadas (como la propia identificación de Ana y Mia) y otras importadas del inglés. En el fondo, se trata de enmascarar la realidad a través de un lenguaje inventado que "dulcifica" ciertas acciones y que hace que al expresarse mediante ellas "suene mejor" lo que dicen. "Es preferible" decir hoy he sido "mia" 3 veces que me he atracado y vomitado 3 veces.

Este vocabulario "reinventado" lo constituyen términos tales como:

**Ana:** nombre que dan a la anorexia, que en un primer momento ayudaba a que no fueran fáciles de detectar en la red.

**Atracón:** ingerir una gran cantidad de comida en un periodo muy corto de tiempo

**Control:** ayuno total prolongado que sólo se alcanza por medio de la fuerza de voluntad. La mayor parte de las wannabes suspiran por llegar a tener ese control.

**ED:** abreviatura de desorden alimentario (eating disorder, en inglés)

**Mia:** mismo caso que con el término ana, solo que aplicado a la bulimia.

**Mostruolandia:** nombre que se les da a las chicas obesas.

**Princesas:** apelativo que merecerían las que alcanzan la perfección en la extrema delgadez y con que se animan mutuamente las anoréxicas.

**Principes:** lo mismo que princesas, pero en casos masculinos.

**Pro-Ana:** a favor de la anorexia nerviosa

**Pro-Mia:** a favor de la bulimia nerviosa

**Purgas:** vomitar

**Self-injury:** Autolesionarse. Práctica que suelen realizar como autocastigo cuando fallan a “Ana” o a “mia”.

**TCA:** (ED en inglés). Trastorno de la conducta alimentaria.

**Tips:** Trucos para conseguir tus metas

**Wannabe:** del inglés “want to be”= querer ser. Personas que desean ser anoréxicas pero que no lo son.

## El Credo y los Mandamientos de Ana

La mayoría de las páginas pro-anorexia incluyen su “credo” constituido por seis creencias centrales tales como (por ejemplo, “yo seré delgada, cueste lo que cueste, esto es lo más importante”) y los “mandamientos de la delgadez”, un conjunto de diez reglas a seguir con el fin de conseguir un estilo de vida anoréxico (por ejemplo, “Tú no comerás sin sentirte culpable”).

Entre las secciones más exitosas de sus páginas están las dietas y los tips.

## Dietas

A lo largo de las páginas pro-ana y pro-mia se visualizan una gran cantidad de dietas desequilibradas, sin fundamento científico y que ponen en peligro la salud de las personas que las realicen.

Este tipo de dietas es cada vez más numeroso y se encuentra al alcance de todo el mundo.

Una de las últimas colgadas en uno de sus blog es la dieta del Arco Iris<sup>10</sup>, que consiste en asociar cada día de la semana a un color y relacionar ese color con lo que se puede comer ese día. Por ej. jueves (naranja) para el desayuno ½ naranja, en la comida ½ naranja y para la cena una zanahoria ó el domingo (verde) para el desayuno ½ taza de uvas, en la comida ½ taza de uvas y para la cena un plato de lechuga.

Junto a esta dieta figuran una serie de recomendaciones:

*Al ser una dieta estricta debe hacerse durante un máximo de 12 días y debe realizarse a las mismas horas. No realices esta dieta más de 12 días (tiempo necesario para perder grasa en lugar de masa muscular). Si te empeñas en alargar tendrás los siguientes efectos secundarios: recuperación rápida del peso perdido, dolor de cabeza, fatiga, caída del cabello, depresión, en vez de eliminar grasa puedes perder agua y músculo. Debido a que la ingesta de calorías diarias es muy baja, se induce al cuerpo a “pensar” que atravesamos momentos de escasez, por lo que tenderá a crear una reserva extra de grasa, aumentos del índice de colesterol. En casos extremos: daños en el riñón y el hígado y aparición de problemas cardiovasculares.*

## Tips

Se trata de trucos para adelgazar. Formas de engañar al estómago, de engañar a la mente, o de engañar a los padres, todo ello con un

<sup>10</sup> <http://prinzessinlorelaiwannabeana.blogspot.com/2010/06/dieta-arco-iris-10-kilos-en-10-dias.html>

montón de consejos para acelerar la eliminación de grasas y calorías que carecen de todo fundamento científico y que constituyen un atentado grave contra la salud.

La mayoría de las páginas web pro-anorexia enseñan como resistirse a la tentación de comer cuando se tiene hambre y como autoinducirse el vómito con el propósito de bajar de peso (Por ejemplo, “vomita en el baño! Ello amortiguará el sonido y el olor y además sirve para borrar huellas”).

Algunos de los tips que aparecen en estas páginas son los siguientes<sup>11</sup>:

- *No pienses en comida, olvídate de esas cosas que te envenenan tu cuerpo, ódialas!! Malditas cosas llenas de calorías (todo, todo tiene calorías y eso te hace subir como un cerdo, menos el Agua). Por lo tanto:*

- *Tomar mucha agua.*

- *Empieza a consumir 500 calorías por día, cuanto menos comas mejor!!*

- *Haz mucho, mucho ejercicio, corre, brinca, limpia tu casa, saca al perro, gasta todas esas calorías que tienes dentro de ti puerco..digo cuerpo.*

- *Ve a la cama lo más pronto posible, no te da hambre, no piensas en comida y gastas calorías.*

- *Pasa tu tiempo informándote en páginas amigas (relacionadas con ana y mia).*

- *Échale algo que no te guste a tu comida, como jabón, así aunque te mueras de ganas por comerte ese filete lleno de grasa no podrás hacerlo.*

- *Y si no te aguantas las ganas de comer, aún hay una salida: espera a que empieces a eructar y aguántate corre al baño y abre bien la boca, saca tu lengua, introduce tus dedos y ...*

Otros tips que corren por sus foros *promueven bañarse en agua helada congelada!! y tomar agua muy fría, bajar la temperatura ambiente de su casa (las que tienen calefacción) y vestirse ligero esto es porque su cuerpo no tendrá grasa con que tapar el frío y quemarán calorías.*

Asimismo fomentan el uso continuado de laxantes incluso proporcionando el nombre de

marcas comerciales. Junto a estos tips y paradójicamente advierten que es importante no pasarse con el consumo (*“pero no abusen eh!!! Por que estos si exageras te pueden ocasionar un problemon bruto!! ya que yo al principio me tomaba hasta 100 en tres días y me desmaye como siete veces. Con dos o tres cada tres días es suficiente si comen lo que les dije claro!!”*)

Cuelgan tablas sobre lo que se puede quemar por cada media hora de ejercicio y tablas con el peso que se debería tener en relación a la altura si se quiere ser “Ana y Mía”. Ej. De tabla de altura y peso “Ana y Mía”:

Altura	Peso
1,50	38
1,53	39
1,54	40
1,55	41
1,58	42
1,60	44
1,63	45
1,65	46
1,68	47
1,70	48
1,73	49
1,75	50
1,78	51
1,80	52

## Thinspiration

Su inspiración para estar delgadas la consiguen en la conexión continua a los foros, leyendo diariamente páginas pro-anorexia y bulimia, observando continuamente fotos de modelos muy delgadas que cuelgan en sitios muy visibles y leyendo y releendo frases en pro de la delgadez que se convierten en su liturgia diaria.

Entres sus modelos “thinspiration” destacan Kate Moss y Angelina Jolie.

<sup>11</sup> <http://pro-anaymia.blogspot.com/>

## Frases

Un conjunto de frases totalmente destructivas alimentan su enfermedad fomentando el mantenerse en ella. Estas frases forman parte de una especie de proceso de programación en la enfermedad que bien podría asemejarse al utilizado en las sectas destructivas. Las frases escritas que se repiten una y otra vez para no comer contienen mensajes del tipo: *“Te sientas mierda después de comer”*; *“Serás la de menor peso en tu grupo y la envidia de todas las gordass...”* *No romperás el ayuno!, si lo haces tendrás que reponer más horas de ejercicio como castigo*<sup>12</sup>

Otro tipo de frases que se repiten diariamente les sirven para mantenerse en su meta como por ejemplo<sup>13</sup>:

*“Cada kilo que pierdo es un sueño logrado”*  
*“Cada centímetro que se va es un pecado menos”*  
*“Ser perfecta es mi meta”* *“Ahora soy un ángel, pero pronto seré una princesa perfecta”* *“No importa lo que haga para ser perfecta”* *“Mejor muerta que gorda”* *“Nadie podrá separarme de las princesas por más intentos que haga”* *“Te darás cuenta de lo que hoy parece un sacrificio, va a terminar siendo el mayor logro de tu vida”*.

Asimismo, hacen suyas frases célebres de las filosofías más positivistas sobre el ser humano y su lucha en la vida, tergiversando su significado y aplicándolo a su “lucha mortal”. Algunas de estas frases que han “reutilizado” son las siguientes<sup>14</sup>:

*“Caer está permitido. Levantarse es obligatorio”*, *“El placer en la vida se encuentra en hacer lo que las personas te dicen que no puedes realizar”*, *“Si sigues hablando de lo que hiciste ayer, es que no has hecho grandes cosas hoy”*, *“Las grandes obras no están hechas con la fuerza, sino con la perseverancia”*, *“El hombre más poderoso es el que se domina a sí mismo”*.

## Autolesiones

En su empeño por querer bajar peso pueden llegar a la autolesión y la automutilación. Las autolesiones son una forma de transmitir sus sentimientos o de castigarse por “fallar a ana o a mia”. Ellas le llaman la «self-injury», que se puede definir como la tentativa de provocarse dolor, dañando su propio cuerpo y lesionándose, generalmente, en tejidos finos del cuerpo.

Mediante relatos trágicos cuentan en sus blog o en los foros, como se autolesionan y las marcas que tienen como resultado en su cuerpo. Ya en un reportaje emitido por televisión en el año 2007 se aludió a la sadorexia, enfermedad derivada de la anorexia en la que los afectados se autolesionan. Se conoce popularmente como la “dieta del dolor”. Aunque es relativamente poco común y no ha sido reconocida oficialmente, se sabe que este trastorno alimentario se está extendiendo rápidamente, sobre todo a través de internet dónde muchas enfermas se comunican para darse ánimos, compartir trucos, intercambiar dietas no saludables o hacer competiciones de pérdida de peso.

La **Sadorexia** (sadomasoquismo + anorexia) se considera **un trastorno alimentario de 2ª generación**, que ha evolucionado de la anorexia<sup>15</sup>. Conjugua comportamientos anoréxicos, bulímicos, ortoréxicos, junto a un maltrato corporal y el empleo de métodos de adelgazamiento masoquistas que infringen dolor y quitan las ansias de comer, provocando pérdidas de peso rápidas y permanentes.

La **Sadorexia** es un “método” empleado para conseguir una delgadez extrema, la cual es visible solo para los ojos de los demás, pues quienes la padecen adelgazan sin control hasta llegar a un punto en que les es imposible mirarse de forma objetiva.

Por tanto y como se desprende del análisis minucioso de estas páginas, el dolor como fórmula de adelgazamiento también está permitido. Existen tres categorías que ellas mismas han

<sup>12</sup> <http://anamyaprincesss.blogdiario.com/>

<sup>13</sup> <http://pro-anymia.blogspot.com/>

<sup>14</sup> <http://pro-anymia.blogspot.com/>

<sup>15</sup> <http://www.difusoronline.com/salud/86-general/304-sadorexia-la-dieta-del-dolor.html>



creado para medir su grado de implicación en la enfermedad: las conocidas como “Wanabe”, chicas que identifican obsesivamente la belleza con la delgadez y valoran la estética por encima de todo, las “porcelana”, las que están dispuestas a cualquier cosa por perder peso y las “extreme”, aquellas que hacen cualquier cosa por bajar de peso, incluso autolesionarse.

Pero las autolesiones también pueden utilizarse por las personas con trastornos de alimentación como una forma de dejar salir sus emociones y sentimientos acumulados de soledad, tristeza, cólera y culpabilidad. Cuentan los afectados que el desespero y una voz que oyen en su interior las obliga a hacerlo. Piensan que ocuparse del dolor físico evita prestar atención al dolor emocional que su «desgracia» les provoca y hace que den un paso más hacia el suicidio al que, sin darse cuenta, se dirigen.

Existen tres tipos de self-injury: primero la mutilación o desfiguración permanente, es decir, la amputación de un miembro; otra forma es la mutilación estérea que consiste en golpearse, morderse, cortarse profundamente...; y la tercera y más común, es la mutilación superficial con cortes, quemaduras, romperse un huesos. Cualquier método usado para dañarse sirve.

## Carreras para perder kilos

Convocan mediante sus foros carreras en las que varias Anas y Mias se retan a perder peso. Cada acción tiene premio, por ejemplo, el ayuno total son 10 puntos; el semiayuno (infusiones, té, una fruta al día) 0 puntos; mirar thinspos 2 puntos más etc... Empiezan en una fecha determinada y el objetivo de cada participante es llegar a un peso que supone un grave atentado contra su salud. Una de las consignas clave es que no se enteren los padres.

El canal 24 horas Noticias del 13 de julio del año 2010, hizo referencia en ese día, como una noticia destacada, a las cientos de páginas que circulan por internet con un acceso muy fácil en las que se incitan a los adolescentes a vivir con estos trastornos alimenticios y a las competiciones por quién come menos, ocultos a la mirada de los padres.

## Foros

Cuentan con numerosísimos foros en los que exponen sus historias, se piden ayuda unas a otras, se intercambian información, se apoyan y compiten por bajar peso más rápidamente.

Estos foros han ido evolucionando y cambiando de nombres debido a las protestas que se iniciaron ya en el año 2004. La primera en poner el grito en el cielo fue la influyente presentadora estadounidense Oprah Winfrey, que dedicó en ese mismo año uno de sus programas al fenómeno y dijo: “Estos sitios de Internet son como poner una pistola en manos de alguien que está deseando suicidarse”.

Guillermo Cánovas, presidente de la asociación Protégeles, gracias a acuerdos con los principales proveedores de servicio de Internet, como Yahoo o Microsoft, ha logrado que se cierren más de 500 páginas de este estilo en los últimos dos años. En la mayoría de casos, sin orden judicial. “Desactivar las webs es una forma de decirles a estas chicas que no es bueno lo que hacen”, concluye Cánovas. “Conseguimos romper el vínculo entre ellas. Se dispersan y dificultamos que niñas nuevas encuentren el contenido”.

Sin embargo, el efecto es muy poco duradero y enseguida reactivan nuevas páginas y nuevos foros con otros nombres.

En esta misma dirección, en abril de 2008 el Parlamento francés aprobó una ley que prohibía las publicaciones que promovieran la anorexia, incluidas las páginas web. Todo aquel que promoviera la extrema delgadez en páginas web, revistas o anuncios se arriesgaba a ser castigado con tres años de prisión y una multa de hasta 30.000 euros. (Martijn et al. 2009). Pero algunos autores no ven que la censura sea el camino correcto ya que, como escribía José Miguel Campos (2007) en la revista *Frenia*, el fenómeno no ha dejado de crecer y consolidarse como una realidad. Después de cuatro años de estudio de las redes sociales de estas chicas, Campos, sociólogo de la comunicación, está convencido de que perseguir y cerrar páginas va contra la lógica de Internet. El número de webs pro-Ana y Mia creció un 470% entre 2006 y 2007, según la empresa de seguridad informática Optenet. Un

crecimiento mayor que el de las páginas de redes sociales. “Nos creemos que cerrarlas es la solución. Mejor eso que nada, se suele decir. Pero puede que sea lo contrario: lo ocultas, lo estigmatizas, ellas se esconden, se crecen y radicalizan”, explicaba Campos.

Muchas de estas chicas suelen incluir en un lateral de su diario digital el siguiente mensaje: “Este *blog* apoya la libertad de expresión”. A Alejandra, la chica que sueña con pesar 50 kilos, le desactivaron el suyo poco antes de acceder a ser entrevistada. Al día siguiente abrió una nueva cuenta en [www.fotolog.com](http://www.fotolog.com), añadiendo a su antiguo nombre de usuaria un 2. Y dejó un comentario a sus amigas: “Si lo vuelven a cerrar será igual, pero con un 3, y así sucesivamente”.

El caso del foro *Pro Ana y Mia en español*, apodado “Eliforum”, cuando se abrió, en 2003, era un rincón libre en el que las princesas intercambiaban opiniones, consejos o *tips* para adelgazar. Registraba cientos de mensajes diarios. Con el tiempo, fue mutando hacia un espacio de crítica consciente sobre los TCA. El *Eliforum* evolucionó con sus usuarios. “Esto no es un foro pro-Ana y Mia”, solían repetir los *foreros* en verano de 2008. “Somos enfermas. Queremos salir de esto. Si vienes a buscar consejo para adelgazar, lárgate a otro sitio”. Los usuarios tenían una lucha personal contra las llamadas *wannabes* (del inglés *wanna be*, quiere ser), término con que se apoda a las primerizas.

El 8 de septiembre de 2008, Hispavista desactivó el foro, a requerimiento de la Fiscalía de Guipúzcoa (la empresa se encuentra en San Sebastián). Esta compañía, al igual que Google, sigue la política de no cerrar sus páginas sin que exista una orden judicial. Tres meses antes, el Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid había solicitado el cierre a los directivos de Hispavista, al considerar que el foro alojaba “contenidos inconvenientes o nocivos, que son aquellos que, si bien no infringen norma alguna, su recepción y asimilación por parte de menores de edad puede suponer menoscabo de su correcto desarrollo”. También trasladó su queja a la Fiscalía. Y finalmente se logró cerrar la página.

Tan sólo unos minutos más tarde, los usuarios abrieron un nuevo *Eliforum*. Pero esta vez mucho más escondido.

En la actualidad participar en uno de estos foros es muy sencillo, basta con acceder a cualquiera de las páginas pro ana y mia y en ellas proporcionan los contactos necesarios para hacerse usuaria de un foro.

## Páginas De Protección

Una de las formas de contrarrestar los efectos y las “malas influencias” de las páginas pro-ana y pro-mia ha sido llenar la red de otras páginas que denuncian a las anteriores, cuestionan sus métodos y ofrecen otras alternativas a las personas que están sufriendo dichos trastornos. Bien estas páginas pueden aparecer evidenciando en su propio nombre- enlace su protesta contra pro-ana y pro-mia o camuflándose entre las propias de las “princesas” de tal modo que le aparezcan al usuario interesado en estos temas o que esté buscando información sobre ana y mia en la red.

Tal vez la más conocida sea la propia de la ONG “Protégeles”. Protégeles es una ONG de protección de la infancia que trabaja en prevención y seguridad infantil en las nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación -TIC-. Su campaña “Tú eres más que una imagen”<sup>16</sup> es la II Campaña de Prevención de la Anorexia y la Bulimia en Internet, lanzada por PROTEGELES, tras la primera puesta en marcha en junio de 2004 bajo el título: ANAYMIA.COM<sup>17</sup>. La primera Campaña tuvo como objetivo la denuncia de las páginas pro-anorexia (pro-ana) y pro-bulimia (pro-mia) en las que se incita a las niñas y adolescentes a asumir estos trastornos de la conducta alimentaria -TCA- como si de “estilos de vida” libremente asumidos se tratase. En esta ocasión el objetivo es ayudar y prestar apoyo a las menores que se están introduciendo en este mundo, utilizando las nuevas tecnologías como herramienta preventiva, e incluso como medio para prestar una **primera atención personalizada** a través del trabajo con psicólogos espe-

<sup>16</sup> <http://www.masqueunaimagen.com/esinicio.php>

<sup>17</sup> [www.anaymia.com](http://www.anaymia.com)

cialistas en la atención a menores con TCA. Nuestro objetivo no es, por tanto, sustituir al tratamiento presencial, sino precisamente lograr la concienciación y disposición de las menores para solicitarlo.

Al mismo tiempo, PROTÉGELES está impartiendo charlas y conferencias para profesores y orientadores en colegios, con el objetivo de informar a los educadores sobre el problema, enseñarles a identificar correctamente alumnos con dichos trastornos, saber cómo dirigirse a los afectados y como comunicarlo a los padres.

Otra de las páginas web oficiales que intenta desmontar toda la publicidad sobre las páginas Ana y Mía es: <http://www.anaymia.com/>. Su objetivo es informar a los niños, jóvenes y adolescentes que frecuentan estas páginas Pro-ana y pro-mia, sobre las falsedades que se esconden en muchas de ellas y los riesgos asociados a las mismas. La anorexia y la bulimia “no son un estilo de vida..” terminan negando la vida misma, esclavizando a la persona y dañándola física y psicológicamente.

La respalda, entre otras entidades, el Defensor del Menor en Madrid y Protégelos.

Por último, existen en la red numerosas iniciativas particulares por parte de usuarios que con sus blog manifiestan su posición en contra de las iniciativas pro-ana y pro-mia . En estos blog se critica abiertamente los contenidos de las páginas de las “princesas”, se desmienten tips y trucos y se exponen opiniones personales sobre dichas páginas y el mal que están causando.

Desde la vertiente más científica, proveniente de estudios recientes realizados fuera de nuestro país, se ha demostrado que tal vez una línea de actuación efectiva (ya que cerrar las páginas parece inviable) sea utilizar al inicio de estas páginas pro-anorexia “textos de advertencia”, para prevenir que los visitantes potenciales accedan a ellas (Martinj et al.2009). Pero estos textos deben construirse con el máximo cuidado presentándose de un modo informativo, para que no produzcan reactancia ni aumenten el deseo de visitarlas. Ya que si un visitante novato cree que la advertencia atenta contra su libertad para acceder a estas páginas, el efecto de la advertencia será probablemente incrementar el in-

terés en ella o la potencial influencia de lo que contenga. (Martinj et al.2009).

## Estudios sobre la páginas pro-anorexia

Desde el inicio de la proliferación de páginas proanorexia en la red, pequeños grupos de investigadores han explorado esta cultura desde diferentes perspectivas como pueden ser los trabajos de campo en las comunidades de internet proanorexia o los análisis lingüísticos y de contenido de estas páginas web (Chesley et al. 2003; Dias, 2004). Asimismo, en el año 2006 ya un estudio piloto había analizado los efectos de visitar páginas proanorexia (Bardone-Cone y Casas, 2006) advirtiendo sobre las consecuencias afectivas y cognitivas negativas de la exposición a esas páginas en mujeres en edad escolar.

Antes de que internet se extendiera como medio de comunicación, diferentes estudios habían encontrado una clara relación entre la exposición a medios de comunicación y los niveles de insatisfacción y desórdenes de alimentación. Por ejemplo, en un estudio realizados por (Field et al., 2004) niñas preadolescentes y adolescentes quienes a menudo leían revistas de moda fueron más proclives a informar que querían bajar de peso y hacer dieta a causa de las imágenes y los artículos de las revista. Otros estudios prospectivos sobre los efectos de la exposición a medios de comunicación sobre el ideal de delgadez la presión percibida para ser delgada predice el incremento en la insatisfacción corporal, lo cuál predice el incremento en patología relacionada con la alimentación (Groesz et al, 2002; Stize y Shaw, 1994).

Si bien la influencia de las formas tradicionales de los medios de comunicación sobre el ideal de delgadez sobre la insatisfacción con el cuerpo, depresión y patología de la alimentación está bien establecida, las páginas web pro-anorexia han emergido como una nueva forma de comunicación de masas con claros efectos sobre la imagen corporal de la mujer y las actitudes y conductas hacia la alimentación (Bardone-Cone y Cass, 2007).

A raíz de esta polémica sobre la influencia de este tipo de páginas en el desarrollo de la enfermedad entre otros jóvenes que las consultan,

diferentes autores han realizado estudios al respecto coincidiendo en sus conclusiones sobre las repercusiones negativas que tiene su proliferación en la red en el aprendizaje de trucos y métodos para adelgazar como en la obsesión por los kilos entre los jóvenes y adolescentes que las consultan (Morris et al., 2006; Bardone-Cone, y Cass, 2006; Murphy, et al., 2004; Wilson, et al. 2006).

### **Doble vertiente de las páginas pro trastornos de alimentación**

Se trata de un fenómeno complejo que presenta dos vertientes contradictorias y que despierta opiniones también contrarias. Por un lado, este tipo de páginas parecen haber servido para crear un espacio de intercambio en el que los usuarios encuentran apoyo social y se sienten comprendidos por quienes viven situaciones similares, lejos de los ojos críticos del resto del mundo. Incluso algunos de los usuarios refieren haber aprendido aspectos positivos en relación con ellos mismos y con la alimentación (Ramson et al., 2010). Pero los autores también resaltan los efectos negativos de estas páginas pro desórdenes de alimentación: animarles a perder peso mediante ejercicio y dieta, utilizar supresores del apetito, diuréticos y laxantes, aprender conductas dañinas que previamente a visitar los foros no conocían. (Ramson et al., 2010). En este mismo sentido otras investigaciones recalcan que esta participación en los foros pro trastornos de alimentación puede tener claros efectos negativos (Morris et al., 2006; Bardone-Cone, A.M. y Cass, 2006; Murphy et al., 2004; Wilson, et al. 2006). Por ejemplo adoptar métodos peligrosos para adelgazar (Reeves, 2008; Song, 2008; Williams, 2008 y Asthana, 2008) Asimismo (Wilson et. al 2006) alertaron sobre los efectos negativos de la influencia de estas páginas a nivel afectivo y cognitivo. En uno de sus estudios encontraron que mientras el 37,5% de la muestra clínica con trastornos de alimentación que visitaron páginas web a favor de estos trastornos lo hicieron para encontrar apoyo, el 71% las visitaron para motivarse a mantenerse en su objetivo de perder peso. Asimismo, en dos estudios experimentales se ha encontrado que quienes vieron páginas web pro-anorexia se sintieron menos atractivas y

menos seguros en sus habilidades para alcanzar su peso deseado y se volvieron más proclives a obsesionarse con su peso, percibirse con sobrepeso y experimentar afectos negativos, que aquellos que estuvieron expuestos a páginas web neutras (Bardone-Cone, y Cass, 2006 y 2007).

Si bien las páginas pro-anorexia es improbable que desaparezcan y sin embargo, la investigación está demostrando sus efectos negativos, deberían ponerse en marcha acciones que minimicen su daño.

### **Conclusión**

Nadie en la actualidad se cuestiona la relevancia de las nuevas tecnologías en la comunicación interpersonal y en el acceso a la información. Sin embargo, esta gran ventaja en la que se ven inmersos millones de jóvenes, precisa de una supervisión y un control de lo que en la actualidad circula por la red, para evitar que les perjudique o confunda. La libertad de expresión de personas que defienden el mantenimiento de una enfermedad no es libertad de expresión sino una forma de justificar lo que están haciendo. La negación de la enfermedad y las distorsiones cognitivas son una característica definitoria de los trastornos de alimentación y sin embargo en estas páginas pro anorexia y bulimia se exhiben estas características como forma de perpetuar la enfermedad y de filiar a nuevas jóvenes en la misma. Los trastornos de alimentación no son una elección, sino una enfermedad física y mental.

De la igual forma que nadie se cuestionaría que en la red se abogara por el suicidio y que proliferaran las páginas y blog sobre este tipo de destrucción del ser humano dando recetas y enseñando métodos, no soy partidaria de que existan espacios que fomenten otras formas de suicidio enmascaradas bajo iconos de belleza y de perfección.

No puede confundirse la ayuda que quieren “vendernos” estas páginas que en realidad llevan a un falso sentimiento de comprensión y unión, con la verdadera ayuda de profesionales o de “reconocidos grupos de autoayuda”.

Es totalmente lícito que una persona quiera



estar delgada y “preciosa”, siempre y cuando esté sana tanto físicamente como mentalmente. La delgadez y la belleza física y mental no esta reñida con la salud mental.

No puede dejarse a criterio de los propios jóvenes que seleccionen de la red aquello que realmente les puede ayudar y lo que les va a perjudicar y menos aún a jóvenes cuya enfermedad les hace más vulnerable a sentirse comprendidos y acogidos por quienes en realidad están tan enfermos como ellos. En la actualidad y mediante estudios fiables deberíamos cuestionarnos las diferentes propuestas de actuación para contrarrestar el efecto negativo de este tipo de páginas: ya sea su cierre, la utilización de mensajes de advertencia convenientemente formulados, la creación de foros a medida de los jóvenes en los que se enganche positivamente con ellos para tratar los trastornos de alimentación, la información a los padres para que aumenten la supervisión de las páginas de internet a las que acceden sus hijos e instauren los filtros oportunos, o cualquier otro método que impida a un visitante novato entrar en este tipo de páginas y que ayude y entienda a las personas con trastornos de alimentación que acuden a la red en busca de apoyo y comprensión.

## Referencias

- Abril, G. (2009). Reportaje “Ana y Mia, princesas de Internet” publicado en el portal *El País.com*.
- American Psychiatric Association (2002). Trastornos de la conducta alimentaria. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales: Texto revisado (DSM-IV-TR) (pp. 653-667). Barcelona: Masson.
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (4th. ed.). Washington, D.C.: APA.
- Asthana A. (2008). Danger of the websites that promote anorexia. *The observer*, January 2007, Available at: <http://www.guardian.co.uk/technology/2007/jan/07/news.medicineandhealth>. Accessed on February 26, 2008.
- AVALCAB (2001). Anorexia y bulimia. Información y prevención. Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat.
- Bardone-Cone, A. M. y Cass, K. M. (2006). Investigating the impact of pro-anorexia websites: A pilot study. *European Eating Disorders Review*, 14(4), 256-262.
- Bardone-Cone, A. M. y Cass, K. M. (2007). What does viewing a pro-anorexia website do?. An experimental examination of website exposure and moderating effects. *International Journal of Eating disorders* 40, 537-538
- Campos Rodríguez, J. M. (2007). Anorexia y bulimia e internet. Aproximación al fenómeno pro-ana y mia desde la teoría subcultural. *Frenia*, vol.VII.
- Chesley E. B., Alberts, J. D., Klein, J. D., Kreipe R. E. (2003). Pro or con? Anorexia and the internet. *Journal adolescent Health*, 32: 123-124.
- Dias K. (2004). The ana sanctuary: Women’s pro-anorexia narratives in cyberspace. *J Int Wom Stud* (serial online) 2003; issue 4. available at: <http://www.bridgew.edu/SoAs/JIWS/Aprilo3/Dias.pdf>. Accessed February 16, 2004.
- Field A. E., Cheung L., Wolf A. M., Herzog D. B., Gotmaker S.L. y Colditz G.A. (2004). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics* (serial online)1999;103:e36. Available at : <http://pediatrics.aappublicayions.org/cgi/cobtent/full/103/3/e36>. Accessed July 12, 2004.
- Groesz L .M., Levine M. P., Murnen S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. In *Journal Eating Disorders* 31: 1-16.
- Martijn, C., Smeets, E., Jansen, A., Hoeymans, N. y Schoemaker, C. (2009). Don’t get the message: The effect of a warning text before visiting a pro-anorexia website. *International Journal or Eating disorders* 42: 2 139-145.
- Morris, M. L., Boydel, K. M., Pinhas, L. y Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 443-447.
- Murphy, R., Frost, S., Webster, P. y Schmidt, U. (2004). An evaluation of web-based information. *International Journal of Eating Disorders*, 35(2), 145-154.
- Programas basados en la internet para la prevención y el tratamiento de los trastornos de alimentación *Psicología y Salud*, Vol. 20, Núm. 2: 145-157, julio-diciembre de 2010.

- Ransom, D., La Guardia, J., Woody, E. y Boyd, J. (2010) Interpersonal interactions on line forums addressing eating concerns. *International Journal of Eating disorders* 43: 2, 161-170.
- Reeves, J. (2008). Anorexia goes high te. Time, July 2005, Available at: <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1699660,00.html>. Accessed on February 26,2008
- Rouget, M. Archinard, N. Reverdin, C. Liengme (2010). Delgada y devorando. Manual de autoayuda en formato pdf actualmente en fase de ensayo.
- Song, S. (2008). Starvation in the web. Time, July 2005, Available at: <http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1081370-1,00.html>. Accessed on February 26,2008
- Stice E. y Shaw H. E.(1994). Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages symptomatology. *Journal Social Clinical Psychology* 13:288-308.
- Vilas Herranz (coord.) 2008. Guía de recursos para el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario. Edición para jóvenes. Instituto de Nutrición y Trastornos alimentarios y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Vilas Herranz (coord.) 2008. Guía de recursos para el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario. Edición para madres y padres. Instituto de Nutrición y Trastornos alimentarios y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Vilas Herranz (coord.) 2008. Guía de recursos para el tratamiento de los trastornos del comportamiento alimentario. Edición para docentes y educadores. Instituto de Nutrición y Trastornos alimentarios y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.
- Wilson, J. L., Peebles, R., Hardy, K. K. y Litt, I. F. (2006). Surfing for thinness: A pilot study of pro-eating disorder web site usage in adolescents with eating disorders. *Pediatrics*, 118(6), 1635-1643.
- Williams, A.(2008). Before the spring break, the anorectic challenge. New York Times, April 2, 2006, Available at: <http://www.nytimes.com/2006/04/02/fashion/sundaystyles/>. Accessed on February 26,2008.