



2016

INFORMAZIO ETA KOMUNIKAZIO TEKNOLOGIA (IKT) BERRIEN ERABILGARRITASUNA ELIKADURA NAHASTEEN PREBENTZIOAN

Literaturaren berrikusketa kritikoa

GRADU AMAIERAKO LANA

Egilea: Leire Juarros Castaño

Zuzendaria: Leire Aldeano Merchan

Kurtso akademikoa: 2015-2016

Hitz kopurua: 7300 hitz

Vitoria-Gasteiz, 2016ko Maiatzaren 9a

ESKERRAK:

*Lehenik eta behin, eskerrak eman nahi
dizkiot lan hau burutzea posible egin
duen gidari eta laguntzaileari, Leireri.*

*Mila esker lau urteetan zehar animatu
eta nire ondoan igaro dituzten lagunei.*

*Azkenik, une zailetan gidari eta euskarri
izan den familia eta pertsona horri
eskerrik asko.*

AURKIBIDEA

1. SARRERA	3
2. MARKO KONTZEPTUALA ETA JUSTIFIKAZIOA	4
3. HELBURUA	9
4. METODOLOGIA	9
5. EMAITZAK	11
- IKT-EN ERAGINA ELIKADURA NAHASTEETAN:	11
➤ IKT-EN ONURAK ETA ARRISKUAK:	12
➤ CYBERBULLYING:	12
➤ FACEBOOK:	13
➤ INSTAGRAM ETA TWITTER:	14
➤ BLOG-AK ETA WEBGUNEAK:	14
- EN-EN PREBENTZIO NEURRI ESTRATEGIA BERRIAK ETA TRADIZIONALAK:	16
- IKT-EN ERABILGARRITASUNA ELIKADURA NAHASTEETAN:	17
➤ “STUDENT BODIES” PROGRAMAK:	17
➤ “STAYINGFIT”:	19
➤ “MY BODY, MY LIFE” PROGRAMA:	20
➤ “EBODY PROJECT” PROGRAMAK:	20
➤ INTERNET-EN BIDEZKO PROGRAMEN HOBEKUNTZA ETA ZAILTASUN ATALAK: ..	21
6. ONDORIO ETA MUGAK	23
7. BIBLIOGRAFIA	26
8. ERANSKINAK	31
- 1. ERANSKINA: KONTZEPTU TAULA	31
- 2. ERANSKINA: BILAKETA PROZESUA	32
- 3. ERANSKINA: FLUXU DIAGRAMA	41
- 4. ERANSKINA: CASPE TAULAK	42
- 5. ERANSKINA: EMAITZEN TAULA	46
- 6. ERANSKINA: ZUHAITZ KATEGORIA LA	56

SARRERA

Marko kontzeptuala eta justifikazioa: Elikadura nahasteak (EN) elikadura prozesu eta janariarekin portaera asaldurak edukitzean datza. Nahasterik garrantzitsuenak anorexia eta bulimia dira, duten prebalentzia altuagatik. Azkeneko urteetan prebalentzia igo ez den arren, adin hasiera jaitsi egin da, sintomak gero eta gazteagoetan agertuz.

Nahiz eta nahaste hauen garapenean faktore ezberdinek eragina duten, gaur egun Informazio eta Komunikazio Teknologia (IKT) berriek inpaktu handia dute. Izan ere, komunikabide ezberdinetan erakusten dizkiguten estereotipo eta gorputz argalak, gazteen auto-estiman eta gorputz-irudian asaldurak erraztu ditzakete, EN bat garatzeko arriskua areagotuz. Baina bestalde, nerabeen artean, teknologia hauek oso erabiliak dira eta horregatik estrategia egokia izan daitezke nahaste hauen prebentzio - lanetan, batez ere lehen mailako arretatik.

Helburu orokorrak: Lan honen helburu nagusia nerabeengan IKT berriek (Informazio eta komunikazio teknologia berriek) Elikadura - Nahasteen (EN) prebentziorako daukaten eragina eta erabilgarritasuna aztertzea. Horretarako literaturaren berrikusketa kritikoa egingo da.

Metodologia: 2001. urtetik orain arte argitaratutako lanak barneratu egin dira, ingelesez, gazteleraz eta euskaraz idatzitakoak. Bilaketak datu base ezberdinetan egin ziren (Pubmed, Embase, Cuiden, Cochrane eta Medline), eta hurrengo aldizkari elektronikoetan ere: Science Direct, Wiley eta Spanish Doyma. CASPE parrillaz baliatuz, aurkitutako entsegu kliniko ezberdinen irakurketa kritikoa egin zen hauen kalitate metodologikoa aztertzeko, era honetan hogeita hamabi artikulua onartuz lan honen emaitzak jorratzeko.

Emaitzak eta eztabaida: IKT-ek aurkezten dituzten arrisku guztiez gain (lanean ere jorratuko direnak), hainbat abantaila eskaini ditzakete: gazteak sarearen anonimatuz baliatu lotsa sor dezakeen nahaste hauen inguruko informazioa bilatu dezakete eta esperientziak eta zalantzak haien artean partekatu. Era berean, prebentzio praktikatzeko ere oso erabilgarriak gerta daitezke IKT-ak, zabalkuntza ahalmen handiagatik, ahalik eta gazte gehiagoetara heltzeko, modu nahiko merkean eta ordutegi arazorik gabe burutu daitezkeelako. Gainera, Interneten bidez burututako prebentzio programak eraginkorrak direla frogatu da, pisu eta gorputz-itxuraren inguruko kezkak murrizteko, ariketa fisiko eta elikadura osasuntsua sustatzeko eta partaideen arteko sostengua lortzeko, besteak beste.

Ondorioak: Ikerketa gehiagoren beharra eta ekarritako datuen orokortzea guztiz posiblea ez den arren, IKT-ek EN-tan duten indarra ikusita eta eman diezazkiekeen erabilgarritasunei probetxua ateraz, EN prebentzioa burutzeko erreminta baliagarria izan daiteke erizaintza arloan. Hala ere, orain arte praktika klinikoan aplikatutako programen emaitzak ikusita, programa horien arlo batzuetan hobekuntzak aurrera eramatea zuzena izango litzateke guztizko eraginkortasuna lortzeko asmoz.

MARKO KONTZEPTUALA ETA JUSTIFIKAZIOA

Elikaduraren nahasteak (**EN**) pairatzen dituzten pertsonak, janariarekin eta baita elikatzekeo prozesu berarekin ere, espero ez diren portaerak eta asaldura larriak jasaten dituzte¹.

DSM V-ak (gaixotasun psikiatrikoen eguneko sailkapen amerikarrak), etiketa diagnostiko honen barruan Anorexia nerbiosoa, Nerbio - Bulimia, Espezifikatu gabeko elikadura nahastea eta beste batzuk hartzen ditu barne^{2,3}. Nahaste ezberdinak egon arren, garrantzitsuenak lehenengo biak dira, gaur egun daukaten prebalentzia altuagatik eta gizabanakoaren osasunean sortarazten duten ondorio larriengatik.

Bi gaixotasun hauen funtsezko sintomak, nerabezaroan hasten diren pisuagatik gehiegizko kezka, gorputz irudiaren asaldura eta autoebaluazio negatiboak dira⁴.

Anorexiaren kasuan, pertsonak bere gorputzaren forma eta tamainaren pertzepzioan asaldura nabarmena erakutsiko du eta gain-pisua pairatzeko beldur izugarria. Horren ondorioz pisua irabazteko eta GMI (gorputz - masaren indizea) minimo bat mantentzeko ukapena erakutsiko du nahiz eta errealitateko pisua behar baino baxuagoa izan (GMI-ak 17,5 kg/m edo gutxiagokoa izan behar du)^{2,5}. Aldi berean, pisua galtzeko estrategia ezberdinak erabiliz.

Bi Anorexia mota ezberdindu daitezke: **Murrizgarria**, non pisuaren galera dieta, baraualdia eta ariketa fisiko gogorraz lortu egingo den, eta **Konpultsibo/purgagarria**, non baraualdiak betekadekin txandakatzen diren (momentuak non gaixoak gehiegizko injezta kontrolaezinak burutzen dituen). Betekaden ondoren pisua ez irabaztearren, metodo konpentsatzaileetara jotzen dute (gonbitoak, laxanteak, diuretikoak, enemak... hain zuzen ere)^{2,5}.

Bulimiari dagokionez, funtsezko sintomatologia pertsonak betekada kontrolaezinak burutzean datza. Betekada hauetan pertsona osasuntsu batek jaten duena baino janari kantitate askoz handiagoa irensten dute denbora tarte murriztu batean. Ekintza honek sortarazten duen lotsa eta erru sententzioaren ondorioz, pisu irabaztea ekiditeko metodo konpentsatzaile edo murrizgarriak erabiliko dituzte (gonbitoak, laxanteak, diuretikoak, enemak, baraualdiak, ariketa fisiko gogorra...)^{2,4,5}.

Ikusten den bezala, Bulimia eta Anorexiaren arteko ezberdintasunak ez dira oso nabariak, batez ere Bulimia eta Anorexia purgarriaren artekoak. Hala ere, bereizketa, nahaste bakoitzak sortzen dituen ondorio negatiboetan antzemango da: anorexiak gorputzak elikagai eskasak lortzeagatik eta bulimiak aldiz, aipatutako metodo murrizgarrien erabilera errepikakorragatik.

Nahaste huen ondorioz gara daitezkeen **ondorio fisiologikoen** artean ondoko asaldurak aipa daitezke: **endokrinoak** (LH eta FSH hormonaren gutxipena, amenorea sortuko duena; "eutiroido gaixoaren sindromea"; hiperkortisolismoa; hipogluzemiak; hazkuntza hormonaren gutxipena, besteak beste), **desnutrizioa** (masa muskularra, gantza eta hezur-dentsitatearen

gutxipena sortuz), **asaldura kardiobaskularrak** (masa muskularraren galeraren ondiorozko arritmiak, bradikardia eta hipotentsioa), **desoreka elektrolitikoak** (hipopotasemia, hipofosfatemia, hipokaltzemia, urea eta kreatinina mailen igoera) eta **digestio-sisteman asaldurak** (hortzetako esmaltearen erosioa, barne hemorragiak, idorreria, paratiroide eta beste listu-guruinen hipertrofia)^{4,6,7}.

Aipatutako asaldura fisiologiko hauek guztiak larriak izatera hel daitezke, heriotza sortuz. Izan ere, Espainian, gaixo hauen %10a gaixotasunaren ondorioz hil egiten dela estimatzen da⁴; modu globalean, heriotza tasa %9 eta %20 tartean kokatzen delarik⁸. Bestalde, gaixoen ehuneko oso altua ez da guztiz sendatuko, gaixotasuna kronifikatuz (*Chauvet-en*⁵ arabera gaixoen %20a kronifikatzen da). *Berkam-ek* 2007an zioenenez⁹, gaixoen %40ak 8 urtez “sendatuta” egon ondoren berrerortzeak pairatzen ditu, eta beste ikerketa baten arabera, gaixoen %30a sintomaren bat mantenduko du bizitza osoan zehar¹⁰. Horrek, osasun baliabideen kontsumoa areagotzen du, hala nola ospitaleratze errepikatuak eta kontsultetan gaixotasunaren jarraipena⁴. Katalunian garatutako gida praktikoaren arabera, Espainian ez dago Elikadura Nahasteen tratamenduak eragiten duen karga ekonomikoa neurtzen duen ikerketarik. Hala ere, 2002an Alemanian burututako ikerketa batek, anorexiagatiko ospitalizazioen gastua, edozein ospitalizazioarekin alderatuz, 3,5 aldiz altuagoa dela frogatzen du¹¹.

Psikologikoki, loditzeko beldurra eta norberaren gorputz irudiaren kezka mantendu egingo dira gaixotasun osoan zehar eta honekin batera elikagaienganako kontrola eta obsesioa. Sentimendu hauek guztiak pertsonaren autoestima minduko dute, bere burua gorrotatzera ailega daitezkeelarik eta zenbait kasuetan buru-hilketa bultzatuz (%27a)⁴. Datuen arabera, gaixotasun hau pairatzen duten pertsonen beren burua hiltzeko aukera gehiago dituzte, populazio orokorrarekin konparatuz (200 aldiz sarriagoa izanez)^{4,10}.

Bestalde, pertsonaren **arlo sozialean eta familiarrean** ere, eragin larriak dituzte nahaste hauek. Gaixotzen diren nerabeek harreman sozialekiko interesa galtzen dute. Askotan isolamendura jotzen dute jasaten duten sufrimenduaren ondorioz pairatzen dituzten beste fobia batzuegatik (jendaurrean jateko fobia edo elikagaiekin erlazioa duen beste fobiaren bat), edota jendeak kaletik begiratzean adierazten duen errefusagatik ere¹². Pazienteen aldarte aldaketak familia barnean gatazkak sortarazten ditu, baita familia kideek arazoa ikusi nahi ez izatea^{4,5}. Familiarrek zaintzaile papera hartzen dute gehiengo kasuetan eta horrek dakarren karga eta denbora neka dakieke¹³.

Ikerketa ezberdinetan irakurtzen den bezala, azkeneko mendean elikadura nahasteen prebalentziaren igoera nabaria gertatu egin da. 2005 eta 2009 urte bitartean egindako berrikusketaren arabera, intzidentzia emaitzak mantendu egin dira¹⁴. Hala ere, azkeneko 5 urteotan gaixotasun hasieraren adina jaitsi eginda, 14-18 urte zirenetatik 12 urtera gaur egun⁴.

Datu epidemiologikoak aldatzen dira lurralde eta populazioaren arabera eta baita erabilitako metodoaren arabera. Hau horrela, dokumentu ugaritan irakurtzen den bezala, gaixotasun hauek orokorrean emakumeek pairatzeko joera dute. Anorexia bere aldetik, modu globalean, %1eko prebalentzia dauka. Espainian zehazki, %0,5 eta %2 tartean kokatzen da adin hasiera 12-18 urte bitartean dagoelarik, “Protegeles” dokumentuaren arabera⁴. Reus-en egindako beste ikerketa batean ere, %0,9ko datua ekarri zuten 12 - 21 urte bitarteko neskek elkarriketatu ondoren¹⁵.

Mutilengan berriz, nahastearen hasiera beranduago izaten da eta prebalentzia baxuagoa, (10 emakumeetatik gizonezko bat)³.

Bulimiak beste aldetik, anorexiak baino hasiera berantiaragoa du (16-25 urte bitartean) eta prebalentzia altuagoa⁴, Espainiako emakume gazteengan %1 - %3 bitartean dagoelarik “Protegeles” dokumentuaren aburuz⁴, eta baita era globalean ere. Reus-en burutako ikerketan, %2,9ko prebalentzia islatzen da¹⁵. Mutilengan berriz, emakumeengan baino 10 aldiz baxuagoa da nahaste honen prebalentzia⁶.

Bestalde, esan beharra dago, anorexia edo bulimiaren ezaugarri guztiak betetzen ez dituzten EN portzentajea altuagoa dela oraindik, gazte asko direlako bere gorputzarekin pozik ez daudenak. 2007. urtean egindako ikerketaren arabera, Espainian zehazki %1,3 eta %4,04-ko prebalentzia tartean mugitzen da¹⁶, eta bereziki Reus-eko dokumentuaren arabera %5,3koa¹⁵. 2011an Madrilan egindako beste ikerketa batean berriz, gazteen %9ari eragiten diola aipatzen da¹⁹.

Datu hauek nahiko kezkarriak dira eta hori dela eta, gaur egun nahaste hauen arrisku faktoreak eta faktore eragileak ezagutzeko ikerketa ugari egiten ari dira. **Arrisku faktoreei** dagokionez, garrantzitsuenetarikoa bat nerabea izatea da⁵. Izan ere, nerabezaroa berez aldaketa garaia da: umeen gorputzak aldaketa fisiko ugari jasaten ditu eta bizitza sozialean eta intelektualean ere aldaketa garrantzitsuak egin beharko dituzte, horren arabera nerabeak bere nortasuna garatzen duelarik eta izandako lorpenek beren autoestima baldintzatuko dutelarik. Aldaketa hauek guztiak nerabearentzako estresagarriak izan daitezke eta beraz nerabea pertsona zaurgarria bihurtu^{5,6,16,17}.

Emakumea eta nerabea izateaz gain, jakina da badirela beste faktore batzuk Elikadura Nahasteen sorreran eragina izango dutenak, hala nola genetikak edota neuroigorleen eta hormonen asaldurak, **arlo biologikoan**^{17,3,10,18}.

Faktore psikologikoei dagokionez, frogatu da pertsona hauek nortasunaren aspektu espezifiko batzuk aurkezten dituztela: perfekzionismoa, zorrotasuna, autokontrola, autoestima baxua, oldarkortasuna, lotsa, zalantzarako joera eta ezaugarri depresiboak, besteak beste^{10,17}.

Halaber, familiaren ezaugarri batzuk ere gaixotasun hauen garapenean eragina izan dezakete: seme-alabak behar baino gehiago babestea, familia barneko limite zurruneziak,

gatazkei irtenbidea bilatzeko arazoak edukitzea, senitartekoren batek aldaratearen nahastea pairatzea edota neurri dietetiko inguruan interes handia izatea.

Bizi izandako esperientziek ere, nerabearen zaurgarritasuna areagotu dezakete, hala nola edonolako abusuak jasan izana haurtzaroan adibidez^{17,10}.

Azkenik eta lan honetan gehien axola zaigun arrisku faktorea, **faktore soziokulturala** da. Zentzu honetan aipatzekoa da “protegeles” dokumentuan irakurri dezakegun kontzeptua: *“anorexiarekin ez da jaiotzen, baizik eta sortzen den zerbait da”*⁴. Testuinguru honetan, bestelako faktoreek ere eragina duten arren, paper garrantzitsua daukate ingurugiroak, presio sozialak, modak, estereotipoek eta komunikazio bide guztiek, Elikadura Nahasteen sormen eta mantentzean.

Gaur egun bizi garen gizartean, “gorputz perfektua” eta edertasunaren irudia, gorputz izugarri argalen bitartez barreiatzen da. Komunikabide guztiek, argaltasuna boterea eta autoestimaren sinbolo bezala aurkezten dute eta horixe bera da nerabeek lortu nahi dutena hain zuzen ere^{19,20}. Estereotipo hau lortzeko metodoak ere (mirarizko dietak edo pisua galtzeko laguntzen duten farmakoak aurkezten dizkiguten milaka iragarki besteak beste) arrisku faktore garrantzitsua bihurtzen dira gazteengan, Elikadura - Jokabide Nahaste bat garatzerako orduan.

Aipatu bezala, gaur egun milaka komunikabide ditugu: telebista (iragarkiak, filmak, programak, moda..), irratia, egunariak eta aldizkariak, baina azkeneko ikerketen arabera, nerabeek gehien erabiltzen duten erreminta **Internet-a** da. Amaiera gabeko sare honetan izugarritzko informazio ezberdina lortu dezake edonork segundo batzuetan eta edonorekin komunika gaitzeko sare sozialen bitartez. Ikusi egin da nola 14 urte baino gehiagoko gazteetatik %59k Internet-a erabiltzen duela, %100koa delarik 12 eta 17 urte bitartekoetan^{19,21}. Errioxan egindako ikerketa baten arabera²², komunikabideen eragina 17 urteetara arte igoz joango da eta hortik aurrera jaitsi, 13 eta 16 bitarteko gazteak puntuazio altuena lortuz. Azkeneko talde honetan, Internet-a eta telebista dira eragin handiena duten komunikabideak, 17 eta 25 urte bitarteko taldean bezala²². Beraz, argi dago nerabeei informazio ugari heltzen zaiola Internet eta sare sozialen bitartez, horrek onurak eta arriskuak ekarriko dituelarik.

Osasunaren aldetik, argi dago elikadura-jokabideen nahasteak garatu eta kronifikatu ez daitezen funtsezkoa dela hauen prebentzioa eta tratamendu goiztiarra nerabeزارoan¹⁰. Gaixotasun hauen esku - hartzea multidisziplinarra bada ere, erizainak lehen mailako arretatik betetzen duen rola ezinbestekoa da, izan ere prebentzio - programak eta prebentzio lanak burutzen baitituzte (elikadura ohitura osasuntsuen gaineko heziketa, arrisku faktoreak detektatu, diagnostiko goiztiarrean lagundu, familia orientatu...). Gainera nahasteen hasieran ez dago gaixotasun kontzientziarik eta horregatik garrantzitsua izango da zenbait sintomak detektatu eta interpretatzea²³.

Prebentzio lan honetan ere, komunikazio eta teknologia berrien erabilera zuzena eta segurua irakastea ahaztu ezin den puntua da, bai gazteei zuzenduta, baita hauen gurasoei ere: Alde batetik blog edo web orrialdeetan nahaste hauen inguruan aurki dezaketen informazio faltsua eta arriskutsua dela eta, eta bestaldekik nerabeak berak sarean eskegi dezakeen informazioak izan ditzakeen ondorio negatiboak direla eta (ziurgabetasuna, auto-estimaren jaitsiera...) ²³.

Euskadin garatutako azkeneko Osasun Politikek, Teknologia berri hauen erabilera bultzatu egin nahi dute, kontsulta birtualen bidez, dituzten onurak eta erosotasunagatik ²⁴. Informazio eta komunikazio teknologia (IKT) berriek dituzten abantailen artean, paziente eta arrisku pertsona kopuru handi batera ailegatzeko erraztasuna da (osasun zentroetara eta bestelako osasun zerbitzuetara heltzen diren nerabe talde txikiekin alderatuta), kostu nahiko baxuarekin, ordutegi arazorik gabe eta abiadura handian. Gainera, literaturaren arabera, Internetek ematen duen anonimatuari esker (beste egoera batzuetan zailagoa izango litzateke zenbait informazio ezagutaraztea), laguntza bilaketa erraztu eta tratamenduarekiko erresistentzia murriztea posible izango litzateke, hau guztia erizainaren prebentzio lanen zabalkuntza hobetuko lukeelarik ²³.

Lan honen funtsa, prebentzio eginkizun horretan IKT berriek (Internet, sare sozialak, chat guñeak, blogak eta mugikorrak) izan dezaketen eragina eta erabilgarritasuna aztertzea izango da.

Nahaste hauek arlo pertsonalean, sozialean eta ekonomikoan daukaten inpaktua ikusita, argi dago prebentzioaz arduratzea ezinbestekoa dela. Frogatu da nerabezaroan tratamendu goiztiarra burutuz gero, gaixotasunaren pronostikoa nabarmenki hobetu egiten dela ¹⁰ eta beraz, osasun arlotik, zentzu honetan esfortzuak bideratu behar dira gaur eguneko nerabe eta etorkizuneko helduen benefizientziarako.

IKT berriak tresna eraginkorra izan daitezke nerabeengandik gertu daudelako, eskuragarri eta talde honek komunikatzeko eta harremanetan jartzeko erabiltzen duen metodoa delako. Aipatu beharra dago nerabeak kontsultetara maiz ez direla joaten eta laguntza eskatzeko zailtasunak dituztela; zentzu honetan, teknologia hauek erabiltzeak gazte gehiagoengana heltzea suposatuko luke, eta ez bakarrik kontsultetara ailegatzen diren gazteengana. Horrek bioetikaren justizia printzipioarekin bat egiten duelarik.

Bestalde, pertsona guztiek autonomia osoa izango lukete informazio horretara jotzeko edozein momentutan eta bere etxeko ordenagailutik, pazienteen parte-hartze aktiboa sustatuz.

HELBURUA

Nerabeengan IKT berriek (Informazio eta komunikazio teknologia berriek) Elikadura - Nahasteen (EN) prebentziorako daukaten eragina eta erabilgarritasuna aztertzea.

METODOLOGIA

Aurkeztutako helburuari erantzuna emateko asmoz, literaturaren berrikusketa bibliografiko bat burutu egin da.

Bilaketen mugak ondorengoak izan ziren:

Barneratze irizpideak:

- Argitaratze data 2001 eta gaur egun tartekoak izan zedin saiatu da, ahalik eta informazio eguneratua lortu ahal izateko, gaia oso egunerokoa baita.
- Euskaraz, gazteleraz edo ingelesez idatzitako artikulak aztertu dira, bestelako hizkuntzen ezagutza ez izateagatik.
- Artikuluen partaideak: Ume, gazte, nerabe edo heldu gazteak, elikadura - nahaste bat pairatzeko arrisku faktoreekin ala arrisku faktorerik gabeak. IKT ezberdinen eragina edota erabilgarritasuna aztertzen duten artikulak (Internet, Facebook, Twitter...).
- Espainiako populazioarekin egindako ikerketak bilatzen saiatu da, beste herrialde eta kontinenteetako artikulak eta informazioa onartuko den arren.
- Ikerketa enpiriko originalak, literaturaren berrikusketak, berrikusketa sistematikoak, gida klinikoak eta literatura grisa onartu egingo dira (tesiak, osasun programak...).

Kanporatze irizpideak:

- 2001. urte aurreko artikulak izatea.
- Gaiarekin bat ez zetozen dokumentuak, esate baterako gaixotasun hauek detektatzeko erabiltzen diren eskala ezberdinak aztertzen dituzten ikerketak, edo populazio geriatrikoaren inguruan ziharduen informazioa.
- Espainiar kulturarekin puntu komunik ez duten populazioekin egindako ikerketak (Txina edo Korea adb).
- Hizkuntza ezezagunean idatzita egotea edo itzulpena aurkitu ez izatea.
- Poster edo ahozko komunikazio izatea.

Lehenik eta behin, bilaketa terminoak edo kontzeptuak identifikatu dira: “nerabeak”, “IKT berriak”, “Elikadura nahasteak” eta “prebentzioa”. Ondoren, hitz hauen sinonimoak, itzulpena ingelesez eta deskribatzaileak bilatu dira datu-base bakoitzaren tesauroa erabiliz, (1. *Eranskina*), jarraian bilaketa ekuazio ezberdinak sortuz eta frogatuz.

Bilaketak datu base nazional zein internazionalen buru egin dira: Pubmed, Embase, Cuiden, Cochrane eta Medline. Science Direct, Wiley eta Spanish Doyma liburutegi birtualetan ere, bilaketa manualak egin dira, aipatutako azkenekoan erizain aldizkari espezifikoak hautatuz. RNAO eta GuiaSalud-en gaiari buruzko gida klinikoak bilatu ziren, bakarra aurkituz; baina azkenean emaitzetan erabili ez zena, aurkeztu duen informazioa definizio eta datu teorikoak bakarrik direlako. (2. Eranskina)

Datu base ezberdin eta liburutegi birtualetan bilaketa emaitza maneigarria lortu ondoren, izenburu eta laburpen guztiak irakurtzeari ekin zitzaion (735 izenburu eta laburpen). Lehenengo sailkapen moduan, artikuluen testu osoa lortzeari ekin zitzaion, beti ere artikulua lanaren helburuarekin bat bazetorren eta barneratze eta kanporatze irizpideak betetzen baziren. Hau horrela izanda, 59 artikuluen testu osoak bilatu ziren. Zenbait kasuetan "google academico" baliabide elektronikoa erabiltzea beharrezkoa izan zen artikuluen "full text"-ak eskuratzeko, 16 izanik lortu ezin ziren testuak.

Ondoren dokumentuen testu osoak irakurri eta lan honen helburua erantzuteko informazio erabilgarria eta interesgarria duten arabera onartu a la baztertu ziren: 3 errepikatuta agertu ziren eta 10 ez zuten helburua erantzuten. Beraz, 29 lan sailkatu egin ziren.

Eskuzko bilaketaren bitartez, lan askotan aipatzen zen "protegeles" elkartearen webgunean (non osasun programa aurkitu zen) eta eskuratutako artikuluen bibliografiatik beste 3 lan eskuratu ziren, guztira, 32 artikulua baliagarri lortuz: osasun programa bat, 7 berrikusketa bibliografiko, 2 berrikusketa sistematiko, ikerketa kualitatibo bat eta 21 ikerketa kuantitatibo. (3. Eranskina)

Irakurketa kritikorako CASPE parrilla pasatu zen 21 lan kuantitatibo hauen kalitate metodologikoa aztertzeko. Guztien artean 10 kalitate gutxiak direla ikusi arren, ez ziren baztertu, ahalik eta informazio gehien eskuratzearren, kontuan izanda lanaren gaia oso berria dela ikerkuntza arloan eta horrek ikerketa zientifiko potenteak eta kalitatezkoak aurkitzeak oztokatzen duela nabarmenki. (4. Eranskina)

Azkenik, helburua erantzuteko asmoz, lortutako informazio guztiaren analisi prozesu bat burutu zen. Hasteko, literatura guztiaren irakurketa orokor bat egin zen gaiari buruzko ezagutza orokorra izateko. Artikuluak irakurtzen ziren heinean, bigarren irakurketa batean, artikulua bakoitzeko laburpen taula bat egin zen (5. eranskina), informazio guztiaren sailkapena eta egituraketa erraztuko zuena: gai nagusienak, amankomunean eta kontrariak zeuden puntuak, honela eduki guztiaren sailkapena kategoria ezberdinetan bilduz.

EMAITZAK

Lan honen emaitzak idazteko eta helburuari erantzuteko, 32 artikulua aukeratu dira. Ikerketa diseinuari dagokionez, zazpi berrikusketa bibliografiko, bi berrikusketa sistematiko, hogeita bat ikerketa kuantitatibo, ikerketa kualitatibo bat, eta osasun programa bat izan direla aipatu beharra dago.

- ➡ 7 Berrikusketa bibliografiko
- ➡ 21 Ikerketa kuantitatibo
- ➡ 1 Ikerketa kualitatibo
- ➡ 2 Berrikusketa sistematiko
- ➡ 1 Osasun programa

Artikulu guztien berrikusketa egin ondoren eta informazio guztia antolatuta aurkezteko asmoz, emaitzak hiru bloke nagusitan banatuta daude. Alde batetik, **IKT-ek elikadura nahasteetan duten eraginaren** inguruan sakonduko da. Zati honetan lehenik IKT-ek orokorrean izan ditzaketen onura eta arriskuak aztertuko dira. Ondoren cyberbullying-aren inguruan diharduko da eta bukatzeko sare sozial ezberdinak (Facebook, Intagram eta Twitter) jorratu eta blog eta webguneen indarra aztertu (pro-ana eta pro-mia). Beste aldetik, **EN prebentzio neurri berrien eta tradizionalen** arteko konparaketa txikia egingo da, IKT-en abantailak eta desabantailak ikusteko. Eta azkenik, **IKTen erabilgarritasunaren** inguruan jardungo da, egindako prebentzio programa ezberdinak ezagutuz, hauen eraginkortasuna aztertuz eta aurkitutako zailtasunak eta proposatzen diren hobekuntzak ikusiz. (6. Eranskina)

IKT-EN ERAGINA ELIKADURA NAHASTEETAN:

Bai tratamendu egokia jarraitzeko, baita edozein prebentzio lana burutzeko gaixotasuna ezagutzea da lehen pausoa. Baina punturik garrantzitsuen gaixotasunaren arrisku faktoreak eta bai sorkuntzan, mantentzean eta tratamenduan eragina izango duten arlo guztien jakintza izatea da. Atal honetan EN-en faktore eragileen artean, garrantzitsuen eta aldagarriena aztertuko da, faktore soziokulturala hain zuzen ere.

Aurretik zehaztu den bezala, azkeneko hamarkadetan komunikabide guztiak aurkezen dituzten gorputzak gero eta argalagoak izan dira. Romanillos¹⁹, Spettigue²⁵ eta Adrist-en²⁶ berrikusketa bibliografikoetan antzeman daitekeen bezala, honek kulturalki inpaktu handia izan du, gizartean gorputz perfektuaren irudi bezala, gorputz izugarri argal hauek “inposatuz”. Irudiok, estetika produktu eta pisua galtzeko farmako eta dieten iragarkiei lotuta, ulertarazten dute lortu beharreko gorputz irudia haiek aurkezen digutena dela^{19,25,26}. Nerabeak komunikabide hauen kontsumistatik zaurgarriena izanik, ondorio gehien jasango duen taldea da. Irudi eta informazio hori ikustea, Spettigue²⁵ eta Adrist-en²⁶ aburuz, emakume gazteetan gehien bat, depresio sentimendu igoera eta autoestima baxuagoa sortarazten du, EN arrisku faktore garrantzitsuenetarikoa den gorputz atsekabea sortaraziz. Guzti horrek elikadura nahasteetan erortzea ekarri dezakeena.

Hasiera batean indar gehien zuten komunikabideak telebista eta aldizkariak izan zitezkeen arren, gaur egun Internet-a da nagusi. Erabiltzailerik ohikoenak gazteak dira aurreko atalean aipatu bezala; beste datu bat gehitzegatik, Estatu Batuetan egindako proiektu baten arabera 12 eta 17 bitarteko gazteek %95a Interneterako sarbidea dute eta %70a Interneten sartzen da egunero²⁷. Baliabide honek milaka aukera ematen ditu: iritziak, informazioa edo argazkiak partekatu, informazioa bilatu, edonorekin kontaktuan jarri edo hitz egin, eta abar¹. Hau plataforma ezberdinak direla medio: Whatsapp, Facebook, Twitter, blogak, webguneak...²⁷

➤ **IKT-EN ONURAK ETA ARRISKUAK:**

Komunikabide forma hauek **onura eta arrisku**²⁷ ezberdinak aurkezten dizkie gazteei:

Alde batetik, nerabeen aisialdirako baliabide oso erabilia da (adiskide berriak egiteko, haien artean komunikatzeko eta planak egiteko, argazki eta berri guztiak partekatzeko...) ^{27,28}. Askotan ekintza hauen bitartez besteen onarpena lortzea dute helburu, auto-estiman eta bere buruaren ikuspuntu positiboa sortuko duena edo kontrakoa, Weigle²⁷ eta Spettigue-k²⁵ egindako berrikusketa bibliografikoetan azaltzen diguten bezala. Osasunari dagokionez, neska eta mutilentzat gaixotasun edo osasun arazo ezberdinen informazioa bilatzeko eroso da Internet-a, aurkitu dezaketen informazioa guztiz fidagarri izan ez daitekeen arren. Honek, Internet eta sare sozialak ematen duten anonimatuari probetxu atera eta gai zailak edo sensibleak bilatzeko askatasun guztia emango die ^{27,28}. Ikusi da nola 15 eta 24 urte bitarteko 4 gazteetatik 1 Internet-a erabiltzen du pisua galtzeko eta osasun mentaleko informazioa bilatzeko besteen artean, Weigle zehazten duen bezala²⁷. Testuinguru berdinean, gai horien inguruko kezka ere parteka ditzakete foro eta chat-guneetan.

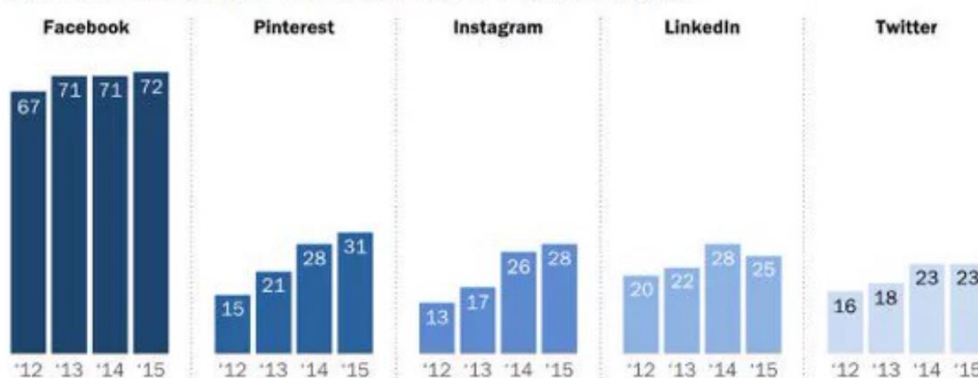
Baina beste alde batetik, zenbait **arrisku** ere sortzen ditu Internet-ak eta sare sozialek. Weigle egindako berrikusketa bibliografikoaren²⁷ bitartez aurkezten dizkigu hauetako batzuk. Sare sozialetara igotako argazki edo informazioa beste pertsonetara bidaltzea eta konpartitzea eta ez desiratutako norbaitek ikustearen erraztasuna. Gainera, sare sozial ezberdinetan portaera arriskutsuak erakusten dira (alkohol eta droga kontsumo eta eraginak esaterako), gazteak ekintza horiek egitera bultzatzen dituzketenak²⁷. Honekin lotuta, argaltzearen ondorioz (bai era osasuntsuan, bai nahaste hauen ekintzen bitartez) lortu daitekeen gorputzaren argazkiak edonon agertzen dira, hauek bezalako itxura lortzera bultzatuz. Guzti honek, beste behin, gazteen auto-estiman, haien gorputzaren pertzepzioan eta izaera beraren moldaketan zerikusia izango du, EN-etan erortzeko edo sintomaren bat pairatzeko arriskua handituz (Spettigue)²⁵.

➤ **CYBERBULLYING:**

Sare sozialetara igotako argazkiak ikusten dituzten pertsona guztiek, argazki hauek epaitzen dituzte eta gorputz irudiaren inguruan egiten diren komentarioak, EN-ak pairatzeko arrisku faktore bihurtzen dira, Berne²⁹ eta Weigle²⁷ baieztatzen dutenez. **Cyberbullying**-a zerikusi handi izango du gai honetan. 2010. urtean Estatu Batuetan burututako ikerketa

kuantitatibo baten arabera²⁷ biktimen batezbestekoa 20-40% artean egongo litzateke, ikertutako populazioa eta bullying-a burutzeko erabiltzen den erreminta elektronikoaren arabera aldatzen den arren. Berne 2014. urtean egindako ikerketa kualitatibo suediar²⁹ baten arabera fenomeno hau gertatzen den sare sozialik ohikoena Facebook da, sarerik famatuena delako. Hala ere, Instagram, blog-ak, Youtube, Skype eta testu-mezuak ere sarrietan dira erabiliak. Eraso hauek jasaten duten gehienak neskak dira, badirudielako hauengan “eraginkorragoa” dela, bere itxuraren (edo pisuaren) inguruan jarduten direnean²⁹. Egindako komentarioak norberaren konfiantza eta autoestima minduko du, elikadura nahaste portaeretan itzuli daitekeena edo are gehiago buru-hilketara bultzatu^{27,29}.

% of online adults who say they use the following social media platform, by year



Pew Research Center Survey, March 17-April 12, 2015.

PEW RESEARCH CENTER

➤ **FACEBOOK:**

Sare sozial ezberdinen ikerketak egin dira, hauen eragina zein den ikusteko elikadura nahasteei dagokienez. Esan bezala, **Facebook** da sare sozialen artean famatuena eta erabiliena. Frogatu egin da, honen erabilera handitu egiten duela gorputz konparaketa eta gorputza objektua bihurtzea neska gazteen artean batez ere^{30,31}. Hau ez zaio leporatzen Facebook edo Interneten igarotako denborari, baizik eta Facebook-en eta argazki aktibitatean igarotako denborari. Zenbat eta denbora gehiago igaro ekintza honetan orduan eta emaitza altuagoak gorputz konparaketan³¹. Argazki aktibitatea, lagunen eta pertsona famatuen irudiak ikustea eta norberak igotako argazkiek lortzen dituzten “like” eta egiten zaizkion komentarioak suposatzen du³². Elikadura patologiak pairatzen dituzten neskak, Meier-ek Estatu Batuetan (2013)³¹ egindako entseguan denbora gehiago erabiltzen zuten Facebook-en, eta are gehiago, denbora hori haien lagunak igotako argazkiak begiratzera erabiltzen zuten, gustuko ez zutenetatik haien etiketa kentzeko edo argazkia guztiz ezabatzeko, besteen jomuga ez bihurtu arren. Hummel-ek 2015. urtean³³ egindako beste ikerketa batean, norberaren argazkietan egindako komentario negatiboak edo neska horien itxura kritikatzeko zuten komentarioak EN

pairatzeko arriskua igo egiten duela azaltzen du, norberaren gorputzarekin pozik ez egotearen sentimendua handitu egiten delako.

Facebook-en bidez jasotako mezu eta komentario negatibo hauek cyberbullying-a bezala sailkatu daitezke, izan dezaketen eraginagatik. Auto-estima eta izaera eraikitzen ari den garai sensible honetan, dena izan dezake eragina eta gazteengan frustrazio eta pentsamendu negatiboak sortu EN-en ekintzak bultzatzea ditzakeenak edo bestelako gaixotasun mentalen hasiera.

➤ **INSTAGRAM ETA TWITTER:**

Beste sare sozialekin ere ikerketak egin dira, **Instagram eta Twitter-ekin** esaterako. Australian (2015)³⁴ Instagram-en jarritako “fitspiration” (irudiak ariketa fisikoa eta dieta osasuntsua sustatzeko diseinatuak) delako mugimenduaren emakume argalen irudiak ikuskatzeak eta bidaietako argazkiak ikustearen arteko ezberdintasuna zein zen jakin nahi zuten. Ikerketa honen arabera, “fitspiration” irudiak behatu zituzten emakumeek, gorputz irudiaren asaldura eta itxurari dagokion auto-estima baxuagoa zeukaten, bidaietako argazkiak ikusi zituzten partaideekin alderatuta. Twitter-ren bidez egindako ikerketan emaitza berak lortu ziren. Estatu Batuetan (2013) Twitter-ren bidez burututako behakako ikerketa honetan³⁵, “Victoria Secret” desfilea baino lehenago eta bitartean idatzitako tweet-en edukiak aztertu ziren.

Hau guztia aztertuz, sare sozialek EN-etan duten indarra ikusten da. Orokorrean eta artikuluen hauen^{31,32,33,34,35} ondorioei jarraituz, argazkien inguruko ekintzak dira eragin handiena sortzen dutena ondoriozta daiteke, beste pertsonen, modelo edo pertsona famatuaren gorputzak ikusteak norberarenarekin konparatzea ekartzen duelako eta ikuskatutako gorputza argalak norberarenarekin alderatuz oso urrun badaude, pentsamendu negatiboak ekarriko dituelako. Pentsamendu negatibo hauek, beste behin, auto-estima mindu dezakete eta gorputz-irudian asaldurak sortu, EN arrisku faktorerik garrantzitsuenak eta nahasteen muina dena.

➤ **BLOG-AK ETA WEBGUNEAK:**

Webgune guztietatik, elikadura nahasteak pairatzen dituzten pertsonen nahaste hauen inguruan darabilten webgune eta blogak dira gehien erabiltzen dituztenak eta osasun profesionalei gehien interesatzen eta kezkatzen dieten Interneteko lekuak. Orozco¹ eta hurrengo ikerketan azaltzen den bezala, kezkarria da orrialde horietan aurkitzen den informazio okerra. Estatu Batuetako ikerketa baten arabera (2011)³⁶ aztertutako EN-ei buruzko orrialde elektronikoaren %34,5ean informazio akatsak daude eta horietatik %19a ez da eguneratu azkeneko bi urtez. Bakarrik ikertutako %18,9a eguneratu dira azkeneko 3 hilabeteetan. Gainera ohikoa da EN-en diagnostikoen definizioa okerra edo osatugabea egotea; adibidez anorexia eta bulimia ez diren gaixotasunen (anorexia eta bulimiaren ezaugarri guztiak betetzen ez dituztenak) definizioa ez dago osatuta edo ez zaie garrantzirik ematen, eta hau horrela gazte asko nahas daitezke, laguntza bilatzeko erabakia are gehiago oztopatuz. Tratamenduen

inguruko informazioa ere oso eskasa izaten da eta web-orrien ia erdiak arazo medikoak aipatzen dituzte, baina oso gutxik zehazten dute zeintzuk izan daitezkeen. Bukatzeko, oso gutxik aurkezten dute esaten dutenaren ebidentzia bibliografikorik^{1,36}.

Bai gaixoak, baita inguruan dituzten pertsonak ere sarean aurki daitezkeen informazioa nolakoa den jakitea oso garrantzitsua da. Smith³⁶ eta Orozco¹ azaltzen dute edozein orrialdeetan aurkitutakoa sinesteak ondorio latzak ekar ditzakeelako: gaixotasunaren kontzientzia galtzea edo garrantzia kentzea, laguntza profesionala ez bilatzea, sintomak ez ezagutzea, tratamendu okerrak jarraitzea eta abar.

Hau guztia kontuan izanik, aipatu beharra dago, EN-ak pairatzen dituzten erabiltzaileen artean orrialde elektroniko ezagunenak pro - elikadura nahaste webguneak direla. Internet-en nabigatzen duten eta EN sintomaren bat pairatzen duten 10 gazteetatik 8-k webgune hauek bisitatzen ditu^{4,19}. Hauek, **pro-ana eta pro-mia** deiturikoak: lehenengoak anorexia diagnostikoarekin edo anorexia portaerak dituzten pertsonak biltzen dituen eta bigarrenak berriz, bulimia diagnostikoarekin edo bulimia portaerak dituzten pertsonak^{1,28,37}. Bien kasuan, orrialde elektroniko hauetan, nahaste bien apologia egiten da, izan ere bizi estilotzat dituzte²⁸. Internet-ak EN-ak pairatzen dituzten milaka pertsona jartzen ditu kontaktuan, guraso, irakasle eta medikuen begiradetatik urrun. Orokorrean eguneroko bezala eta nahasmen hauek jasaten dituzten pertsonen idatzita dago. Bertan aholkuak ematen dira pisua galtzeko dieten bitartez, sostengu emozionala, esperientziak elkar banatu eta modelo argalen argazkiak esekitzen dira^{28,37}. Horrelako leketan gaixotasunak hainbestearaino defendatu egiten dira, non bizi estiloa bihurtu egiten dute, jarraitu beharreko moda eta pausoak, pertsona anorexiko edo bulimiko arrakastatsua bihurtzeko^{19,28,37,38}.

Gutxi gorabehera, orrialde mota hauen **edukiak** komunak izaten dira. Alde batetik, kaloriak eta GMI kalkulatzeko erremintak, aholkuak ariketa fisiko eta dieten inguruan, baita pertsona anorexikoa izateko praktika seguruak; eta nola ez ba, modeloen argazkiak edo argazki hauek baina ordenagailuz aldatutakoak, are argalagoak ikustarazteko^{19,38}. Muturreko kasuetan “hezur” argazkiak deritzonak, hitzak berak adierazten duen bezala, ia hezurak bakarrik diren gorputzak aurkezten dira. Beste aldetik, chat- eta eztabaida-guneak aurkitzen dira, non aholkuak eta sostengu emozionala ematen diote elkarri, gaixotasun hauek sortzen duten bakardadeari aurre eginez. Animatu eta motibatu ere egiten dira, esperientziak elkar banatuz eta informazioa konpartituz, horrela nahasmena ez usteko^{28,38}.

Rouleau-ek Kanadan 2010. urtean burututako berrikusketa sistematikoan (47 ikerketekin burutu zena)³⁷ islatzen den bezala, webgune hauek ikuskatzen dituzten erabiltzaileen zergatirik garrantzitsuena bakardadea dela ikus daiteke, eta leku hauek sentimendu hau (gaixotasunak pairatzeko arrisku faktorea dena eta baita nahasteak berez sortzen duten arazo) nolabait konpondu egiten duela. Baina aldi berean, jokaera horiek ez uztera bultzatzen dituzte, bizi estilo hori jarraitzeko, pisua galtzeko eta argalago egoteko aholku eta truku ezberdinen hedapenaren bitartez. Sendatzearen kontra doazela ere badirudi, mediku edo bestelako laguntzaren aurka

aurkezten direlako eta horren aldeko komentarioak isiltzen dituztelako, baita sintomak ezkutatu^{28,37,38}.

Orrialde elektroniko hauek arrisku potentziala dira, eta asko ixtea lortu den arren, behin eta berriz sortu egiten dira²⁸. “Protegeles”⁴ argitaratutako prebentzio programaren arabera, non Internet-ak eta pro-EN webguneak gazteengan dituzten eraginak eta sarearen bidez EN-ei aurre egiteko posibilitateak aztertzen duen, besteak beste, 250 pro-EN taldeak aurkitu eta hauen orrialdeak itxi egin dira, baina oraindik milaka aurki daitezke erraz. Orrialde hauek behin eta berriz agertzearen zergatia, egin dezakeen kalteaz gain, gaixoentzat komunikazio eta sostengu erreminta dela izan daiteke, eta kontuan hartu behar da kentzeak bakartasun sentimenduaren bueltatzea suposa dezakeela, berriz ere ez ulertua sentitzea eta egoera orokorra okertzea³⁸.

Aztertutako azkeneko ikerketa hauek (Protegeles dokumentua⁴, Sanchez-en berrikusketa bibliografikoa²⁸, Csipke-n ikerketa kuantitaboa³⁸, Smith-en ikerketa kuantitatiboa³⁶ eta Rouleau-en ikerketa sistematikoa³⁷) ondorioztatzen duten bezalaxe, nerabeek komunikabideekin kontaktu gehien duten talde izanik, gehienbat Internet-arekin, eta eman diezaieken erlazio eta sostengu abantailak kontuan izanik, EN-ak pairatzeko sareko arrisku faktoreak ahalik eta gehien hobetu behar dira. Alde batetik, ikuskatzen duten informazio osoaren ikuspegi errealista antzematen lagundu beharko zaie eta beste aldetik, sare sozial, webgune eta blog ezberdinen eragina gutxitu, bai batzuen desagerpenaren bitartez, bai nerabeen auto-estima eta konfiantza handituz eta haien gorputzaren inguruko iritzia positiboagoa bihurtzen. Gainera, bakardadearen kontrako sostengua eskaintzen duen erreminta bilatu beharko litzateke, baina aldi berean arazoaz kontzientziatu eta sendatzerako bidera bultzatzen duena.

EN-EN PREBENTZIO NEURRI ESTRATEGIA BERRIAK ETA TRADIZIONALAK:

Lan osoan zehar antzeman den bezala, EN-ak goiz detektatzea funtsezkoa da, kronifikazioa ez gertatzeko, pronostikoa hobetzeko eta nola ez ba, heriotzak ez gertatzeko. Osasun lehen arreta mailak paper oso garrantzitsua jokatu du testuinguru honetan. Gida klinikoen arabera, arreta maila honen zereginen artean ondokoak aipatzen dira: EN-ak pairatzeko arriskua duten pertsonak identifikatu eta diagnostiko goiztiarra ezartzea, tratamendua non jaso behar duten erabakitzea, informazioa eta formakuntza ematea bai paziente bai gurasoei ere eta tratamendua hastea²³. Hala ere, badirudi osasun zentroetan ez dela lan hau burutzen ari, 2013. urtean Garcia-Campayo Espainian argitaratutako berrikusketa bibliografikoaren²³ arabera, seguruenik, gai honen inguruko jakintza eta formakuntza faltagatik profesionalen artean. Sortu ziren prebentzio programa tradizionalak gizarteari EN pairatzeko arrisku faktoreen informazioa soilik ematean oinarritzen ziren³⁹, baina ez ziren oso arrakastatsuak izan, beraz lan hauek burutzeko eta hobetzeko, gaur egun **IKT-ak laguntza** eskaini diezagukete. EN-engan eragin nabariak sortzen dituzten arren, erreminta baliagarria da, diagnostikatzeko tresna eraginkor eta erabiltzeko erraztasunak ematen dizkigulako, informazio

objektiboa eskaintzen duelako familientzat, mugikorren bitartez sintomatologiaren jarraipena egin daitezkeelako (erregistro eta gainbegiratzea), milaka pertsonetara eta leku ezberdinetara ailega daitekeelako denbora laburrean eta merke. Tratamendua edo laguntza profesionala bilatzeko erresistentzia ere gutxitu dezake, aurkezten duen anonimatuetatik, lotsa duten nerabeek bere identitatea jakinarazi gabe bere arazoa konpartitu eta azaldu dezakeelako⁴⁰. Ospitalizazioa eta tratamendu anbulatorioen arteko zubia izan daiteke ere⁴¹.

Abantaila hauen guztiez aparte, **arazo** batzuk ere aurki daitezke: Harremanak ez dira hain estuak izango zailagoa delako erlazioa aurrez-aurreko interbentzioekin alderatuta, hau da tradizionalekin; pazienteak deseroso sentitu daitezke, segurtasun falta sentitzeagatik edo gaizki ulertuak egoteko arriskua handiagoa delako⁴¹, beste pertsonaren aurpegia ez ikusteak informazioa galarazi egiten duelako; atxikipena baxuagoa izan daiteke erantzukizun gutxiago hartzen delako eta programa edo tratamendua alde batera uztea errazagoa da²³.

Hurrengo atalean aztertuko da Interneten bidez burututako lanen efektua eta eraginkortasuna, eta ea onurak arazoak gainditzin dituen, programak erabilgarriak eta efektiboak bihurtuz.

IKT-EN ERABILGARRITASUNA ELIKADURA NAHASTEETAN:

EN prebentziorako aipatutako IKT-ek ematen dituzten abantaila eta desabantailak frogatzeko eta ikusteko, artikuluko ezberdinen analisia egin da, ondoren azaldu egiten direnak. Aipatu beharra dago, burututako hurrengo prebentzio programak orokorrean psikiatra eta psikologo (baita mediku eta nutrizionista) sortutako eta gidatutako interbentzioak direla, ez dira erizainak sortu edo gidatutako lanik aurkitu. Hala ere kalitate metodologiko esanguratsua erakutsi dute, ekarpen fidagarriak eginez.

Lehenengo belaunaldiko prebentzio programen efektuak etsigarriak izan ziren, ezagutza handitzera zuzenduta zeudelako, portaera eta jokabideetan aldaketa emaitzarik lortu gabe. Interneten oinarritutako prebentzio programa berriagoak, emaitza oparagoak erakutsi dituzte⁴², ondoren ikusiko dugun bezala. Prebentzio programak hiru mota nagusitan banatzen direla esan daiteke: *Unibertsalak* (populazio osora zuzenduta dagoena), *Selektiboa* (arrisku faktoreak gehienbat lantzen dituzten lanak) eta *Aholkatutakoak* (sindromeen zeinu eta sintomak lantzen dituztenak)⁴³.

➤ “STUDENT BODIES” PROGRAMAK:

Berrikusketa honetarako aurkitutako lanen aburuz, EN-en prebentzioa sustatzeko gaur egun aplikatu diren programa askoren artean, gehien ikertu dena “**Student Bodies**” delakoa omen da⁴⁴. Programa originala, Interneten oinarritutako interbentzio koduktual eta kognitibo ezberdinetan datza, eta pisu eta itxurari buruzko kezkak murrizteko eraginkorra dela frogatu du lagin txikietan. Taylor-ek 2006. urtean burututako ikerketaren⁴⁵ helburuak lagin txikietan

lortutako emaitzak berdinak lagin handiago batekin lortzea izan ziren: programak denbora luzera pisu eta itxura kezkan izango zuen inpaktua neurtu eta interbentzioak, besteen artean, EN-en prebentzioa handitu zezakeen (EN ez kasuak handiagotu). Arrisku faktoreei zuzenduta dagoenez lana *selektibo* bezala sailkatu daiteke. Hau lortzeko, Interneten bidezko programa sortu zen, online eztabaida talde moderatua bat ere zeukana. Hauen emaitzak nahiko erakargarriak dira: pisu eta itxura ardura dezente murriztu zen EN-ak pairatzeko arrisku handia zuten nesken artean. Hau lehenengo mailako arrisku faktoretzat hartzen da, beraz, honen murrizketa EN kasu berrien hasiera gutxitzea suposatuko duela esan daiteke. Gainera kezka horiek jaitsi ziren arren, partaideengan GMI-a ez zen aldaketarik egon, iradoki dezakeena esku-hartzaileak ez zeudela gusturago haien gorputzekin pisua galdu zutelako, pertzepzioa edo ikuspuntua aldatu zutelako baizik, interbentzioak lortu nahi zuena hain zuzen ere. Ondorio ezberdinak ere atera ziren: Internetek zabalkuntza azkarraren abantaila duela, arrisku handia duten neska gazteen antzematean erabili daitekeela lehen bai-lehen tratamendua eskaini ahal izateko eta programa honen planteamendua eraginkorra dela pisu eta itxuren inguruko kezkak murrizteko.

Prebentzio programa honen moldaketak ere egin eta ikertu dira. Doyle-k 2008. urtean egindako **“Student Bodies 2”**⁴⁶ programa gehienbat gain-pisua zuten nerabeei zuzenduta zegoen eta helburutzat GMI-ak jaistea eta EN sintomen murrizketa zuen; hau horrela lana *selektibotzat* jo dezakegu. Interneten bidezko informazio, ariketa fisiko eta elikadura osasuntsuen aholkuak emateaz gain, forum moderatu bat ere errazten zuen. Zoritzarrez, honen emaitzak ez ziren onuragarriak izan, GMI-an murrizketa gertatu zen arren, EN jokabideak orokorrean neurri txikian gutxitu ziren, eta gainera dieta murrizgarriak eta itxuraren inguruko kezkak igo egin ziren interbentzio taldean (interbentzio-jarraiketari). Aipatu beharra dago, emaitzez eta atxikidura baxuaz gain, partaideen pertzepzioa positiboa izan zela, gazteei interesgarria eta erakargarria iruditu zitzaielako. Horregatik gehienez, gain-pisurako esku-hartze goiztiar bezala erabili ahalko da programa hau. Badirudi, programaren helburuen barnean pisuaren maneia barneratzeak, ez duela EN sintomen murrizketari laguntzen. Pisu eta itxuraren kezkak pairatzen duten pertsonen pisua murrizteko estrategiak erakusteak, bere itxuraren inguruko kezka mantentzea ekarriko baitu.

Aurkitzen dugun beste moldaketa bat **Alemaniar gazteekin** Jacobi-k 2007. urtean egindako ikerketa da⁴². Lan honen bidez “Student Bodies” prebentzio programaren efektuak ikusi nahi ziren bai denbora laburrera baita mantentzean ere, beste kultura batean, alemaniarra kasu honetan. Horretarako, moldaketa ezberdinak egin ziren, nutrizio eta ariketa gomendioak esaterako eta erabilitako material guztia alemanera itzuli egin zen ia moldaketa gehiagorik egin gabe. Helburu nagusiak pisu, itxura eta dieten inguruko gehiegizko kezka murriztea zen, EN sintomak edo sindromeak pairatzeko arrisku faktorerik indartsuena eta errepikatuena, *selektibo* bezala sailkatzea eskatzen duena. Arrisku handiko taldeetan gehienbat, pisu, itxura eta argaltasunagatiko kezkak murriztu egin ziren, elikadura osasuntsuaren, ariketa fisikoaren eta EN-en ezaguera handitu zelarik. Programa originalarekin alderatuta, partaideak interbentzio

honen bidez, sintoma gehiago gutxitu zituzten. Ikerketa honek ere Interneten bidez prebentzio programak burutzearen abantailak ikuskatzen ditu: hedapen azkarra eta zabala, kulturen eta hizkuntzan egokitzapen azkarra. Hitz gutxitan, programa hau egokia izango litzateke kultura ezberdinetan erabiltzeko, faktore garrantzitsuenak eta ohikoenak prebenitzeko egokia dela erakutsi baitu.

Azkenik, aurreko lanari lotuta, **Alemaniar gazteei** Jacobi-k 2011. urtean zuzendutako beste ikerketa aurkitu da⁴³. Programa hau EN sintomak eta definitu gabeko EN-ak pairatzen duten emakumeei zuzenduta dago (badirudi syndrome osoa pairatzen ez duten emakumeei zuzendutako lehenengo lana dela). “Student Bodies” interbentzio originalari hurrengo elementuak gehitu ziren: sentimendu negatiboen tolerantzia, perfekzionismo murrizketa, auto-ebaluazio negatibo eta arazo interpersonalak hobetuko zuen gorputz irudi terapia. Helburuak pisu eta itxura kezkak murriztea, gorputz irudia hobetu, pisu erregulazio osasuntsua sustatu, betekadak gutxitu eta EN-ekin erlazionatutako arriskuen inguruko ezagutza handitzea ziren. Hau lortzeko, programa originalean bezala Interneten egindako programa eta online eztabaida talde moderatua baten bidez burutu zen. Syndrome osoaren sintoma batzuk jasatea, gutxi batzuk izan arren, EN syndrome osoa pairatzea ekar dezakeenez eta beste antzeko patologiekin erlazionatuta egoteagatik, programa hau *selektiboa* eta *aholkatutakotzat* hartu dezakegu. Lortu ziren emaitzak, EN jarrera eta portaeren, hau da, sintomen murrizketan eraginkorra suertatu zen; gehien bat betekadak eta jokabide konpentsatzaileak murriztea lortu zuen, baina ez jokabide murriztaileak. Ondoriorik esanguratsuena hemen ere, Internetek erabiltzaile potentzial askotara ailegatzearen abantaila da.

Gidatutako eta ordenagailuen bidezko interbentzioen baliagarritasuna Schlegl-ek Alemania 2014. urteko ikerketa sistematikoarekin⁴¹ (45 argitalpen erabili zituena, programa hauetako batzuk barne) eta aztertutakoarekin, ondoriozta dezakegu “Student Bodies” programaren eraginkortasuna nahiko positiboa dela. Ikerketa guztietan onura nabariak ikusten dira pisu eta itxuraren inguruko kezkak murrizten baitira gehienetan, baita ariketa fisiko eta EN inguruko ezaguera handitu eta EN jokabideak gutxitu beste batzuen arabera. Interbentzio helburuetan GMI-aren murrizketa barneratzeak, badirudi EN jokabideen murrizketa oztopatzen duela. Horrek, pertsonak haien gorputza ez onartzea eragiten duena, gorputz-irudiaren aldaketa lortzera bultzatzen diena. Horretaz aparte argi dago eta lan guztiak ados daude, Interneten bidezko zabalkuntza puntu garrantzitsu eta oso eraginkorra dela ahalik eta pertsona gehiagoetara ailegatzeko, baita nerabeentzako metodo erakargarria ere; eta kultura ezberdinetara moldatzeko erraza. Gainera chat gune moderatuen bitartez partaideen arteko elkarrekintza susta egiten da, kidetasuna sortuz haien artean eta bakardade sentimendua baztertuz.

➤ **“STAYINGFIT”:**

Jones-ek Estatu Batuetan 2014.urtean burututako “StayingFit” programa⁴⁷, “Student Bodies” programa beran oinarritutakoa da, eta gain-pisua daukaten nerabeak hartzen ditu

barne. Kasu honetan, programa burutzeko, lagin kopurua bi talde nagusitan banandu egin zuten, alde batetik gain-pisua pairatzen zutenak, **“Weight management”** interbentzioa jasan zutenak eta beste aldetik normo-pisuan zeudenak **“Healthy habits”** interbentzioa jasan zutenak. Interbentzio ezberdinak diruditen arren, eduki berak zituzten, bakarrik horiek jorratzeko modua aldatzen zen eta bien helburuak bizitza osasungarriaren ezaugarriak hobetzea, pisu osasuntsuaren erregulazioa eta pisu eta gorputz itxuraren inguruko kezak murriztea ziren. Programa ezaugarri zehatz batzuk dituzten gazteei zuzenduta dagoenez, *selektibotzat* hartuko dugu. Programa honetan ere Interneten bidezko informazio eta aholkuek gain, eztabaida arbela moderatua errazten zitzairen. Esan beharra dago, zorizko ikerketa ez denez, ondorioak orokortzea mugatuta egongo dela. Hala eta guztiz ere, badirudi programa honek pisu eta gorputz irudiaren kezak hobetu egiten dituela eta janari osasuntsuaren kontsumoa sustatu, bai gain-pisua pairatzen eta pairatzen ez dutenen artean. Gainera gain-pisu pairatzen ez duten taldean pisua mantentzeaz gain, gain-pisua pairatzen duten taldean GMI-aren murrizketa gertatzen da.

➤ **“MY BODY, MY LIFE” PROGRAMA:**

“My body, my life: body image program for adolescents”, Heinicke-ek 2007. urtean Australian egindako eta Interneten bidez zabaldutako prebentzio programa da⁴⁸, gorputz irudia eta elikadura arazoak arintzeko diseinatua. Honen sarbidea handitzeko asmoz online burutu zen. Helburua, gorputz-irudiaren asaldurak eta elikadura nahasteak pairatzen dituzten neska nerabe talde espezifikoan lortutako emaitzak, gaixotasuna kontrolatzeko tratamendu berantiar batekin alderatzea zen. Hau horrela programa *selektiboa, baina baita aholkatutakoa* bezala sailkatuko da. Programaren material eta sesio guztiak Interneten bidez eta terapeuta baten laguntzaz gidatzen ziren. Programa eraginkortasuna aurkeztu zuen, gorputzarekin deserosotasuna, EN patroiak eta depresio sentimenduen murrizketan. Gainera onurak 6 hilabeteetan mantendu egin ziren eta leku finko batean ez egoteak, pertsona gehiagoren sarbidea eragin zuen. Partaideen artean sostengua eman ziotela ikusi zen eta sentimendu eta arazo hori zuten bakarrak ez zirela antzeman zuten, “chat room” ariketaren bidez. Are gehiago, bakarrik partaideen %15a aurrez-aurreko sesioak nahiago zituzkeela iradoki zuen. Sarearen bitartez egiterakoak, terapeutaren enpatia galdu egin daiteke eta hau hobetzeko asmoz, emotikonoen erabilera proposatu zen, baina gaizkiulertuak sortu zituen gehienbat.

➤ **“EBODY PROJECT” PROGRAMAK:**

Azkeneko bi artikulatuak, programa beraz hitz egiten digute. Biak **“Body project”** (2011) delako programan oinarritu egin ziren, bideo eta foilletoen bitartez, besteak beste, burututakoa. Nerabeek Interneten erabiltzen zuten denbora ikusita eta egindako beste ikerketen efektibitatea dela eta, online-ko bertsioa egitea erabaki zuten, **“ebody project”** deiturikoa. Bien helburuak EN arrisku faktoreak eta sintomak murriztea eta aurreko prebentzio programaren antzeko emaitzak lortzea ziren, hau da *selektiboen* taldean sartuko lirateke. 2012. urtean egindako

ikerketan⁴⁴, helburu horiez gain, online interbentzioa originalarekin duen hedapen ezberdintasunak ikusi nahi zituen. Interneteko bertsioa, bestearekin alderatuta, gorputz atsekabea, argaltasun-idealaren barneratzean, dietetan, sentimendu negatiboetan eta EN sintometan murrizketa handiagoa aurkeztu zuen. 2014. urteko interbentzioan⁴⁹ dieta eta depresio sentimenduen murrizketa ere nabari egin zen, baina EN arrisku faktore eta sintometan efektu txikia lortu zen. Ikusi zen nola Interneten bidezko interbentzioetan profesionalek formakuntza gutxiago behar zuten, baina efektua gutxiago irauten zuen, partaideek erantzukizun gutxiago hartzen zutelako eta horren ondorioz denbora gutxiago eskaini ziotelako.

Azkeneko programa hauen berrikusketak, beste behin baieztatzen du Interneten bidez burututako prebentzio programen eraginkortasun eta erabilgarritasuna EN sintomen murrizketa lortzeko. Partaideen arteko sostengu garrantzitsua ematen duela ere frogatuz eta hedapen abantaila izugarria Interneten bidez zabaltzeagatik. Aztertutako lehenengo lanean ez bezala, “Students Bodies 2”⁴⁶ (non pisu aldaketa gertatu arren, EN sintomak ez ziren hobetzen), gain-pisua duten pertsonak baita barneratzen duen “StayingFit” programan⁴⁷ EN sintomak hobetu eta elikadura osasuntsua sustatu egin zen, pisuaren murrizketa ere lortuz gain-pisua zuten taldean, emaitza onuragarriak lortuz. Beraz, esan daiteke, gain-pisua pairatzen duten pertsonen zuzendutako programen helburuetan pisuaren jaitiera barneratzea, oztopoa izan daitekeela EN sintomen murrizketarako orduan, baina pisuaren erregulazioa badirudi ez dela traba izango. Beraz pertsona hauei zuzendutako interbentzioen gaiak nola jorratzen diren garrantzitsua izango da.

Hala eta guztiz ere, arazoak ere aurkitu dira programa hauetan. Gehienetan emaitza positiboak lortu diren arren, emaitzen iraupena txikia dela ikusi da, hau da, jarraipen azterketak egiterako orduan, jokabide eta portaeren hobekuntzak ez direla mantentzen. Partaideek online-eko programarekin hartzen duten erantzukizuna ere baxuagoa da, aurrez aurreko terapeuta batekin egindakoekin baino, pertsona ez ikusteak eta zuzeneko kontaktua ez edukitzeak garrantzia gutxitzen duela dirudi, sortzen den erlazioa indar txikiagokoa delako.

➤ **INTERNET-EN BIDEZKO PROGRAMEN HOBEKUNTZA ETA ZAILTASUN ATALAK:**

Interneten bidez burututako programa hauek **hobetzeko** asmoz, iradokizun ezberdinak ere aurkitu dira: **oroigarri elektronikoa** merkeak edo programan sartzeko aukera hau bukatu ondoren edo errefortzu eta mantentze sesioak garrantzitsuak izan daitezke⁴⁵, programa bakoitzaren emaitza onuragarriak denboran zehar mantendu ahal izateko eta berriro ere EN jokabideetan ez erortzeko. Interneten bidez zabaldutako eta berrerortzeak saihesteko programen efektibitatea ikusi egin da, bai jada aipatutako Schlegl-ek Alemanian 2014. Urtean⁴¹ eta 45 argitalpenekin (22 ausazko eta kontrolatutako ikerketak, 2 kontrolatuak eta 16 kontrolatugabeak) burututako ikerketa sistematikoaren bitartez, baita Alemanian 2011. urtean⁵⁰ egindako ikerketaren bidez.

Beste gomendio eta ideia bat, **gurasoak** haien umeen prebentzio eta tratamenduan nahastea⁴⁶, ikusitako programekin batera paraleloki gurasorentzako programa sortzea hauek hezitzeko, semeen ingurugiroa moldatzeko eta hauei sostengua emateko edo baita ere gurasoei zuzendutakoa pisua kontrolatzeko programa, familia osoaren portaeretan aldaketa sortu dezakeelako. Hauetaz gain, nerabeen ingurugiroan dauden beste pertsonak interbentzioetan nahastea ere asko lagundu dezake, irakasle, entrenatzaile edo ikastolako gainerako langileak; ez bakarrik etxe ingurugiroa alda dadin, ikastolako ingurugiroa ere moldatu dezaten guztien artean³⁹, bi leku hauek baitira ziurrenik nerabeak denborarik luzeena igarotzen duten lekuak. Estatu Batuetan burutako “Student Bodies” aipatutako programaren beste moldaketa batean⁵¹, gurasoentzako programa paraleloa burutu zen. Emaiza oso onuragarria izan zen, gurasoen besteenganako pisu, forma eta itxuraren inguruko jokabide eta portaera kritikoak murriztu egin baitziren. Hala ere, ez zuen nerabeen emaitzetan inolako hobekuntzarik sortu. Lan honen arabera seme-alaba eta gurasoen arteko komunikazioa sustatu beharko litzateke programan, gurasoen interbentzio isolatuan lortutako emaitzak nerabeei eragin zezaten.

Aipatutako pro-webguneen kontrako interbentzioak ere aurkitu dira, “protegeles”⁴ dokumentuan aipatutako web hauen itxieraz aparte. Web hauen ordezkoko orrialdeen eraginkortasuna frogatzen duen lana irakurri da, hurrengo ondorioekin. “**Proud2me**”⁵² izena aurkezten du eta ingurugiro segurua, positiboa eta berreskurapenaren aldekoa sortzea du helburu. Edukien artean EN inguruko informazioa eskaintzen du, istorio pertsonalak eta plataforma interaktiboak (foruak eta chat-guneak). Ikerketa honekin laguntza bilatze ekintzak, baikortasuna eta tratamenduan eta terapeutarekiko erlazioan konfiantzaren igoera ikusi zen. Lortu ez zena, auto-estimaren eta gaixotasunaren onarpena izan zen; ziurrenik hau delako nahastearen ardatza.

Zailtasun batzuk ere antzeman eta irakurri dira berrikusketan zehar⁴⁰. Prebentzio programak, gehien bat, ikastoletan zabaldu eta aurrera eraman dira eta honek ikasle guztientzako baliagarria den programa eskatzen du, *unibertsala* dena. Baina beste aldetik, arrisku handia duten ikasleak portaera aldaketak burutzeko zailtasunak izan ditzakete eta hau horrela programa unibertsalez gain, gazte hauentzako programa indibidualizatuagoa, *selektiboa* beharrezkoa izango zen. Ikastolentzako eduki eta etxeko-lan forma duten programak nahiago dituzte, haien dinamika jarraitu dezaten; eta horrek tailer eta bestelako ekintzak mugatzen ditu. Eta azkenik, langile guztiei argi utzi beharko litzaieke, pisu eta gorputz irudiaren inguruan jardutea ez duela EN-ak pairatzeko arriskua handitzen.

ONDORIO ETA MUGAK

MUGAK:

Lanaren mugei dagokienez, eta gaiaren gaurkotasuna edo berritasuna dela eta, aurkitutako artikuluko gehienak ez bakarrik herrialdetik kanpokoak, baizik eta kontinente kanpoko ikerketak izan dira, Euskadin horrelako neurrien ezaguera ez daukagu eta beraz neurri hauen ezarpena zaila da. Aurkitutako ikerketak ere mugatuak dira, hauen kalitatea ona ez delako (lagin txikiak dira, batzuk kontrol-talderik gabe, ez ausazkoak eta itsurik gabe...). Horregatik datuen orokortzea saila da. Etorkizunean gai honen inguruko ikerketak burutzea gomendagarria izango litzateke, gure herrialdean zehazki duten eraginkortasuna ikusteko. Aztertutako programetan ikusitako faktore eta ekintza onuragarriak eta kaltegarriak kontuan hartuz.

Aipatzekoa da aurkitutako lanetan erizaintza ez duela inolako parterik hartzen, baina geure herrialdean lehengo prebentzio mailak duen garrantzia kontuan izanda, ekarritako datuak baliagarriak izan daitezke. Aurkitutako artikuluko gehienak ingelesez idatziak egotea ere zailtasuna izan da hizkuntza honetako guztizko maneia ez izateagatik. Azkenik, pisu asko izan duen mugetariko bat esperientzia falta izan da, ezaugarri hauetako egindako lehengo lana baita eta denboran mugatutako ekintza izanda, ez da bere osotasunean berrikusketa sakona egiten.

ONDORIOAK:

Gradu amaierako lan honek EN inguruan IKT berri guztien garrantziaren inguruko kezka eta boterea aipatuko nuke.

Ekarritako datuak geure herrialdean guztiz aplikagarriak ez izan arren, IKT berrien eraginak argi ikus daitezke. Gaztaroa bezalako hazkuntza etapan, gaur egun izugarri erabiliak diren sare sozialak, ingurugiroa, moda, estereotipoak eta abar, gizabanako hauen auto-estiman eta gorputz-irudian garrantzi handia dute, hain zuzen ere EN-en arrisku faktore garrantzitsuenaren muina. Honen inguruan eta lanean jorratutako “ciberbullying” ekintzaren inguruko ikerketa eta ebidentzia gutxi aurkeztu arren, oso gai garrantzitsua dela esango nuke, ekar ditzakeen ondorio larriak eta EN-ekin duen harremanengatik. Beraz, honen inguruan sakontzea oso interesgarria izango zen sare sozialen norainoko eragina eta larritasuna duten sarean burutzen dituen ekintza guztiak. Hau guztia kontuan izanda, arrisku faktore soziokulturalaren inguruan lantzea eta horren inguruko prebentzioa izango da funtsezkoa.

Hasteko, gero eta gehiago bultzatzen ari den teknologia berrien erabilerari probetxua atera beharko lirateke. Ikusi den zabalkuntza ahalmena eta baliagarritasunagatik, gazteak direnez teknologia hauen maneia handiena dutenak eta prebentzioen helburua, hauek erabili beharko lirateke gazteen antzemate eta bilketarako.

Egindako lanen berrikusketaren ondoren, Interneten bidezko programen emaitza onuragarriak goraipatu behar dira prebentzioari dagokionez, pisu eta gorputz-itxuraren inguruko kezken murrizketa lortzen dutelako, baita ariketa fisiko eta elikadura osasuntsuaren sustatzea ere, helburuetan barneratzen zuten programetan. Ondorio hauek EN-ak pairatzeko arrisku handia zuten nesken (pisu eta gorputz-irudiaren inguruan kezkak dituztenak, auto-estima baxukoak...) artean izan dira nabarmenenak. Nahasmenen sintomaren bat pairatzen zuten taldeen artean, berriz, partzialki izango lirateke eraginkorrak. Eta Pertsona osasuntsuengan onura txikiak sortzen dituzten arren, badirudi gain-pisua pairatzen duten gazteen artean emaitza onuragarriak lor daitezkeela, programan pisua eta EN gaia bera jorratzeko modua egokituz. Azkeneko honen inguruan sakontzea gomendagarria izango zen, aurkitutako artikuluen kalitatea dela eta datuen orokortzea posible ez delako.

Esan bezala, programa guztiak bat datozen ondorioa, sareak ematen duen zabalkuntza ahalmenaren abantaila da, ahalik eta gazte gehiagoetara heldu ahal izateko. Lan gehienetan errazten den chat-gune, foru eta arbel moderatuak sostengua eskaintzen diela partaideei ere ikusi da (pro-EN webguneen ezaugarri positibo bakarra). Hala ere, aurrez-aurreko saioei ondorio positibo asko leporatzen zaizkie, terapeutarekin lortzen den konfiantzagatik. Online egindako programak ez dute elkartasun hori lortzen. Gainera sesio presentzialak ez burutzeak erantzukizun maila jaistea dakar. Beraz, etorkizuneko programetan bi baliabide hauen nahasketaren onurak frogatu beharko ziren.

Azkenik, egin beharreko aldaketa, epe luzera eraginkorrak izan daitezen online programa hauek, oroigarriak mugikorren bidez edo kontrola izan daiteke. Modu horretan berrerortzeak ere saihesteko. Eta nola ez ba, gaixo hauen ingurugiroaren moldaketa: guraso, familia eta inguruko jendearen (irakasle, entrenatzaile...) inplikazioa eta guraso eta semeen arteko komunikazioaren sustapena ere oso lagungarria dela ikusi baita, hauek gazteen ingurua osatzen dutelako. Horrek gaixotasunaren prebentzioan laguntzeaz gain, denboran, programen bidez lortutako emaitzak mantentzea errazagoa izango da.

Ikerketa gehiago egin beharko liratekeen arren, teknologia berri hauen abantailak nabariak direla dirudi. Hauek osasun sisteman gero eta integratuago egoteak hauen erabilera erraztuko luke, osasun profesionalei eta gizarteari konfiantza emanaz eta aurki daitezkeen zailtasunak gaindituz. Izan ere, lehen mailako arretatik, osasunaren beste arlo batzuetarako erabiltzen hasi berriak dira (diabetes, gain-pisua edota EPOC gaixotasunaren kontrola eta tratamendua indartzeko, hain zuzen ere).

Beraz, denarekin, prebentzio programa eraginkorra izateko, lehenik modu orokor batean elikadura osasuntsua eta EN praktiken arriskuak landu beharko ziren. Ondoren, eta arrisku faktoreak jada jasaten duten gazteei zuzendutako programak burutu beharko ziren, auto-estima igoz eta gorputz-irudiaren kezkak murriztuz. Online eta aurrez-aurreko sesioak nahastu beharko lirateke sostengua eta erantzukizuna sustatzeko, eta ingurugiroa eta denboran eraginkorra izateko estrategiak ez ahaztea.

Azkenik, erizainaren paperaren garrantzia azpimarratu nahiko nuke zeregin honetan. Hauen esku-hartzea duen programarik aurkitu ez den arren, gure gizartean prebentzioa burutzen duten profesionalik nabarmenenak erizainak dira, hauek baitira pazientearekin lehenengo kontaktua eta kontaktu gehien dutenak. Osasun heziketa burutzen duten profesionalak izanda, nerabeengan EN-en prebentzioa burutzeko profesional aproposenak dira. Behin IKT-en eraginaren jakintza izanik eta hauek eman ditzakeen abantailak kontuan izanda, beren erabilera prebentzioa programetan integratuz oso eraginkorra izango litzateke.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Orozco LFS. ¿ Influyen el Internet, las redes sociales electrónicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas? *Nutrición clínica y dietética hospitalaria* 2013;33(1):38-42.
- [2] Lopez-Ibor Aliño J.J, Valdes Miyar M. *DSM-IV-TR Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Editorial Masson. Primera edición 2002, Barcelona (España).
- [3] Sáiz Ruiz J, Montes Rodríguez JM. Trastornos de la conducta alimentaria. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado* 2003;8(107):5740-5744.
- [4] Canovas G. (presidente de Protégeles). La prevención de la anorexia y bulimia en internet: primera atención personalizada. Estudio de Protégeles para el Defensor del menor. 2005 May 3.
- [5] Chaulet S, Riquin É, Avarello G, Malka J, Duverger P. Trastornos de conducta alimentaria en el adolescente. *EMC - Pediatría* 2015 9;50(3):1-25.
- [6] Martín García-Sancho J.C, Garriga Puerto A, Martínez Serrano J, González Boluda J, San Llorente Portero C, et al. Servicio Murciano de Salud, Subdirección General de Salud Mental, Servicio de Programas Asistenciales. Guía práctica clínica de los trastornos de conducta alimentaria. Primera edición 2005 Jan 1. Murcia (España).
- [7] Lopez C., Treasure J. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes* 2011 1;22(1):85-97.
- [8] Fisher C, Hetrick S, Rushford N. Terapia familiar para la anorexia nerviosa. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2010 Issue 6. Art. No.: CD004780. DOI: 10.1002/14651858.CD004780
- [9] Berkman ND, Lohr KN, Bulik CM. Outcomes of eating disorders: a systematic review of the literature. *Int J Eat Disord*. 2007 May;40(4):293-309.
- [10] Castro-Fornieles J. Panorama actual de los trastornos de la conducta alimentaria. *Endocrinología y nutrición* 2015; 62(3):111-113
- [11] Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria. *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos de la Conducta Alimentaria*. Madrid: Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad y Consumo. Agència d'Avaluació de Tecnologia i Recerca Mèdiques de Catalunya; 2009. Guías de Práctica Clínica en el SNS: AATRM Núm. 2006/05-01

- [12] Fernández-Moreno C, Granados-Bolívar ME, Jiménez-García A. Pacientes con Anorexia Nerviosa en el ámbito rural. Una lucha interna y externa para vivir. Rev Paraninfo Digital, 2014; 20. Eskuragarri: < <http://www.index-f.com/para/n20/390.php>>
- [13] Quiles Marcos Y, Quiles Sebastián MJ, Terol Cantero MC. Evaluación del apoyo social en pacientes con trastornos de la conducta alimentaria: un estudio de revisión. Revista internacional de psicología clínica y de la salud= International journal of clinical and health psychology 2003;3(2):313-333.
- [14] Larrañaga A, Docet MF, García-Mayor RV. High prevalence of eating disorders not otherwise specified in northwestern Spain: population-based study. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol 2012;47(10):1669-1673.
- [15] Olesti Baiges M et al. Prevalencia de anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y otros TCA en adolescentes femeninas de Reus. Anales de pediatría: Elsevier; An Pediatr (Barc). 2008;68(1):18-23
- [16] Sancho C, Arijá M, Asorey O, Canals J. Epidemiology of eating disorders, a two years follow up in an early adolescent school population. European Child & Adolescent Psychiatry 2007;16(8):495-504.
- [17] Benito Ruiz A, Diéguez Porres MF. Trastornos de la conducta alimentaria. Anorexia y bulimia nerviosas. Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado 2007 10;9(86):5529-5535.
- [18] Ochando Perales G., Peris Cancio S.P. Alteraciones psiquiátricas en la adolescencia (II). Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado 2010;10(61):4224-4229.
- [19] Romanillos Vidaña T. Trastornos de la conducta alimentaria y medios de comunicación. FMC: Formación Médica Continuada en Atención Primaria 2014;21(9):517-519.
- [20] Pachón BC. La sociedad de consumo y los trastornos de la conducta alimentaria. Trastornos de la conducta alimentaria 2006(4):321-335.
- [21] Mayer MA. La utilización de Internet entre los adolescentes, riesgos y beneficios. Atención primaria 2011;43(6):287-288.
- [22] Durán MVC, Jiménez M, Hernández MFS. La influencia de Internet, en el contexto de los medios de comunicación, en la anorexia y la bulimia. Estudio Delphi a expertos relacionados con la salud.
- [23] Garcia-Campayo J, Cebolla A, Baños RM. Trastornos de conducta alimentaria y atención primaria: el desafío de las nuevas tecnologías. Atención Primaria 2014;46(5):229-230.

- [24] Departamento de salud, Gobierno Vasco. Políticas de Salud para Euskadi. Euskadi 2013-2020. Osakidetza–Euskadi. [Diciembre de 2013] Eskuragarria: http://www.osakidetza.euskadi.net/contenidos/informacion/publicaciones_informes_estudio/es_pub/adjuntos/plan_salud_2013_2020.pdf.
- [25] Spettigue W, Henderson KA. Eating disorders and the role of the media. *Can Child Adolesc Psychiatr Rev* 2004 Feb;13(1):16-19.
- [26] Andrist LC. Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. *MCN: The American Journal of Maternal/Child Nursing* 2003;28(2):119-123.
- [27] Weigle P, Reid D. Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolesc Psychiatry* 2014;4(2):73-80.
- [28] Alex Sanchez MD. Anorexia y bulimia: impacto en la sociedad red. *Rev ROL Enferm* 2015; 38(7-8); 496-503.
- [29] Berne S, Frisén A, Kling J. Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects. *Body image* 2014;11(4):527-533.
- [30] Walker M, Thornton L, De Choudhury M, Teevan J, Bulik CM, Levinson CA, et al. Facebook use and disordered eating in college-aged women. *Journal of Adolescent Health* 2015;57(2):157-163.
- [31] Meier EP, Gray J. Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2014;17(4):199-206.
- [32] Mabe AG, Forney KJ, Keel PK. Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *Int J Eat Disord* 2014;47(5):516-523.
- [33] Hummel AC, Smith AR. Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. *Int J Eat Disord* 2015;48(4):436-442.
- [34] Tiggemann M, Zaccardo M. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image* 2015;15:61-67.
- [35] Chrisler JC, Fung KT, Lopez AM, Gorman JA. Suffering by comparison: Twitter users' reactions to the Victoria's Secret Fashion Show. *Body image* 2013;10(4):648-652.
- [36] Smith AT, Kelly-Weeder S, Engel J, McGowan KA, Anderson B, Wolfe BE. Quality of eating disorders websites: what adolescents and their families need to know. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 2011;24(1):33-37.
- [37] Rouleau CR, von Ranson KM. Potential risks of pro-eating disorder websites. *Clin Psychol Rev* 2011;31(4):525-531.

- [38] Csipke E, Horne O. Pro-eating disorder websites: users' opinions. *European Eating Disorders Review* 2007;15(3):196-206.
- [39] Lobera IJ, Lozano PL, Ríos PB, Candau JR, Lebreros GdV, Millán MTM. Traditional and new strategies in the primary prevention of eating disorders: a comparative study in Spanish adolescents. *International journal of general medicine* 2010;3:263-272.
- [40] Luce KH, Osborne MI, Winzelberg AJ, Das S, Abascal LB, Celio AA, et al. Application of an algorithm-driven protocol to simultaneously provide universal and targeted prevention programs. *Int J Eat Disord* 2005;37(3):220-226.
- [41] Schlegl S, Burger C, Schmidt L, Herbst N, Voderholzer U. The potential of technology-based psychological interventions for anorexia and bulimia nervosa: a systematic review and recommendations for future research. *J Med Internet Res* 2015 Mar 31;17(3):e85.
- [42] Jacobi C, Morris L, Beckers C, Bronisch-Holtze J, Winter J, Winzelberg AJ, et al. Maintenance of internet-based prevention: A randomized controlled trial. *Int J Eat Disord* 2007;40(2):114-119.
- [43] Jacobi C, Völker U, Trockel MT, Taylor CB. Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: A randomized controlled trial. *Behav Res Ther* 2012;50(2):93-99.
- [44] Stice E, Rohde P, Durant S, Shaw H. A preliminary trial of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns. *J Consult Clin Psychol* 2012;80(5):907.
- [45] Taylor CB, Bryson S, Luce KH, Cunnig D, Doyle AC, Abascal LB, et al. Prevention of eating disorders in at-risk college-age women. *Arch Gen Psychiatry* 2006;63(8):881-888.
- [46] Doyle AC, Goldschmidt A, Huang C, Winzelberg AJ, Taylor CB, Wilfley DE. Reduction of overweight and eating disorder symptoms via the Internet in adolescents: a randomized controlled trial. *Journal of Adolescent Health* 2008;43(2):172-179.
- [47] Jones M, Lynch KT, Kass AE, Burrows A, Williams J, Wilfley DE, et al. Healthy weight regulation and eating disorder prevention in high school students: a universal and targeted Web-based intervention. *Journal of medical Internet research* 2014;16(2).
- [48] Heinicke BE, Paxton SJ, McLean SA, Wertheim EH. Internet-delivered targeted group intervention for body dissatisfaction and disordered eating in adolescent girls: a randomized controlled trial. *J Abnorm Child Psychol* 2007;35(3):379-391.
- [49] Stice E, Durant S, Rohde P, Shaw H. Effects of a prototype Internet dissonance-based eating disorder prevention program at 1-and 2-year follow-up. *Health Psychology* 2014;33(12):1558.
- [50] Fichter MM, Quadflieg N, Nisslmüller K, Lindner S, Osen B, Huber T, et al. Does internet-based prevention reduce the risk of relapse for anorexia nervosa? *Behav Res Ther* 2012;50(3):180-190.

[51] Brown JB, Winzelberg AJ, Abascal LB, Taylor CB. An evaluation of an Internet-delivered eating disorder prevention program for adolescents and their parents. *Journal of Adolescent Health* 2004;35(4):290-296.

[52] Aardoom JJ, Dingemans AE, Boogaard LH, Van Furth EF. Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: A cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community. *Eating Behav* 2014;15(3):350-356.

ERANSKINAK

1. ERANSKINA: KONTZEPTU TAULA

KONTZEPTUA	SINONIMOAK	INGELES	DESKRIPTOREAK
Nerabea	Adolescente Joven Juvenil Juventud Chico/chica Pubescente Muchacho, mozo	Adolescent Teenager / teen Teenage girl/boy Pubescent	Adolescent (ing.) Adolescent/teen/teenager health (ing.) Adolescente Adolescencia Joven / Jovenes Juventud
Informazio eta komunikazio berriak (IKT)	Medios de comunicación Medios masivos Media Internet Redes sociales Servicios informativos Blog	Communication media Means of communication Diffusion of information Mass media Internet Social media Information services Blog	Social media (ing.) Mass media (ing.) Social Networking (ing.) Internet Medios de comunicacion sociales Medios de comunicacion de masas Red social Blogging
Elikadura nahasketak	Trastornos de la conducta alimentaria/alimenticia Trastornos de alimentación Anorexia Bulimia	Eating disorders Anorexia Bulimia	Eating disorders (ing.) Appetite disorders (ing.) Disordered eating (ing.) Trastornos de la conducta alimentaria
Prebentzioa	Prevención Preparación Organización	Prevention Preparation Organization	Prevention and control (ing.) Prevencion y control Medidas preventivas Terapia preventiva Control Prevencion

2. ERANSKINA: BILAKETA PROZESUA

Berdea: lortutako eta erabilitako lanak

Beltza: lortu diren lanak, baina erabilgarriak izan ez direnak

Gorria: lortu ezin diren lanak

DATA BASEA	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Pubmed 1	((("adolescent"[MeSH Terms] OR "adolescent"[All Fields]) AND ("Eat Disord"[Journal] OR ("eating"[All Fields] AND "disorders"[All Fields]) OR "eating disorders"[All Fields])) AND ("social media"[MeSH Terms] OR ("social"[All Fields] AND "media"[All Fields]) OR "social media"[All Fields])) AND ("prevention and control"[Subheading] OR ("prevention"[All Fields] AND "control"[All Fields]) OR "prevention and control"[All Fields] OR "prevention"[All Fields]))	38	0	
Pubmed 2	((("adolescent"[MeSH Terms] OR "adolescent"[All Fields] OR "adolescents"[All Fields]) AND ("Eat Disord"[Journal] OR ("eating"[All Fields] AND "disorders"[All Fields]) OR "eating disorders"[All Fields])) AND ("internet"[MeSH Terms] OR "internet"[All Fields])) AND ("prevention and control"[Subheading] OR ("prevention"[All Fields] AND "control"[All Fields]) OR	41	21	<ul style="list-style-type: none"> - Healthy weight regulation and eating disorder prevention in high school students: a universal and targeted web-based intervention. - Setting policy priorities to address eating disorders and weight stigma: views from the field of eating disorders and the US general public. - Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. - The potential of technology-based psychological interventions for anorexia and bulimia nervosa: a systematic review and recommendations for future research.

	<p>"prevention and control"[All Fields] OR "prevention"[All Fields])</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns. - Do you like my photo Facebook use maintains eating disorder risk. - Effects of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program at 1- and 2-year follow-up. - Internet-delivered cognitive-behavioural therapy v. conventional guided self-help for bulimia nervosa: long-term evaluation of a randomized controlled trial. - A preliminary trial of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns - Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: A randomized controlled trial. - Application of an algorithm-driven protocol to simultaneously provide universal and targeted prevention programs. - An evaluation of an Internet-delivered eating disorder prevention program for adolescents and their parents. - Eating disorders and the role of the media. - Reduction of overweight and eating disorder symptoms via the internet in adolescents: a randomized controlled trial. - Maintenance of internet-based prevention: a randomized controlled trial. - Prevention of eating disorders in at-risk college-age women. - Adaptation and evaluation of an internet-based prevention program for eating disorders in a sample of woman with subclinical eating disorder symptoms: a pilot study. - Internet-based innovation for the prevention of eating disorders: a systematic review. - Does the internet function like magazines? An exploration of image-focused media eating pathology and body dissatisfaction.
--	--	--	--	---

				- Body image, media and eating disorders (errepikatuta).
Pubmed 3	((("adolescent"[MeSH Terms] OR "adolescent"[All Fields] OR "adolescents"[All Fields]) AND ("Eat Disord"[Journal] OR ("eating"[All Fields] AND "disorders"[All Fields]) OR "eating disorders"[All Fields])) AND ("blogging"[MeSH Terms] OR "blogging"[All Fields]))	3	0	

DATA BASEA	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Embase 1	Adolescent/ AND eating disorders/ AND mass medium/ OR social media/ OR internet/ OR health promotion/ OR television/ AND prevention/ OR prevention and control/ OR primary prevention.	11	4	<ul style="list-style-type: none"> - Traditional and new strategies in the primary prevention of eating disorders: A comparative study in Spanish adolescents. - Early exposure to social networking service increase children's drive for thinness. - The manualized zarima intervention: a pilot study of primary prevention of eating disorders. - Prevention series. Is information about eating disorders experienced as harmful? A consumer perspective on primary prevention.
Embase 2	Adolescent/ AND eating disorders/ AND Interent.	60	11	<ul style="list-style-type: none"> - Social media use among adolescents benefits and risks. - Quality assurance of specialized treatment of eating disorders using large-scale internet-based collection systems: methods, results and lessons learned from designing the stepwise database. - Internet-delivered targeted group intervention for body dissatisfaction and disordered eating in adolescent girls: A randomized controlled trial. - Pro-eating disorder web sites users' opinions.

				<ul style="list-style-type: none"> - Media images, body dissatisfaction, and disordered eating in adolescent women. - Breaking the silence of eating disorders with the hype of an online self-help programme. - Online counselling for eating disorders: an established service complementing traditional settings. - Surfing for thinness: a pilot study of pro-eating disorders web site usage in adolescents with eating disorders. - Adolescents and the media: why don't paediatricians and parents "get it"? - Communicating stigma: the pro-ana paradox. - Disordered eating in a digital age: eating behaviours, health and quality of life in users of websites with pro-eating disorder content.
Embase 3	Adolescent/ AND eating disorders/ AND Interent/ AND prevention/ OR prevention and control/ OR primary prevention.	2	0	

DATA BASEA	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Medline 1	Psychology, Adolescent/ OR Adolescent Health/ OR Adolescent Medicine/ OR Adolescent Psychiatry/ OR Adolescent Development/ OR Adolescent Nutritional Physiological Phenomena/ OR Adolescent Behavior/ OR Adolescent Health Services/ OR Adolescent/ OR "National Longitudinal Study of Adolescent Health"/ AND Body Weight/ OR Anorexia nervosa/ OR Bulimia/ OR "Feeding and eating disorders/ OR	62	0	

	Adolescent/ AND Information Services/ OR Mass Media/ OR Social Media/ OR Communication/ AND “Centers for disease control and prevention (U.S.)”/ OR Primary prevention			
Medline 2	Psychology, Adolescent/ OR Adolescent Health/ OR Adolescent Medicine/ OR Adolescent Psychiatry/ OR Adolescent Development/ OR Adolescent Nutritional Physiological Phenomena/ OR Adolescent Behavior/ OR Adolescent Health Services/ OR Adolescent/ OR "National Longitudinal Study of Adolescent Health"/ AND Body Weight/ OR Anorexia nervosa/ OR Bulimia/ OR “Feeding and eating disorders/ OR Adolescent/ AND Internet/ OR Blogging/ OR Information Dissemination/ AND Centers for Disease Control and Prevention (U.S.)”/ OR Primary Prevention	31	0	
Medline 3	Psychology, Adolescent/ OR Adolescent Health/ OR Adolescent Psychiatry/ OR Adolescent Nutritional Physiological Phenomena/ OR Adolescent/ AND Anorexia nervosa/ OR Bulimia/ OR Adolescent/ AND Internet/ OR Blogging/ OR Information dissemination/ AND “Centers for disease control and prevention (U.S.)”/ OR Primary prevention	5	0	

DATA BASEA	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Cochrane 1	Teenage/ AND eating disorders.	5	0	
Cochrane 2	Adolescents/ AND blogs.	3	0	
Cochrane 3	Adolescents/ AND internet/ AND anorexia.	6	3	<ul style="list-style-type: none"> - Does internet-based prevention reduce the risk of relapse for anorexia nervosa? (Errepikatuta) - Maintenance of internet-based prevention: a randomized controlled trial. (Errepikatuta beste base-datu batean)

DATA BASEA	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Cuiden 1	Trastornos de alimentación y internet	5	2	<ul style="list-style-type: none"> - Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria mediante una intervención enfermera a través de internet. (errepikatuta)
Cuiden 2	Trastornos de alimentación y internet y prevencion.	1	0	

PRAKTIKA KLINIKAKO GIDAK	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Guía Salud	Trastornos de alimentación.	1	1	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de practica clínica sobre los trastornos de la conducta alimentaria (Cataluña)
RNAO	Eating disorders	0		

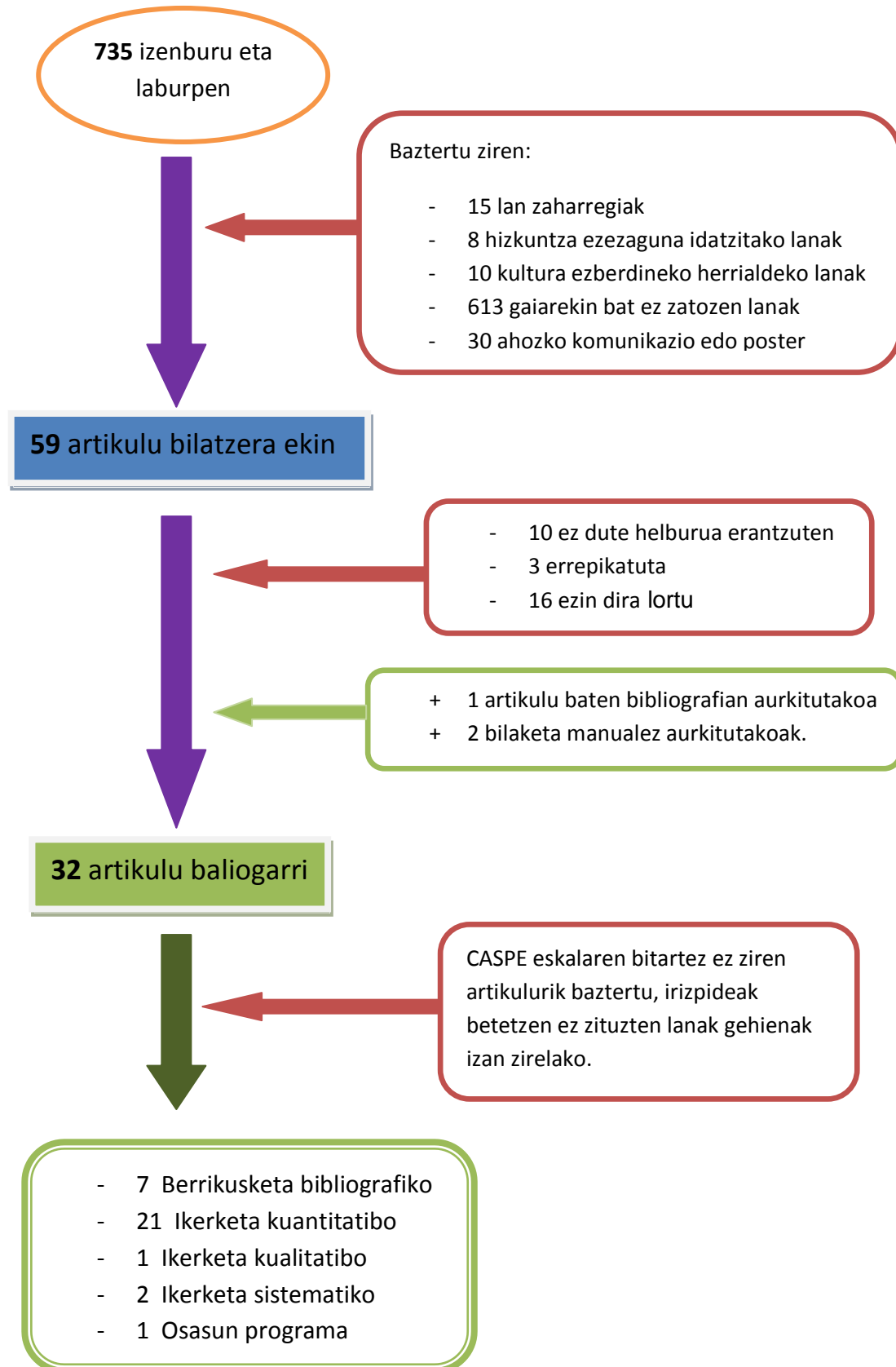
Esku-bilaketa ALDIZKARIAK (Spanish Doyma)	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Enfermería clínica	Trastornos de la conducta alimentaria y las redes sociales.	1	0	
	Trastornos de la conducta alimentaria y las redes sociales y los adolescentes.			
Gaceta sanitaria	Trastornos de la conducta alimentaria y internet.	4	0	
	Trastornos de la conducta alimentaria y las redes sociales.	5		
	Trastornos de la conducta alimentaria y los adolescentes y las redes sociales.	2		
	Trastornos de la conducta alimentaria y medios de comunicación.	5		
	Trastornos de la conducta alimentaria y medios de comunicación y prevención.	3		
Revista española de nutrición y dietética	Trastornos de la conducta alimentaria y los adolescentes y las redes sociales.	2	0	
Atención primaria	Trastornos de la conducta alimentaria y internet.	2	1	- Trastornos de la conducta alimentaria y atención primaria: el desafío de las nuevas tecnologías.

Esku-bilaketa ALDIZKARIAK	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Science direct 1	Eating disorders/ AND adolescents/ AND internet/ AND blogs.	95	5	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook use and disordered eating in college-aged women. - BMI and depressive symptoms - The role of media pressures. - Appearance-related cyberbullying: A qualitative

				<p>investigation of characteristics, content, reasons, and effects.</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image - Media influences on female body image.
Science direct 2	Eating disorders/ AND teenagers/ AND internet/ AND blogs	50	1	<ul style="list-style-type: none"> - Chapter 67- Internet screening and intervention programs.
Science direct 3	Anorexia/ AND adolescents/ AND internet/ AND blogs.	38	3	<ul style="list-style-type: none"> - Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: A cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community. - Suffering by comparison: Twitter users’ reactions to the Victoria’s Secret Fashion Show. - Preventing body image problems: digitally delivered intervention.
Science direct 4	Eating disorders/ AND adolescents/ AND teenagers/ AND internet/ AND prevention/ AND nursing.	175	4	<ul style="list-style-type: none"> - Childreen, adolescents and the media (2004) - Web-based nutrition education for college students: Is it feasible? - Development of a Teen-Friendly Health Education Program on Facebook: Lessons Learned. - Designing effective nutrition interventions for adolescentes.
Science direct 5	Trastornos de conducta alimentaria/ AND adolescentes	5	1	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos de la cunducta alimentaria y medios de comunicacion
Wiley 1	Adolescentes/ AND trastornos de alimentacion/ AND internet.	2	0	
Wiley 2	Adolescents and teenagers/ AND eating disorders/ AND internet and blogs/ AND nursing/ AND prevention.	67	2	<ul style="list-style-type: none"> - Media and youth: a developmental perspective. - How and how much does the internet used.
Wiley 3	Adolescents and teenagers/ AND eating disorders and anorexia and bulimia/ AND internet and blogs/ AND nursing/ AND prevention	5	0	

BESTE BILAKETAK	EKUAZIOA	EMAITZA	EMAITZA ERABILGARRIAK	
Eskuzko bilaketak		/	1	- Anorexia y bulimia: impacto en la sociedad red
	“Protegeles” elkartearen webgunean: Protegeles.com		1	- La prevención de la anorexia y la bulimia en internet: primera atención personalizada (protegeles)
Artikulo baten bibliografiatik aterata	Artikulu nagusia: Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: A cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community (Science Direct-en aurkitua)	/	1	- Potential risk of pro-eating disorders websites.

3. ERANSKINA: FLUXU DIAGRAMA



4. ERANSKINA: CASPE TAULAK

ARTIKULUA	AUKERATUTAKOAK	EZ-AUKERATUAK	ZERGATIAK / KOMENTARIOAK
<i>Does internet-based prevention reduce the risk of relapse for anorexia nervosa?</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> - Ez du itsu bikoitza betetzen.
<i>Facebook use and disordered eating in college-aged women</i>			<u>Limiteak:</u> - Ez du interbentziorik burutzen (bakarrik ikusi eta datuak bildu), beraz ez ausazko banaketarik. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Ez du beste inolako emaitzekin alderatzen (ez internet kanpoko emaitzekin, ez bestelako interbentzioekin). - Orokortzea zaila, populazio nahiko tinkoa zelako.
<i>Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: a cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community</i>			<u>Limiteak:</u> - Ez dago talde kontrolik, ez dago ausazko banaketarik. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Ez du beste inolako emaitzekin alderatzen (ez internet kanpoko emaitzekin, ez bestelako interbentzioekin). - Orokortzea zaila.
<i>Suffering by comparison: Twitter users' reactions to the Victoria's Secret Fashion Show</i>			<u>Limiteak:</u> - Ez du interbentziorik burutzen (bakarrik ikusi eta datuak bildu). - Ez du inolako itsurik betetzen. - Ez du beste inolako emaitzekin alderatzen (bestelako interbentzioekin). - Orokortzea zaila, bakarrik sare sozial bateko iritsiak kontuan hartu.

<i>Healthy weight regulation and eating disorder prevention in high school students: a universal and targeted web-based intervention</i>			<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ikerketa ez kontrolatua eta ez ausazkoa da. - Itsu bakarria betetzen du (populazioarena). - Bi interbentzioen arteko alderaketa, ez konparaketa. - Orokortzea zaila, bakarrik bi eskoletan buru delako.
<i>Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls</i>			<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ez dago talde kontrolik, ez dago ausazko banaketarik. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagin txikia eta dibertsitate gutxikoa.
<i>Ask and you shall receive: desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns</i>			<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ez dago talde kontrolik, ez dago ausazko banaketarik. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagin dibertsitate gutxikoa
<i>Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk</i>	x		<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ikerketan burututako 2 interbentzioetatik batean burutu zen ausazko banaketa. - Ez du itsu bikoitza betetzen.
<i>Effects of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program at 1- and 2-years follow-up.</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Orokortzea zaila, lagin txikia eta nahiko homogenea. - Partaideak ordainsaria lortu parte hartzegatik. - Ez da azaltzen itsurik mantendu denik.
<i>A preliminary trial of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Orokortzea zaila, lagin txikia eta nahiko homogenea. - Ez da aztertzen epe luzera izango duen efektua.

<i>Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: a randomized controlled trial</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu.
<i>Application of an algorithm-driven protocol to simultaneously provide universal and targeted prevention programs</i>			<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ez dago talde kontrolik, ez dago ausazko banaketarik. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagin txikiagatik.
<i>An evaluation of an internet-delivered eating disorder prevention program for adolescents and their parents</i>			<u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Semeen taldean ez zen ausazko banaketarik egin. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagin txikia eta homogeneoagatik.
<i>Reduction of overweight and eating disorder symptoms via the internet in adolescents: a randomized controlled trial</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Orokortzea zaila, lagin txikia (baina nahigo heterogeneoa). - Ez da aztertzen epe luzera izango duen efektua.
<i>Maintenance of internet-based prevention: a randomized controlled trial</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Ez du inolako itzurik betetzen. - Lagin txikia.
<i>Prevention of eating disorders in at-risk college-age women</i>	X		Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu. <u>Limiteak:</u> <ul style="list-style-type: none"> - Orokortzea ez guztiz fidagarria Californiako populazioan bakarrik frogatu zelako.

<i>Traditional and new strategies in the primary prevention of eating disorders: a comparative study in Spanish adolescents</i>			<p><u>Limiteak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikerketa ez kontrolatua eta ez ausazkoa da. Bakarrik ikastolak ausaz hautatuak izan ziren. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Ez da epe luzeko efektua aztertzen. - Orokortzea posiblea populazioa Espainiako gazteekin burutzen delako, baina egoera sozioekonomiko berakoen artekoa da.
<i>Quality of eating disorders websites: what adolescents and their families need to know</i>			<p><u>Limiteak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikerketa ez kontrolatua eta ez ausazkoa da - Ez du inolako itzurik betetzen. - Ikertzaileak ez dute web-en hizkuntzaren zati batzuk ulertzen. - Orokortzea posible, base-datua internazionalak derelako.
<i>Internet-delivered targeted group intervention for body dissatisfaction and disordered eating in adolescent girls: a randomized controlled trial</i>	X		<p>Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu.</p> <p><u>Limiteak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagina ez oso heterogeneo.
<i>Pro-eating disorder websites: users' opinions</i>			<p><u>Limiteak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ikerketa ez kontrolatua eta ez ausazkoa da. - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila. Partaideak ez ziren oso ondradu izan.
<i>“Exercise to be fit, not skinny”: the effect of fitspiration imagery on women’s body image</i>	X		<p>Ebidentzia zientifikoaren irizpideak betetzen ditu.</p> <p><u>Limiteak:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ez du inolako itzurik betetzen. - Orokortzea zaila, lagina nahiko homogeneoa delako.

5. ERANSKINA: EMAITZEN TAULA

IZENBURUA	EGILEA	ALDIZKARIA	PUBLIKAZIO DATA ETA HERRIALDEA	HELBURUA	IKERKETA DISEINUA	IDEIA NAGUSIA
<i>Trastornos de conducta alimentaria y atención primaria: el desafío de las nuevas tecnologías.</i>	Javier Garcia-Campayo, Ausias Cebolla y Rosa M. Baños	Atención primaria	2013, Espainia	IKT-en erabilgarritasuna prebentzio mailan azaldu.	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Lehen mailako arreten betebeharrak EN-eei dagokionez. - IKT-ean erabilgarritasuna, onurak eta trabak.
<i>Trastornos de la conducta alimentaria y medios de comunicación</i>	Teresa Romanillos Vidaña	FMC	2014, Espainia	IKT-en eragina nerabeengan azaldu	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-pertzepzioan IKT-ak duten eragina. - Sare sozialen bitartez pisua galtzeko estrategien hedapena. - Hori arautzeko proposamen laburrak
<i>Does internet-based prevention reduce the risk of relapse for anorexia nervosa?</i>	Manfred M. Fichter, Norbert Quadflieg, Kerstin Nisslmüller, Susanne Lindner, Bernhard Osen, Thomas Huber, Wally Wünsch-Leiteritz	Behaviour research and therapy	2011, Alemania	IKT-en erabilgarritasuna aztertu	Kuantitatiboa (lagina: 258 emakume)	<ul style="list-style-type: none"> - Internet-en bidez burututako ikerketa aztertu, berrerortzeak saihesteko erabilgarritasuna frogatu.

<i>Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women</i>	Morgan Walker, Laura Thornton, Ph.D., Munmun De Choudhury, Ph.D., Jaime Teevan, Ph.D., Cynthia M. Bulik, Ph.D., Cheri A. Levinson, M.A., and Stephanie Zerwas, Ph.D.	Journal os adolescent health.	2014, Amerika	IKT-en (facebook-en) onurak eta arriskuak	Kuantitatiboa (lagina: 128 emakume)	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook-en erabilera EN-etan duen eragina: alde batetik erabilera garrantzitsua gorputz irudiaren konparaketak handitzen zituen, EN arriskua handituz; bestetik erabilera garrantzitsua bakardade gutxiagoa zekarren, EN arriskua gutxituz.
<i>Appearance-related cyberbullying: A qualitative investigation of characteristics, content, reasons, and effects</i>	Sofia Berne, AnnFrisén, JohannaKling	Body image	2014, Sweden	IKT-en bidez burututako ikerketa ciberbullyingaren eta gorputz irudiaren arteko erlazioa aztertzeko	Kualitatiboa	<ul style="list-style-type: none"> - Ciberbullyingaren ezaugarriak azaldu. - Nori eta nola egiten zaion. - Nork eta nola burutzen duen. Eta zergatik. - Nola erantzuten den eta dakarren ondorioak (oso labur).
<i>Internet and patient empowerment in individuals with symptoms of an eating disorder: A cross-sectional investigation of a pro-recovery focused e-community</i>	Jiska J. Aardoom, Alexandra E. Dingemans, Laura H. Boogaard, Eric F. Van Furth	Eating behaviours	2014, The Netherlands	IKT-en bidez burututako web orrialdearen eragin onuragarriak aztertu	Kuantitatiboa (lagina: 311 emakume)	<ul style="list-style-type: none"> - Web orrialdea, pro-EN web-gunen alternatiba bezala. - EN-ak duten pertsonen zuzendutakoa. - Gaixotasunaren inguruko informazio eta chat guneekin.

<i>Potential risks of pro-eating disorder websites</i>	Codie R. Rouleau, Kristin M. von Ranson	Clinical psychology review	2011, Canada	IKT-en eragina eta arriskuak	Ebidentzian oinarritutako ikerketa sistematikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Pro-EN web-guneei burusko ikerketen berrikusketa. - Web-gune hauek 3 arrisku nagusi arkeen dituzte: sostegun herraminta titulu atzean lan egiten dute, EN-ak indartzen dituzte eta laguntza eta sendatzea prebenitzen du.
<i>Suffering by comparison: Twitter users' reactions to the Victoria's Secret Fashion Show</i>	Joan C. Chrisler, Kaitlin T. Fung, Alexandra M. Lopez, Jennifer A. Gorman	Body image	2013, Estatu batuak	IKT-en eragina	Kuantitatiboa (lagina: 977 tweet)	<ul style="list-style-type: none"> - Victoria Secret teleaiaioa hasi baino lehen eta bitartean idatzitako tweet-en azterketa. - Telesaio hauek izan dezaketen eragina aipatu.
<i>Healthy Weight Regulation and Eating Disorder Prevention in High School Students: A Universal and Targeted Web-Based Intervention</i>	Megan Jones, Katherine Taylor Lynch, Andrea E Kass, Amanda Burrows, Joanne Williams, Denise E Wilfley, C Barr Taylor.	Journal of medical internet research	2014, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna aztertu	Kuantitatiboa (lagina: 336 ikasle)	<ul style="list-style-type: none"> - Osasun programa baten erabilgarritasuna aztertzen duen ikerketa. - Ondorioak: Pisuaren maneia hobetu, gorputz pisu eta irudiaren auto-pertzepzioa hobetu eta ariketa fisikoa handitu.

<i>Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls</i>	Evelyn P. Meier, MA, and James Gray, PhD	Cyberpsychology, behavior, and social networking	2013, Estatu batuak	IKT-en (facebook) eragina	Kuantitatiboa (lagina: 103 neska)	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook eta gorputz irudiaren auto-pertzepzioaren erlazioa aztertzen duen ikerketa. - Facebook-en eta argazki aktibitateetan erabilitako denbora da eragin handiena duena. - Osasun programen kontuan hartu beharreko faktorea da.
<i>The Potential of Technology Based Psychological Interventions for Anorexia and Bulimia Nervosa: A systematic Review and recommendations for Future Research</i>	Sandra Schlegl, Carolina Bürger, Luise Schmidt, Nirmal Herbst, Ulrich Voderholzer	Journal of medical internet research	2015, Alemania	IKT-en erabilgarritasuna aztertu	Ebidentzian oinarritutako ikerketa sistematikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Ikerketa ezberdinen analisia IKT eraginkortasuna ikusteko. - Ebidentzia ez da nahikoa, baina badirudi erreminta oso erabilgarria izan daitekeela.
<i>Ask and You Shall Receive: Desire and Receipt of Feedback via Facebook Predicts Disordered Eating Concerns</i>	Alexandra C. Hummel, April R. Smith	International journal of eating disorders	2014, Estatu batuak	IKT-en (facebook) eragina	Kuantitatiboa (lagina: 185 neska)	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook-en igotako argazkietan jasotako komentario negatiboen eragina = EN arriskua igo.
<i>Do You “Like” My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk</i>	Annalise G. Mabe, K. Jean Forney, Pamela K. Keel	International journal of eating disorders	2014, Estatu batuak	IKT-en (facebook) eragina	Kuantitatiboa (lagina: 1960 emakume)	<ul style="list-style-type: none"> - Facebook erabiltzeak (argazki “faltsuak” ikustea, bakoitzaren argazkiak jasotako “like”-ak..) eragina = EN arriskua igo

<i>Effects of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program at 1- and 2-years follow-up.</i>	Eric Stice, Shelley Durant, Paul Rohde, and Heather Shaw	Health psychol	2014, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 107 emakume)	- Konparaketa interneten bidez egindako prebentzio programa eta programa konbentzionalaren artean.
<i>A preliminary trial of a prototype internet dissonance-based eating disorder prevention program for young women with body image concerns</i>	Eric Stice, Paul Rohde, Shelley Durant, and Heather Shaw	J Consult clin Psychol	2012, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 107 emakume)	- Konparaketa interneten bidez egindako prebentzio programa eta programa konbentzionalaren artean.
<i>Effects of an Internet-based intervention for subthreshold eating disorders: A randomized controlled trial</i>	Corinna Jacobi, Ulrike Völker, Mickey T. Trockel, Craig Barr Taylor	Behaviour research and therapy	2012, Alemania	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 126 emakume)	- Interneten bidez burututako prebentzio programa, EN sintomak pairatzen dituzten emakumeei zuzenduta (ez diagnostikatuta). Nahiko eraginkorra.

<i>Application of an Algorithm-Driven Protocol to Simultaneously Provide Universal and Targeted Prevention Programs</i>	Kristine H. Luce, Megan I. Osborne, Andrew J. Winzelberg, Smita Das, Liana B. Abascal, Angela A. Celio, Denise E. Wilfley, Derek Stevenson, Parvati Dev, C. Barr Taylor	Int. J. Eat Disord.	2005, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 174 emakume)	- EN eta obesitate prebentzio programa. Interneten bidez buru eta ebaluatua.
<i>An Evaluation of an Internet-delivered Eating Disorder Prevention Program for Adolescents and Their Parents</i>	Jennifer Bruning Brown, J.D., Ph.D., Andrew J. Winzelberg, Ph.D., Liana B. Abascal, M.A., And C. Barr Taylor, M.D.	Journal of adolescent health	2004, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 153 ikasle + hauen gurasoak)	- Interneten bidez burututako prebentzio programa, ikasle eta hauen gurasoei zuzenduta.
<i>Eating Disorders and the Role of the Media</i>	Wendy Spettigue M.D., F.R.C.P.C. & Katherine A. Henderson Ph.D., C.	The Canadian Child and Adolescent Psychiatry Review	2004, Kanada	IKT-en eragina	Berrikusketa bibliografikoa	- Komunikabideen eragina EN-etan (sorreran, mantentzean, tratamenduan, prebentzioan)

<i>Reduction of Overweight and Eating Disorder Symptoms via the Internet in Adolescents: A Randomized Controlled Trial</i>	Angela Celio Doyle, Andrea Goldschmidt, Christina Huang, Andrew J. Winzelberg, Barr Taylor and Denise E. Wilfley	Journal of adolescent health	2008, Estatu batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 80 gazte gehiegizko pisuarekin)	- EN sintomak murrizteko programa (baita gehiegizko pisua ere), interneten bidez burututakoa.
<i>Maintenance of Internet-Based Prevention: A Randomized Controlled Trial</i>	Corinna Jacobi, Lisette Morris, Christina Beckers, Janina Bronisch-Holtze, Jana Winter, Andrew J. Winzelberg, Craig Barr Taylor	International journal of eating disorders	2007, Alemania	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 100 emakume)	- Interneten bidez burututako prebentzio programa baten efektua denbora laburrera eta mantentzean.
<i>Prevention of Eating Disorders in At-risk College-Age Women</i>	C. Barr Taylor, Susan Bryson, Kristine H. Luce, Darby Cuning, Angela Celio, Liana B. Abascal, Roxanne Rockwell, Pavarti Dev Andrew J. Winzelberg, and Denise E. Wilfley	Arch. Gen. Psychiatry	2006, Estatu Batuak	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 480 college-age woman)	- Interneten bidez burututako EN hasiera prebenitzeko programa baten eraginkortasuna ikusi. (nahiko eraginkorra)

<i>Traditional and new strategies in the primary prevention of eating disorders: A comparative study in Spanish adolescents</i>	Ignacio Jáuregui Lobera, Pilar León Lozano, Patricia Bolaños Ríos, Juan Romero Candau, Gregorio Sánchez del Villar y Lebreros, M Teresa Morales Millán, M Teresa Montaña González, Lourdes Andrés Martín, Isabela Justo Villalobos, Nuria Vargas Sánchez	International journal of general medicine	2010, Espainia	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina:174 neska eta 197 mutil)	- Bi prebentzio programa moten konparaketa: artikuluan aurkezten den programa mota berria eta tradizionalak (informatiboak gehienbat).
<i>Quality of Eating Disorders Websites: What Adolescents and Their Families Need to Know</i>	Adrian T Smith, Susan Kelly-Weeder, Jennifer Engel, Katelyn A. McGowan, Bonnie Anderson, and Barbara E.Wolfe	Journal of child and adolescent psychiatric nursing.	2011, Estatu Batuak	IKT-en eragina eta erabilgarritasuna	Kuantitatibo deskribatzaila (lagina:115 webgune)	- EN webgune ezberdinen ikerketa, hauen kalitatea ikusteko: eskuragarritasuna eta edukia

<i>Internet-Delivered Targeted Group Intervention for Body Dissatisfaction and Disordered Eating in Adolescent Girls: A randomized controlled trial</i>	Brooke E. Heinicke, Susan J. Paxton, Siân A. McLean, Eleanor H. Wertheim	J. Abnorm child psycho	2007, Australia	IKT-en erabilgarritasuna	Kuantitatiboa (lagina: 73 neska)	<ul style="list-style-type: none"> - Zuzendutako EN prebentzio programa baten eraginkortasunaren ikerketa (beste programa batzuekin konparaketa eta oinarrituta).
<i>Pro-Eating Disorder Websites: Users' Opinions</i>	Emese Csipke and Outi Horne	European eating disorders review	2007, Erresuma Batua	IKT-en eragina	Kuantitatibo deskribatzail ea (lagina: 151 pertsona)	<ul style="list-style-type: none"> - Pro-EN webguneen inguruko ikerketa: hauen edukia, zertarako erabiltzen dute sartzen diren pertsonak, ekar ditzakeen abantaila eta arriskuak.
<i>Media Images, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Adolescent Women</i>	Linda C. Andrist	Adolescent health. MCN	2003, Estatu Batuak	IKT-en eragina	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - EN-ak duten inpaktua Estatu Batuetan deskribatzen du, komunikabideen boterea goraipatzen du eta gaur egungo webguneak. - Erizainek non har dezaketen parte EN-en arazoa hobetzeko.
<i>"Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image</i>	Marika Tiggemann, MiaZaccardo	Body image	2015, Australia	IKT-en eragina eta boterea	Kantitatiboa (lagina: 130 emakume)	<ul style="list-style-type: none"> - Konparaketa ikerketa, non "fitspiration" delako mugimendua gorputz irudian duen efektua ikusi nahi den. - "fitspiration" irudiak Instagrm bidez ikusteak zer sortzen duen, bidai eta naturaren irudiak ikustearen efektuaren aurrean.

<i>Social media use among adolescents: benefits and risks.</i>	Dana Reid and Peul Weigle	Adolescent psychiatry	2014, Estatu Batuak	IKT-en eragina (abantaiak eta arriskuak)	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - Gazteek zenbat eta zertarako erabiltzen duten internet-a. - Sare sozialak dituzten abantailak eta arriskuak nerabeei dagokienez. - Osasun profesionalen papera (irakastea, gurasoak tartean sartu..)
<i>¿Influyen el Internet, las redes sociales electronicas y otras herramientas educativas en el desarrollo de anorexia y bulimia nervosas?</i>	Sámano Orozco	Nutrición clínica y dietética hospitalaria	2013, Mexiko	IKT-en eragina	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - EN- en definizioa. - Internet eta mugimendu berrien eragina. - Konponbide posibleak.
<i>La prevención de la anorexia y de la bulimia en internet: primera atención personalizada.</i>	Guillermo Canovas	Protegeles	2005, Espainia	IKT-en erabilgarritasuna	Osasun programa	<ul style="list-style-type: none"> - EN-en definizioa, epidemiologia, ondorioak... - Prebentzio programaren azalpen eta pausoak.
<i>Anorexia y bulimia impacto en la sociedad red.</i>	Maria Dolores Alex Sanchez	Rev. ROL enfermera	2015, Espainia	IKT-en eragina	Berrikusketa bibliografikoa	<ul style="list-style-type: none"> - EN-ak pairatzen dituzten gazteek nola erabiltzen dituzten IKT-ak eta zertarako azaldu. - Zer bilatzen duten interneten eta sare sozialetan.

6. ERANSKINA: ZUHAITZ KATEGORIALA

