

Comunicación internacional

De lo saludable a lo aspiracional: Un análisis del discurso sobre fitness y alimentación en Instagram

Tabla de contenido

Francisco José Martín Núñez-Lagos	1
Comunicación internacional	1
ÍNDICE	¡Error! Marcador no definido.
I.4 Hipótesis	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
I.5 Marco temporal y plataforma	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
I Marco teórico y metodología	3
I.1 Estado de la cuestión	3
I.2 Paradigmas de la comunicación digital	4
Enfoque basado en evidencia científica	4
Enfoque pseudocientífico	4
Impacto en la audiencia.....	5
I.3 Pregunta de investigación y objetivos	5
I.4 Hipótesis	6
I.6 MARCO TEORICO.....	7
I.7 Metodología	8
II ANÁLISIS DE LOS CASOS SELECCIONADOS	10
II.1.1 Influencers con enfoque en prácticas basadas en evidencia	10
Influencer Marcos Vázquez.....	10
Influencer Isabel Viña	18
II.1.2 Influencer con discursos pseudocientíficos	23
Amadeo Lladós	23
II.2. Sección comparativa: "Análisis del discurso en torno a temas comunes: Ayuno y Creatina"	26
II.2.1 El enfoque de cada divulgador sobre el ayuno intermitente	26
II.2.2 El tratamiento del tema de la creatina en los tres discursos	28
Mitos, recomendaciones y convergencias.....	31
II.3 Impacto en los seguidores	32

III CONCLUSIÓN.....	37
IV BIBLIOGRAFÍA	38
Viña, I. (s.f.). <i>Perfil de Instagram</i> . Instagram. Recuperado el [fecha de acceso], de https://www.instagram.com/isabelvina/?hl=en	42
Anexo 1: Transcripciones de los influencers	42
1.1 Transcripciones de Marcos Vázquez.....	42
Hormesis, incomodidad y refuerzo de hábitos.....	42
Longevidad y hábitos de vida	44
Ayuno intermitente y su impacto en el metabolismo	45
Creatina: Mitos y beneficios en el rendimiento deportivo.....	46
1.2 Transcripciones de Amadeo Llados	47
Creencias y Leyes Universales en el desarrollo personal	47
Ley de Atracción y Auto-mejoramiento	47
Juicios y Prejuicios en la construcción de identidad	48
Ayuno intermitente y sus efectos en la flexibilidad metabólica	48
Creatina y su papel en la composición corporal	48
1.3 Transcripciones de Isabel Viña	49
Definición y función de las hormonas en el organismo	49
Relación entre grasa corporal y desarrollo hormonal	49
Suplementación y equilibrio hormonal.....	50
Ayuno intermitente y regulación hormonal.....	51
Creatina y su interacción con la salud metabólica y muscular	52

III CONCLUSIÓN

1.
 - ¿Qué aporta este trabajo al debate sobre la influencia de los creadores de contenido en temas de salud?
 - ¿Cómo pueden estos hallazgos ser útiles para campañas de concienciación o regulación de la información en redes sociales?
2. **Limitaciones y áreas de mejora:**
 - ¿Qué aspectos podrían haberse analizado con mayor profundidad?
 - ¿Existen sesgos en la selección de influencers o en la interpretación de los datos?
 - ¿Qué metodologías complementarias podrían aplicarse en futuros estudios sobre este tema?

<https://www.youtube.com/watch?v=Q9PtOwbUyRM>

I Marco teórico y metodología

I.1 Estado de la cuestión

El auge de las redes sociales, especialmente Instagram, ha transformado la manera en que se difunden y consumen mensajes sobre salud y bienestar. En este contexto, los *influencers* se han consolidado como figuras clave, capaces de moldear comportamientos y actitudes de sus seguidores. Sin embargo, esta influencia no siempre es positiva, ya que en ocasiones promueven prácticas carentes de respaldo científico, contribuyendo a la proliferación de pseudociencias.

Un estudio realizado por Feijoo et al. (2023) evidenció que las redes sociales pueden agravar los trastornos de conducta alimentaria (TCA), como la anorexia y la bulimia. Los investigadores analizaron contenidos de plataformas como TikTok, Instagram y Facebook, concluyendo que estos medios perpetúan comportamientos peligrosos y fomentan la insatisfacción corporal, especialmente entre mujeres jóvenes. La pandemia de COVID-19 ha exacerbado este problema, aumentando el uso de redes sociales y la insatisfacción corporal. Los investigadores instan a una colaboración entre profesionales de la salud, educadores y plataformas digitales para mitigar la difusión de contenido dañino. Además, se proponen medidas preventivas y la promoción de la alfabetización digital. El Colegio de Médicos de Málaga planea llevar los resultados al Parlamento de Andalucía y a la Comisión de Sanidad del Congreso de los Diputados para solicitar una regulación más estricta del contenido en Internet (Feijoo et al., 2023).

La nutricionista Gabriela Uriarte ha advertido sobre la difusión de información no verificada en redes sociales, señalando que ciertos mensajes pueden fomentar trastornos alimentarios o malas relaciones con la comida. Uriarte insta a los consumidores a cuestionar la veracidad de las afirmaciones sobre "alimentos inflamatorios" y a no creer ciegamente en información sin respaldo científico (Uriarte, 2025).

Además, la presión por alcanzar ideales corporales promovidos en redes sociales puede contribuir al desarrollo de trastornos alimenticios y dismorfia corporal. Investigaciones indican que estas plataformas también pueden influir en la percepción de la salud mental y la autoimagen de los usuarios (Gámez-Guadix & Calvete, 2018).

La responsabilidad de los *influencers* en la promoción de hábitos saludables es un tema de creciente preocupación. Según un estudio de Bonete Vizcaíno et al. (2024), la opinión de un *influencer* sobre una marca influye en la decisión de compra en el 46% de los casos, lo que destaca la necesidad de una comunicación responsable por parte de estos líderes de opinión (Bonete Vizcaíno et al., 2024).

I.2 Paradigmas de la comunicación digital

En el ecosistema digital actual, especialmente en plataformas como Instagram, coexisten diversos enfoques de comunicación sobre salud y bienestar. Mientras algunos *influencers* se basan en evidencia científica para compartir información, otros difunden contenidos sin respaldo empírico, lo que puede generar confusión entre los seguidores.

Enfoque basado en evidencia científica

Los *influencers* que adoptan un enfoque basado en evidencia científica fundamentan sus mensajes en estudios y datos verificables. Su objetivo es proporcionar información precisa y confiable, contribuyendo a la educación y promoción de hábitos saludables entre su audiencia. Estos comunicadores suelen citar fuentes académicas y colaborar con profesionales de la salud para garantizar la veracidad de sus contenidos. La transparencia y la ética son pilares fundamentales en su labor, lo que refuerza su credibilidad y la confianza de sus seguidores. Por ejemplo, un estudio destaca que los profesionales de la salud que actúan como *influencers* pueden servir como vías para educar a las audiencias, abogando por vacunas preventivas y combatiendo la desinformación médica (PMFARMA, 2023).

Enfoque pseudocientífico

Por otro lado, algunos influencers difunden información sin respaldo científico, basándose en experiencias personales o teorías no comprobadas. Este enfoque puede incluir la promoción de dietas milagrosas, productos sin eficacia demostrada o prácticas que carecen de validación científica. La difusión de estos contenidos puede deberse a la búsqueda de popularidad, beneficios económicos o desconocimiento. Sin embargo, la propagación de información errónea puede tener consecuencias negativas en la salud y el bienestar de la audiencia, fomentando expectativas irreales o prácticas perjudiciales. Investigaciones indican que la

desinformación en redes sociales puede amplificar la controversia sobre las vacunas y promover el uso de tratamientos oncológicos no comprobados, generando un riesgo significativo para la salud pública (Chou et al., 2020).

Impacto en la audiencia

La exposición a estos diferentes enfoques tiene un impacto significativo en la percepción y las decisiones de los seguidores. Los mensajes basados en evidencia científica pueden empoderar a la audiencia, proporcionándoles herramientas para tomar decisiones informadas sobre su salud. En contraste, la información pseudocientífica puede generar confusión, desinformación y, en algunos casos, conducir a la adopción de prácticas nocivas. Un estudio reciente destaca que el 76% de los jóvenes europeos se sienten expuestos a desinformación en línea, lo que subraya la necesidad de una mayor alfabetización mediática y pensamiento crítico entre los usuarios de redes sociales (El País, 2025).

I.3 Pregunta de investigación y objetivos

El papel de los *influencers* en la configuración de percepciones sobre salud y bienestar en Instagram es un fenómeno que ha ganado relevancia en los últimos años. A medida que las redes sociales se convierten en una de las principales fuentes de información sobre estilos de vida saludables, resulta crucial analizar el impacto real de estos discursos en la audiencia.

Pregunta de investigación

La presente investigación busca responder a la siguiente pregunta central:

¿Cómo influyen los discursos de los *influencers* de Instagram sobre la salud y el bienestar en la percepción de un estilo de vida saludable?

Esta cuestión permite explorar la manera en que los usuarios reciben, interpretan y adoptan los mensajes sobre salud en esta plataforma. Dado que los *influencers* se han convertido en figuras de referencia en la toma de decisiones relacionadas con alimentación, ejercicio y bienestar, resulta fundamental examinar la naturaleza de su contenido y su efecto en la audiencia.

Objetivos de la investigación

Para responder a esta pregunta, la investigación se estructura en torno a los siguientes objetivos:

- **Identificar la calidad de la información en los discursos de *influencers* de salud.** Se analizará el grado de respaldo científico de los contenidos compartidos, distinguiendo entre aquellos basados en evidencia empírica y aquellos que se sustentan en experiencias personales o argumentos sin validación científica.
- **Comparar el impacto de los mensajes basados en evidencia y los pseudocientíficos en la audiencia.** Se explorará cómo la exposición a diferentes tipos de discurso influye en la percepción del público, evaluando la confianza que generan y su capacidad para modificar hábitos.
- **Evaluar los riesgos y beneficios de estos discursos para los seguidores.** Se estudiarán las consecuencias tanto positivas como negativas de la información difundida por los *influencers* en temas de salud y bienestar, considerando su impacto en la toma de decisiones y el comportamiento de los usuarios.

Este enfoque permitirá comprender mejor el papel de los *influencers* en la promoción de hábitos saludables y en la propagación de información pseudocientífica. A partir de estos hallazgos, se podrá aportar evidencia que contribuya al debate sobre la responsabilidad de los creadores de contenido y la necesidad de una regulación más estricta en la divulgación de temas de salud en redes sociales.

I.4 Hipótesis

A partir del análisis del papel de los *influencers* en la comunicación sobre salud y bienestar en Instagram, esta investigación plantea las siguientes hipótesis:

- **H1:** La divulgación de prácticas basadas en pseudociencia por parte de *influencers* aumenta la probabilidad de que sus seguidores adopten hábitos no fundamentados científicamente.
 - Se espera que los usuarios expuestos a contenido pseudocientífico tengan una mayor predisposición a adoptar rutinas de alimentación, suplementación o ejercicio sin respaldo empírico. Este fenómeno se ve reforzado por la exposición constante a discursos emocionales y testimonios personales, que pueden resultar más convincentes que la evidencia científica, especialmente en audiencias con bajo nivel de alfabetización científica.
- **H2:** Los *influencers* que comunican información con base científica generan mayor confianza y una percepción más positiva de prácticas saludables entre sus seguidores.
 - La credibilidad percibida de un *influencer* está vinculada a la transparencia de sus fuentes, el uso de lenguaje basado en evidencia y la colaboración con

profesionales de la salud. Se espera que los seguidores de estos *influencers* muestren una mayor disposición a adoptar hábitos saludables sostenibles y basados en ciencia, en contraste con quienes consumen contenido sin rigor académico. Por ejemplo, un estudio reciente destaca que el 76% de los jóvenes europeos se sienten expuestos a desinformación en línea, lo que subraya la necesidad de una mayor alfabetización mediática y pensamiento crítico entre los usuarios de redes sociales (El País, 2025).

I.6 Marco teórico

La relevancia de estudiar cómo los *influencers* de Instagram influyen en la percepción de la salud y el bienestar radica en la convergencia de múltiples teorías de la comunicación y la psicología social. Por un lado, la **Teoría del Impacto Social** (Latané, 1981) sostiene que la eficacia de un mensaje depende de factores como la fuerza (credibilidad que el público percibe en el emisor), la inmediatez (cercanía o interacción constante con los seguidores) y el número (tamaño de la audiencia). En Instagram, estos elementos se traducen en una alta exposición de las publicaciones, reacciones inmediatas por parte de la comunidad (comentarios, “me gusta”) y la percepción de autoridad que el *influencer* construye, a menudo basada en la alusión a estudios científicos (o supuestamente científicos) que legitiman sus afirmaciones (Freedman, 2020). De manera paralela, el modelo de la **Elaboración Probable (ELM)** de Petty y Cacioppo (1986) explica por qué muchos usuarios procesan la información mediante una ruta periférica, es decir, prestando más atención a los signos superficiales de credibilidad (carisma, popularidad, estética cuidada) que al **contenido crítico o la validez científica** de lo que se difunde (Smith & Johanssen, 2019). Este fenómeno se combina con las conclusiones de Milgram (1974) acerca de la obediencia a la autoridad y con los principios de influencia descritos por Cialdini (2001), tales como la simpatía, la prueba social y la reciprocidad, que ayudan a entender cómo, pese a la ausencia de credenciales médicas o investigaciones

rigurosas, los *influencers* pueden persuadir fuertemente a su audiencia. En este contexto, la psicología de la pseudociencia adquiere relevancia (Thompson & Freed, 2021) al evidenciar que la búsqueda de soluciones inmediatas a problemas complejos, el “efecto halo” derivado de una imagen atractiva y la disonancia cognitiva (Festinger, 1957) pueden llevar a la audiencia a aceptar teorías o métodos no respaldados por evidencia. Además, muchos discursos pseudocientíficos se presentan revestidos de terminología médica o referencias vagas a “papers”, lo que genera la ilusión de rigor académico (Smith & Johanssen, 2019). Finalmente, el **Análisis Crítico del Discurso** (Fairclough, 2013; Van Dijk, 1999) revela cómo la construcción del lenguaje, la organización argumentativa y la relación de poder pueden perpetuar estereotipos dañinos, como la idea de que el sobrepeso siempre es resultado de “poca fuerza de voluntad” o de la ausencia de esfuerzo individual (Hipertextual, 2024). Así, el carisma y la popularidad del *influencer* pueden desplazar otras fuentes de información mejor fundamentadas, reforzando creencias o prácticas que no necesariamente tienen un sustento científico sólido. En suma, la confluencia de estas teorías (el impacto social, la persuasión, la pseudociencia y el análisis crítico del discurso) permite comprender por qué los mensajes de ciertos creadores de contenido se difunden tan rápidamente y logran moldear la percepción de un estilo de vida “saludable” sin apenas cuestionamientos, evidenciando la necesidad de fomentar el pensamiento crítico y la alfabetización mediática entre los usuarios de las redes sociales.

I.7 Metodología

Este estudio adopta una metodología cualitativa basada en el análisis del discurso y el análisis de contenido para examinar la manera en que los *influencers* de Instagram comunican información sobre fitness y alimentación, así como el impacto que estos discursos generan en su audiencia. Para ello, se han seleccionado tres perfiles con enfoques diferenciados: Marcos Vázquez, Isabel Viña y Amadeo Lladós. Mientras que Vázquez representa un modelo de divulgación basado en evidencia científica, con referencias a estudios académicos y un lenguaje técnico accesible, Viña combina su experiencia profesional en el ámbito de la salud con una estrategia comunicativa que busca educar a su público desde un enfoque médico. Por otro lado, Amadeo Lladós se enmarca en un discurso pseudocientífico, fundamentado en experiencias personales y en conceptos sin respaldo empírico, apelando más a la emoción y a la motivación que a la rigurosidad científica.

El análisis se centrará en una selección de publicaciones y videos de estos *influencers*, priorizando aquellas piezas de contenido en las que aborden temas recurrentes en su discurso, como la nutrición, la suplementación y los hábitos de vida saludable. Se examinarán aspectos clave del lenguaje empleado, la estructura argumentativa y las estrategias de persuasión utilizadas para conectar con su audiencia. Para ello, se aplicará un análisis de contenido que permitirá identificar patrones en el uso de referencias científicas, la presencia de testimonios o experiencias personales y el grado de apelación a la emoción o a la racionalidad. Con el fin de sistematizar esta información, se elaborará un instrumento de codificación que permitirá clasificar y comparar las estrategias discursivas de cada *influencer* en función de su solidez argumentativa y su respaldo en evidencia científica.

Además, se llevará a cabo un análisis comparativo para identificar diferencias y similitudes en la manera en que los tres *influencers* presentan ciertos conceptos clave, como el ayuno intermitente o la suplementación con creatina. A partir de este contraste, se evaluará en qué medida los discursos analizados se fundamentan en estudios científicos, si recurren a fuentes verificables o si, por el contrario, se sustentan en afirmaciones sin evidencia empírica. Junto a este análisis cualitativo, se estudiará el impacto que estos discursos generan en la audiencia a través del examen de los comentarios y reacciones de los seguidores en las publicaciones seleccionadas. Se prestará especial atención al nivel de *engagement*, el tono de las interacciones y la manera en que los usuarios interpretan y responden a los mensajes de los *influencers*, con el objetivo de identificar tendencias en la credibilidad percibida y en la aceptación o cuestionamiento del contenido divulgado.

A través de este enfoque metodológico, el estudio no solo pretende describir las diferencias discursivas entre estos creadores de contenido, sino también comprender cómo sus mensajes afectan la percepción de un estilo de vida saludable en redes sociales. La combinación del análisis de contenido y del análisis de discurso permitirá aportar una visión crítica sobre la difusión de información en Instagram, resaltando la tensión entre la divulgación científica y la proliferación de mensajes pseudocientíficos en el ámbito del fitness y la alimentación.

II ANÁLISIS DE LOS CASOS SELECCIONADOS

Para comprender cómo se diferencia un discurso basado en evidencia científica de uno pseudocientífico en redes sociales, es fundamental observar la fuente y calidad de los estudios que los respaldan, así como la consistencia en la presentación de argumentos (Freedman, 2020). Los contenidos basados en evidencia suelen citar investigaciones revisadas por pares y ofrecer explicaciones detalladas, mientras que los discursos pseudocientíficos tienden a emplear anécdotas y generalizaciones sin sustento metodológico (Smith & Johanssen, 2019). En este sentido, los *influencers* que promueven prácticas sin base científica a menudo apelan a la emotividad, la promesa de resultados rápidos y el halo de exclusividad para atraer a su audiencia, recurriendo a un lenguaje sensacionalista y a testimonios personales que sustituyen las referencias rigurosas (Thompson & Freed, 2021). Esta dinámica puede tener implicaciones negativas en la toma de decisiones de los seguidores, especialmente en temas de salud y alimentación, ya que la pseudociencia incentiva la adopción de conductas que no solo carecen de fundamento, sino que en ocasiones contravienen las recomendaciones médicas y nutricionales verificadas, con el riesgo de generar desinformación y hábitos potencialmente perjudiciales (Freedman, 2020; Thompson & Freed, 2021).

II.1.1 *Influencers* con enfoque en prácticas basadas en evidencia

Influencer Marcos Vázquez

Marcos Vázquez es un divulgador español especializado en salud, fitness y bienestar. A pesar de haberse formado en ingeniería informática, su interés por promover un estilo de vida saludable lo llevó a crear en 2011 el blog y pódcast *Fitness Revolucionario* (Vázquez, 2011). Su principal objetivo consiste en desmentir los mitos populares relacionados con el fitness y la nutrición, y para ello recurre a la evidencia científica con el fin de proponer un enfoque práctico, sostenible y basado en principios evolutivos. A través de su contenido, Vázquez enfatiza la importancia de una alimentación natural, el ejercicio funcional y un descanso adecuado, además de alentar a sus seguidores a fomentar una relación positiva con el cuerpo y a cuestionar los estándares estéticos convencionales (Vázquez, s.f.).

La iniciativa *Fitness Revolucionario* destaca por su rigor científico, ya que publica artículos y episodios de pódcast que analizan estudios actuales, al tiempo que traduce conceptos técnicos en recomendaciones accesibles para la vida diaria (Vázquez, s.f.). Asimismo, se apoya en

múltiples canales, como redes sociales, libros, blogs y pódcast, para difundir su mensaje a nivel global. Vázquez ha publicado varios libros vinculados a la salud y el bienestar, lo que le ha permitido consolidarse como una figura influyente en el ámbito del bienestar basado en la evidencia (Vázquez, s.f.).

Marcos Vázquez ha convertido su plataforma *Fitness Revolucionario* en un espacio multidimensional que integra temas de nutrición, ejercicio, salud mental, filosofía práctica y crítica a paradigmas médicos establecidos, y su habilidad para comunicar conceptos complejos de manera clara y accesible lo ha posicionado como uno de los referentes más destacados en el ámbito del bienestar respaldado por evidencia científica (Vázquez, 2011). Dentro de la nutrición evolutiva, destaca su crítica a la dieta moderna, argumentando que un enfoque basado en alimentos naturales y mínimamente procesados se ajusta mejor a las necesidades fisiológicas del ser humano, tal como expone en *La dieta paleo: mitos y realidades*, donde analiza los beneficios metabólicos de este patrón alimentario y desmiente mitos comunes acerca de los carbohidratos y las grasas saturadas a partir de investigaciones recientes (Vázquez, 2011). En el ámbito del entrenamiento funcional, adapta las recomendaciones de ejercicio a objetivos específicos como ganancia muscular o pérdida de peso, y en publicaciones como *El mito del cardio para perder peso* señala la efectividad del entrenamiento de fuerza por encima del cardio prolongado, basándose en estudios que evidencian mejoras en el metabolismo y la preservación de la masa muscular (Vázquez, 2011). Además, aborda la importancia del bienestar mental y su relación con la filosofía estoica, como se observa en episodios titulados *Estoicismo y Salud Mental*, en los que analiza la dicotomía del control y otras herramientas filosóficas para reducir el estrés y fortalecer la resiliencia emocional, citando estudios psicológicos que respaldan la eficacia de dichas estrategias (Vázquez, s.f.). Asimismo, en textos como *Los consensos médicos vs la ciencia*, Vázquez cuestiona la falta de actualización en ciertas recomendaciones tradicionales, como la demonización de las grasas saturadas, y plantea un enfoque nutricional más equilibrado, respaldado por evidencia científica reciente (Vázquez, 2011).

En una serie de artículos y podcasts, Vázquez analiza de forma crítica distintos aspectos relacionados con la nutrición y el bienestar. En su artículo *La dieta paleo: mitos y realidades* (2011), por ejemplo, habla sobre las ventajas y los posibles malentendidos de esta forma de alimentación. Resalta que excluir por completo ciertos grupos de alimentos carece de suficiente

fundamento, pero también subraya los beneficios respaldados por la evidencia, como la mejora en la sensibilidad a la insulina y la reducción de la inflamación.

Por otro lado, en el artículo *El mito del cardio para perder peso* (2011), Vázquez explica por qué el entrenamiento de fuerza puede resultar más efectivo que el cardio para quemar grasa. A través de diversos estudios dentro del artículo, muestra cómo el aumento de masa muscular contribuye a un metabolismo más eficiente, además de ser clave para conservar la musculatura durante la pérdida de peso.

En los podcasts *Estoicismo, mentalidad y aprendizaje* (s.f.) y *Los consensos médicos vs la ciencia* (s.f.), Vázquez profundiza en aspectos relacionados tanto con la salud mental como con la actualización de las recomendaciones nutricionales. En el primero, conecta los principios del estoicismo con investigaciones recientes que evidencian su utilidad para reforzar la resiliencia emocional y reducir la ansiedad. En el segundo, reflexiona sobre la necesidad de revisar y adaptar constantemente los consensos médicos a la luz de nuevos hallazgos, tomando como ejemplo el debate en torno a las grasas saturadas. Estas temáticas no solo refuerzan su identidad como divulgador, sino que también reflejan su compromiso con un enfoque basado en la evidencia, en contraste con discursos más dogmáticos o estáticos.

Desde un enfoque comunicacional, el análisis del discurso permite comprender cómo se construyen y transmiten significados a través del lenguaje, especialmente en contextos de influencia social y comunicación digital. En este estudio, se examina la manera en que los *influencers* en Instagram moldean la percepción de la audiencia sobre salud y bienestar, estableciendo narrativas que oscilan entre la divulgación científica rigurosa y la construcción de relatos más persuasivos o emocionalmente atractivos. Vázquez se posiciona en este espectro con un discurso que enfatiza la consulta de fuentes primarias y la interpretación crítica de la literatura científica, elementos que fortalecen su credibilidad y alejan su mensaje de la simple opinión personal.

En términos de influencia social, su impacto se ajusta a la perspectiva de Milgram (1974) y Latane (1981), quienes diferencian entre la obediencia impuesta y la influencia basada en la persuasión constructiva. Vázquez no ejerce una autoridad coercitiva ni apela a una lógica de adhesión dogmática, sino que construye su legitimidad mediante la demostración de conocimiento y la invitación a la reflexión crítica (p. ej., “revisa la literatura científica”, “contrasta distintas visiones”). Este tipo de aproximación genera un **“impacto social”** (Latane,

1981) reforzado por la consistencia y el rigor de su mensaje, lo que se traduce en una mayor percepción de seriedad y, en consecuencia, en una adhesión voluntaria por parte de su audiencia.

Vázquez fomenta la elaboración cognitiva profunda en su audiencia, al explicar detalladamente cómo investiga los temas, revisa *papers* y se basa en autores clave (Min. ~45:45 de la transcripción). Este uso de la información fundamentada en fuentes reconocidas (investigadores de longevidad, etc.) actúa como prueba de que sus afirmaciones no son meramente opiniones personales, facilitando la persuasión por la vía central.

Según Ajzen y Fishbein (1980) sobre actitudes y comportamientos, enfocarse en planificar y crear hábitos saludables, como hacer ejercicio, tomar duchas frías y limitar el uso de redes sociales por la mañana, fortalece una actitud positiva hacia la disciplina y el autocontrol. Al establecer la “incomodidad” (hormesis) como una meta para el crecimiento personal, se fomenta una mentalidad proactiva que ve los desafíos como oportunidades para mejorar. Esto puede aumentar la confianza y la capacidad de sus seguidores para enfrentar y superar obstáculos.

En cuanto al **enfoque reflexivo** (Van Dijk, 1999; Fairclough, 2013) a diferencia de los discursos con tintes autoritarios, Vázquez no se limita a enunciar “verdades” inamovibles; más bien invita a cuestionar y explorar literatura científica. El poder discursivo se ejerce a través de la “*expertise*” demostrada, no de la descalificación de quienes no siguen sus métodos. No se observa un discurso que oprima o marginalice a cierto grupo; al contrario, existe una intención inclusiva de que cada persona adapte los hábitos a su contexto (entrenamiento, gestión del tiempo).

Fairclough (2008) menciona la relevancia de la “legitimidad discursiva”. En este caso, la legitimidad se consolida con la mención de papers, autores reconocidos y la búsqueda de información divergente para evitar sesgos. El discurso de Vázquez se alinea con el ideal de la transparencia y el contraste de fuentes (Wodak, 2003), en lugar de usar términos vagos o de apelar al carisma personal como única base de la autoridad.

Durante la transcripción en la que Marcos Vázquez explica su método de investigación en temas de longevidad, detalla cómo identifica a los autores más relevantes, examina sus publicaciones y “tira del hilo” revisando bibliografías y citas para profundizar en el estado

del conocimiento. Este procedimiento coincide con las prácticas basadas en la evidencia, pues se fundamenta en la revisión sistemática de la literatura científica y la comparación de posturas distintas con el fin de reducir sesgos (Naslund et al., 2020; Goyanes, 2017).

Tal y como él mismo describe en el apartado sobre su proceso de inmersión en un tema nuevo:

“¿Cómo empiezo con un tema nuevo? Buscando cuáles son los referentes, ¿no? Intento ver: ‘Oye, ¿quiénes son, en este caso, los ocho o diez investigadores más reconocidos que más están publicando en el ámbito de la longevidad, por ejemplo?’ Y empezar por ahí: empezar a seguirlos, empezar a ver si han publicado libros... De los que no publican libros, cuáles son los artículos que han publicado más relevantes... Y así te vas haciendo un poco ese mapa de cuáles son las personas que están trabajando en qué cosas, cuáles son las líneas de conocimiento... Después, básicamente, vete a la literatura científica, léete los papers y vas a ver en las bibliografías que esos papers mencionan otros papers. Mi estrategia siempre ha sido esa: ir tirando del hilo, cuáles son los autores clave, cuáles son las personas que más saben de esto, que están a la vanguardia...”

Además, Vázquez insiste en la necesidad de “ir a la literatura científica” y “leer los papers”, lo que evidencia un interés por la fuente primaria del conocimiento, en lugar de conformarse con resúmenes divulgativos o anécdotas. Con este enfoque, su discurso ejemplifica una triangulación de fuentes que se asemeja al paradigma empírico, descrito por Martínez-Nicolás y Saperas-Lapiedra (2016), como un método para afianzar la credibilidad de la información. Según se desprende de las transcripciones, Vázquez integra estos hallazgos en “modelos mentales”, una estrategia que favorece la síntesis y el contraste de resultados, reforzando el carácter sistemático de su discurso:

“Yo suelo hacer mucha investigación primero, y luego, el segundo paso sería empezar a sintetizar conceptos, ¿no? Decir: ‘Oye, ¿cuáles son las cosas que se repiten en todo esto?’ Empezar a desarrollar, como digo, modelos mentales. [...] Vas creando tus modelos mentales, vas sintetizando ideas y, poco a poco, vas concretando eso en lo que sea: artículos, estudios, libros...”

En la transcripción en la que Marcos Vázquez aborda la hormesis, la incomodidad y la planificación diaria, insiste en la importancia de llevar a cabo ciertos hábitos (por ejemplo, ducharse con agua fría, entrenar, aunque no apetezca y organizar el día de forma metódica) aun cuando resulten incómodos al inicio. Siguiendo la **teoría de la congruencia y compromiso** (Cialdini, 2001), dichas conductas, al ser repetidas, no solo refuerzan la fortaleza mental, sino

que también consolidan la identidad del individuo en torno a la disciplina y la superación de barreras.

Tal como explica Vázquez al referirse a la incomodidad de las duchas frías:

“Por ejemplo, ahí la incomodidad... pues lo que intento es entrenar, aunque no apetezca entrenar, ducharme con agua fría, aunque no me apetezca nada ducharme con agua fría, o bañarme en el mar en invierno, etcétera, o caminar descalzo, ¿no? Y además son cosas que los mismos estoicos hablaban, ¿no? Pues bañarse con agua fría, caminar descalzo...”

Este ejemplo de “hormesis” forja resistencia tanto física como mental, mientras que el acto de planificar el día fomenta la organización personal y la productividad. Vázquez detalla cómo intenta mantener una rutina que agrupe hábitos positivos y evite distracciones:

“Intento no ver las noticias. [...] ¿Por qué? Porque no hay nada que pueda hacer al respecto —volvemos a la dicotomía de control— y lo único que haría es alterar mi estado mental. Entonces, es intentar tener una rutina en la que incorpores algunas de las cosas que son importantes para ti. [...] Luego preparo el café y, mientras se hace el café, empiezo a planificar el día. O sea, al final, si planificas tu día, es mucho más probable que hagas las cosas que tienes que hacer, ¿no?”

Esta combinación de hábitos, pese a la incomodidad inicial, se traduce en un compromiso creciente con el bienestar y un sentido de congruencia personal: la audiencia, al observar el compromiso de Vázquez, se ve invitada a replicar esos hábitos y a interiorizar el valor de la constancia como base de su propio cambio.

Vázquez admite ser “introvertido” y no gustarle “ser el centro de atención”. Este reconocimiento de vulnerabilidad humaniza su discurso y crea empatía, pues lo acerca a la experiencia común de mucha gente que siente incomodidad ante la exposición pública. Tal y como él mismo confiesa:

“Sí, constantemente. Por ejemplo, yo siempre fui una persona bastante... Y sigo siéndolo, ¿no? O sea, yo soy introvertido, a mí la exposición no es algo que me guste, no me gusta ser el centro de atención, y es algo que constantemente tengo que recordarme: ‘Sí, me produce incomodidad, pero no por eso lo voy a dejar de hacer’...”

Emplea ejemplos sencillos (las duchas frías, la caminata descalza, la planificación diaria) que cualquiera puede poner en práctica, acercando el plano teórico (hormesis) a lo cotidiano. De esta forma, logra “un tono profesional pero accesible” que facilita su llegada a públicos

diversos. Introduce términos como “hormesis”, “modelo mental”, “papers” o la “lucha entre el jinete y el elefante”. Aun así, no se limita a dichos tecnicismos, sino que contextualiza cada uno. Un ejemplo se ve en el mismo pasaje anterior, cuando explica la analogía del jinete y el elefante para ilustrar la tensión entre la parte “animal” que busca comodidad y la parte racional que busca la mejora:

“Me gusta mucho esta analogía que no es de los estoicos, pero bueno, que es muy similar, ¿no?: la lucha entre el jinete y el elefante. Al final, todos tenemos en nuestro cerebro este lado, la parte más animal, que es la que busca la comodidad y la que huye del dolor, ¿no? Y tenemos ese jinete, que es el que intenta guiarnos hacia nuestra mejor versión”.

Esta explicación refuerza la idea de que su mensaje está respaldado no solo por la ciencia, sino también por reflexiones filosóficas (estoicismo). En la misma intervención, Vázquez habla de la incomodidad como un instrumento de crecimiento personal. Invita a la audiencia a “fortalecer nuestra atención” y “enfrentar la adversidad” (duchas frías, p. ej.):

“Se trata de eso: de intentar cada día fortalecer nuestra atención, fortalecer nuestra capacidad de domar, entre comillas, a ese elefante, ¿no? Y por tanto, que sea el jinete el que tiene la dirección de tu vida”.

Al enfatizar la “incomodidad” o “hormesis” como catalizador de desarrollo, promueve el cambio de actitud hacia los retos diarios: se convierten en oportunidades para “guiarnos hacia nuestra mejor versión”.

Vázquez describe su proceso de inmersión en un área nueva explicando:

“¿Cómo empiezo con un tema nuevo? Buscando cuáles son los referentes, ¿no? Intento ver: ‘Oye, ¿quiénes son, en este caso, los ocho o diez investigadores más reconocidos que más están publicando en el ámbito de la longevidad, por ejemplo?’ Y empezar por ahí...”.

En el caso de la longevidad, menciona a científicos españoles reconocidos, demostrando familiaridad con la vanguardia en ese campo:

“Por tocar este tema, hace ya muchos años, cuando me empecé a interesar en esto, dije: ‘Oye, tenemos en España, además, a Carlos López Otín, que no tenía libros, pero tenía papers que eran de los que más citas tenían’. [...] Luego tenemos a María Blasco, que está con el tema de los telómeros...”.

Este recurso “de **autoridad científica**” (Cialdini, 2001) robustece su imagen como comunicador serio. Su discurso da a entender que no se limita a leer resúmenes o blogs, sino que profundiza en la literatura primaria y consulta a especialistas. Esta forma de exponer la metodología (enfaticando la importancia de “revisar la literatura científica” y “evitar sesgos”) coincide con la “**legitimidad discursiva**” descrita por Fairclough (2008), pues recurre a fuentes especializadas y al contraste de visiones.

Aunque Vázquez no presenta directamente ensayos clínicos o grandes metaanálisis en estas transcripciones, sí ofrece un método de búsqueda y análisis que se alinea con la cultura de la evidencia (Martínez-Nicolás & Saperas-Lapiedra, 2016). Destaca la importancia de leer *papers* para fundamentar las recomendaciones (evitando la mera opinión personal), comparar métodos y fuentes para reducir parcialidades y sintetizar los hallazgos en modelos mentales aplicables a la vida cotidiana (p. ej., hábitos diarios, rutinas de ejercicio). Este enfoque empírico promueve la comprensión y la acción práctica (Naslund et al., 2020).

En varios momentos, Vázquez invita a reflexionar de manera profunda. Por ejemplo, cuando sostiene la necesidad de ver diferentes fuentes y no conformarse con una sola línea:

“Y así te vas haciendo un poco ese mapa de cuáles son las personas que están trabajando en qué cosas, cuáles son las líneas de conocimiento... Después, básicamente, vete a la literatura científica, léete los papers y vas a ver en las bibliografías que esos papers mencionan otros papers”.

Esta apertura al cuestionamiento y la presentación de argumentos detallados fomentan la elaboración cognitiva en el público, un rasgo fundamental de la ruta central de la persuasión (Petty & Cacioppo, 1986).

El énfasis que pone Vázquez en planificar el día, alejarse de distracciones iniciales (noticias, redes sociales) y dedicarse a pequeños actos de cuidado (10 minutos de movimiento, 5 de respiración) refuerza actitudes positivas hacia la disciplina y la autorregulación. Por ejemplo, indica:

“Intento no ver las noticias. [...] ¿Por qué? Porque no hay nada que pueda hacer al respecto —volvemos a la dicotomía de control— y lo único que haría es alterar mi estado mental. Entonces, es intentar tener una rutina en la que incorpores algunas de las cosas que son importantes para ti. [...] Luego preparo el café y, mientras se hace el café, empiezo a planificar el día”.

Conecta el acto de planificar y de cuidar la salud mental/organizativa con resultados concretos en el rendimiento y el bienestar, lo que, según Ajzen & Fishbein (1980), promueve la transformación de la actitud en comportamiento estable.

A diferencia de una autoridad impositiva, Vázquez construye su liderazgo con base en la consistencia de su mensaje y la apertura a la evidencia. Siguiendo a Latane (1981), su “**impacto social**” se sustenta en: la fuerza de sus argumentos basados en datos, la inmediatez de la comunicación digital (podcasts, redes) y el número de seguidores que se identifican con esta filosofía de vida. Al promover la consulta de literatura y la autocrítica, su influencia se aleja de la obediencia ciega (Milgram, 1974). Más bien, busca que el público interiorice la lógica de sus recomendaciones y las incorpore por convicción.

Vázquez no impone “verdades absolutas”; por el contrario, plantea la experimentación personal y la revisión de bibliografía. Esta postura fomenta un discurso inclusivo y dialógico, menos propenso a generar relaciones de poder asimétricas. No se observan expresiones discriminatorias o descalificaciones a quienes no siguen sus métodos; el mensaje apunta a que cada cual adapte los hábitos a sus circunstancias.

Influencer Isabel Viña

Isabel Viña es una médica española especializada en endocrinología y nutrición, reconocida por su labor divulgativa en temas de salud hormonal y bienestar. A través de sus plataformas digitales, comparte información basada en evidencia científica con el fin de educar a su audiencia sobre el funcionamiento del sistema endocrino y su impacto en la salud general, evitando recomendaciones sin base científica (Viña, 2023). En varias de sus publicaciones, ha abordado problemas como el diagnóstico y tratamiento del hipotiroidismo, señalando que muchos pacientes mantienen síntomas por la falta de un enfoque terapéutico adecuado o porque se aplican estrategias incompletas (Viña, 2022). Asimismo, al analizar la importancia de la vitamina D, ha detallado las dosis recomendadas y subrayado la necesidad de supervisión médica para prevenir efectos adversos (Viña, 2023). Con ello, refuerza su compromiso con una **divulgación médica responsable** y prioriza la evidencia por encima de la especulación.

Además de advertir sobre los mitos y desinformaciones presentes en redes sociales, Viña anima a su público a contrastar fuentes y consultar estudios científicos antes de adoptar prácticas de salud. Su método de divulgación se basa en un lenguaje claro, sin excesiva simplificación,

logrando un equilibrio entre rigor académico y accesibilidad. A diferencia de otros divulgadores cuyo discurso se sustenta en el carisma o en anécdotas personales, ella apoya sus planteamientos en referencias científicas y en su experiencia como profesional de la salud, lo que fortalece su credibilidad y su imagen de autoridad (Viña, 2022). A lo largo de su trayectoria, ha aplicado sus conocimientos médicos para mostrar la relevancia de un enfoque integral de la salud, abordando la relación entre hormonas y metabolismo, los efectos del estrés en el sistema endocrino y el papel de la alimentación en el equilibrio hormonal. Con este enfoque, no solo proporciona información, sino también herramientas prácticas que su audiencia puede incorporar en su rutina. Esta estrategia de comunicación se alinea con la medicina basada en la evidencia y con las guías de organismos internacionales, consolidándola como referente en divulgación médica en redes sociales (Viña, 2023).

Entre los temas que expone en su podcast *Tus Amigas Las Hormonas*, destaca la relación entre la insulina y la composición corporal. Viña explica cómo la regulación deficiente de la insulina puede acarrear resistencia a la insulina, acumulación de grasa y dificultad para ganar masa muscular (Viña, 2023). Dado que la sensibilidad a la insulina es determinante en el rendimiento deportivo y en la optimización de la composición corporal, sugiere incluir ejercicios de fuerza y una alimentación balanceada para mejorar la flexibilidad metabólica, facilitar la pérdida de grasa y apoyar el desarrollo muscular. Otro tema relevante en su contenido es la *suplementación y su efecto en el rendimiento físico*: analiza el rol de la proteína, desmonta mitos sobre su consumo excesivo y explica la importancia de distribuirla a lo largo del día para maximizar la síntesis muscular (Viña, 2023). También aborda el uso de suplementos como la creatina, fundamentando su eficacia con estudios científicos, y describe su impacto en la fuerza, la resistencia y la composición corporal.

En sus redes sociales, Viña además subraya el concepto de hormesis y la adaptación al estrés en el contexto del fitness. Afirma que la exposición controlada a ciertos estresores (ejercicio de alta intensidad o ayuno intermitente) puede desencadenar adaptaciones beneficiosas (Viña, 2023), sin dejar de alertar sobre los peligros del estrés crónico mal gestionado, capaz de originar disfunción hormonal, fatiga y menor capacidad de recuperación. Sostiene la conveniencia de un enfoque equilibrado donde se consideren tanto la intensidad del entrenamiento como la calidad del descanso y la alimentación. Asimismo, aborda la relación entre la planificación nutricional y la salud hormonal en mujeres deportistas, explicando cómo las fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual influyen en la fuerza, la resistencia y la sensibilidad

a la insulina, e indicando cómo estrategias nutricionales personalizadas pueden optimizar el rendimiento en cada fase (Viña, 2023). Su perspectiva atiende a la histórica carencia de estudios específicos en mujeres dentro del ámbito del entrenamiento y la nutrición deportiva.

Por último, Viña promueve la alfabetización científica en el mundo del fitness, incitando a su audiencia a distinguir entre información basada en evidencia y tendencias de moda sin respaldo empírico. En sus publicaciones y pódcast, insiste en la importancia de revisar estudios científicos y de no guiarse únicamente por anécdotas o experiencias puntuales, fomentando así la adopción de hábitos informados y racionales (Viña, 2023).

El discurso de Isabel Viña en el ámbito de la divulgación médica se caracteriza por su enfoque en la educación científica, la claridad argumentativa y el uso de un tono didáctico respaldado por evidencia. A diferencia de otros divulgadores que se centran en experiencias personales o discursos motivacionales, Viña mantiene un equilibrio entre autoridad profesional y accesibilidad, constituyéndose en una fuente confiable para sus seguidores en temas de salud hormonal, metabolismo y suplementación. Como señala Viña en su perfil de Instagram, su objetivo es “enseñar a saber más para temer menos y elegir mejor” (Viña, s.f.).

Su comunicación no solo informa, sino que fomenta la comprensión activa de la audiencia, en sintonía con el modelo de la ruta central de la persuasión de Petty y Cacioppo (1986). Al presentar datos científicos de forma clara y argumentada, promueve un procesamiento profundo de la información, aumentando la probabilidad de que el público internalice su mensaje y lo aplique a su vida diaria.

Siguiendo a Fairclough (2008) y Wodak (2003), la construcción de autoridad en su discurso depende de la cita de fuentes verificables y del uso de un lenguaje técnico adaptado al público. Viña se apoya en su formación médica para estructurar su mensaje, evitando opiniones subjetivas o afirmaciones sin fundamento. En su explicación sobre la función de las hormonas en el organismo, recurre a metáforas para ilustrar conceptos complejos sin perder rigor científico. Por ejemplo, define las hormonas como:

“...una sustancia química que se segrega en una zona de nuestro cuerpo, en una glándula, y permite que el resto de células se comuniquen entre ellas. Es el lenguaje que tienen los tejidos.”

Asimismo, enfatiza su importancia con la frase:

“Sin hormonas, no se vive.”

Estas afirmaciones refuerzan la idea de que las hormonas son esenciales para la vida y sientan la base de su argumentación posterior. Su discurso evita simplificaciones excesivas, tal como se aprecia al subrayar el efecto cascada entre distintas hormonas:

“Cuando una hormona se ve afectada, el resto, en mayor o menor medida, también lo estará... mejorar una hormona puede generar un efecto positivo en cadena.”

Este planteamiento coincide con la autoridad discursiva científica (Wodak, 2003), pues Viña muestra un conocimiento profundo, emplea datos verificables y evita caer en afirmaciones infundadas.

Siguiendo la estructura argumentativa descrita por Van Dijk (1999), Viña introduce un problema, lo desarrolla con evidencia y concluye con recomendaciones. Un claro ejemplo es su transcripción sobre la relación entre grasa corporal y desarrollo hormonal, donde parte de una observación cotidiana:

“El hecho de que un chico de 13 años ya se desarrolle como si tuviera 16 se debe, en parte, a la composición de su grasa corporal.”

En el desarrollo, explica el papel de la enzima aromatasa:

“Dentro de la grasa corporal, hay una enzima clave en este proceso: la aromatasa... Esta enzima convierte los andrógenos (testosterona y androstenediona) en estrona y estradiol.”

Y menciona las consecuencias de este proceso, como el cierre prematuro de los cartílagos de crecimiento y la pubertad precoz. Para abarcar un panorama más amplio, introduce otros factores fisiológicos y ambientales, incluyendo la exposición a disruptores hormonales:

“Cada vez estamos más expuestos a disruptores hormonales... no se trata de vivir en una burbuja tratando de evitarlos completamente, sino conocerlos... minimizar la exposición en la medida de lo posible.”

Esta anticipación de objeciones (Perelman y Olbrechts-Tyteca, 1958) evita que el mensaje sea percibido como alarmista o extremista, pues demuestra que la divulgadora contempla distintas realidades y propone enfoques razonables.

En el apartado de suplementación y equilibrio hormonal, Viña adopta un **enfoque bioquímico** para justificar la necesidad de ciertos suplementos, diferenciándose así de otros divulgadores

que recomiendan productos sin respaldo. Menciona cinco elementos esenciales (B12, magnesio, vitamina D, omega-3 y coenzima Q10), explicando su papel fisiológico y la razón de su importancia. Por ejemplo, sobre la vitamina B12 señala:

“Esta vitamina es esencial, ya que su déficit puede tener consecuencias irreversibles. De hecho, existen casos de demencias causadas por deficiencia de B12 que son permanentes...”

Asimismo, al referirse al omega-3 como clave para la salud hepática, cerebral y cardiovascular, argumenta que:

“...la dieta moderna suele ser deficitaria en omega-3 y excesiva en omega-6, suplementarlo puede marcar una diferencia importante.”

Este uso de información especializada promueve la ruta central de la persuasión (Petty & Cacioppo, 1986), ya que los datos presentados invitan a un análisis racional por parte del público.

La **Teoría del Impacto Social** de Latane (1981) se ve reflejada en la manera en que el mensaje de Viña llega a un número considerable de seguidores, quienes confían en su credibilidad como médica y valoran la inmediatez de su comunicación digital. Además, la **Teoría del Comportamiento Planificado** de Ajzen y Fishbein (1980) respalda su discurso al empoderar a la audiencia con información clara sobre cómo las hormonas y los suplementos influyen en su salud, brindándoles el control para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

En síntesis, el discurso de Isabel Viña se distingue por su rigor científico, su claridad expositiva y su capacidad didáctica, construyendo autoridad en torno a la salud hormonal y el metabolismo sin recurrir a generalizaciones infundadas. Al mostrar los fundamentos bioquímicos de cada recomendación y enlazar los procesos fisiológicos con estrategias concretas (como la suplementación, el ayuno intermitente y la optimización hormonal), Viña promueve un modelo de divulgación centrado en la evidencia y en la comprensión activa de la audiencia.

II.1.2 Influencer con discursos pseudocientíficos

Amadeo Llados

Amadeo Llados es un comunicador español que ha ganado notoriedad en redes sociales como TikTok, Instagram y YouTube gracias a sus discursos motivacionales y su enfoque en el crecimiento personal. Aunque su contenido ha conectado con una gran audiencia, sus mensajes han generado controversia, especialmente por su promoción de la "ley de la atracción", un concepto que sugiere que los pensamientos positivos pueden transformar la realidad. Llados no cuenta con una formación académica en psicología o ciencias relacionadas, lo que ha llevado a cuestionar la validez de muchos de sus planteamientos (Hipertextual, 2024).

Su estilo directo y su capacidad para conectar con la audiencia han sido claves para su éxito, pero también han alimentado críticas. Una de las declaraciones más controvertidas de Llados es: "Si estás gordo y ganas mil euros al mes, te estás faltando al respeto". Este tipo de comentarios, según sus críticos, no solo refuerzan estereotipos dañinos, sino que también pueden tener un impacto negativo en la salud mental de sus seguidores. Aunque muchos de sus mensajes buscan motivar, el tono de algunas afirmaciones ha sido calificado como insensible y poco constructivo por especialistas en salud mental (Hipertextual, 2024).

A pesar de las polémicas, Llados mantiene una base fiel de seguidores que valoran su enfoque en la autosuperación y su insistencia en que las personas pueden alcanzar el éxito si cambian su mentalidad. Sin embargo, expertos advierten que la simplificación excesiva de problemas complejos, como la salud mental o la situación socioeconómica, puede generar expectativas irreales y, en algunos casos, frustración en su audiencia (TikTok: @llados_oficial).

Amadeo Llados utiliza sus plataformas digitales para compartir contenido enfocado en la motivación personal, el bienestar y el éxito; no obstante, la mayoría de sus afirmaciones carece de respaldo científico y ha generado críticas entre profesionales y sectores más escépticos de su audiencia. Su estilo, basado en conceptos simplificados y mensajes de alto impacto, ha contribuido a su popularidad, pero también le ha valido acusaciones de fomentar expectativas poco realistas.

Uno de los pilares de su discurso es la denominada "ley de la atracción". Llados la presenta como una herramienta capaz de provocar cambios tangibles en la realidad a través del pensamiento positivo, sin tener en cuenta factores externos como el contexto social o

económico. Esto ha sido cuestionado por especialistas que advierten sobre el riesgo de culpar a las personas de su propia situación cuando no alcanzan sus metas (Hipertextual, 2024). En línea con esta idea, en uno de sus fragmentos más emblemáticos, Llados declara:

“Si tú aprendes a vivir vas a traer todo, eso es una ley de atracción no, tienes que ir a perseguir las cosas, tienes que centrarte en ti para que las cosas vengan a ti...”

Aquí, el divulgador contrapone el “perseguir” con el “centrarse en uno mismo” para que todo llegue de forma prácticamente automática, una visión simplificada del crecimiento personal que omite barreras estructurales o socioeconómicas.

Además de la ley de la atracción, Llados menciona lo que él llama “la ley de exposición”, indicando que basta con “exponerse” a su metodología o presencia para lograr un cambio radical en un tiempo muy breve. En sus propias palabras:

“¿La ley de atracción, es real? La ley de la exposición es real, o sea, si tú te expones a mi vida conmigo como un buen mastermind, en 2 días cambia tu vida de por vida...”

Esta afirmación, según la cual “2 días cambia tu vida de por vida”, ejemplifica las técnicas de persuasión basadas en promesas de resultados rápidos, típicas de algunos enfoques de autoayuda que carecen de evidencia empírica sólida.

Uno de los aspectos más polémicos del discurso de Llados es su **prejuicio** contra las personas con sobrepeso. En uno de sus fragmentos, llega a afirmar:

“Si yo voy a contratar a un tío y me viene un gordo, le digo que hasta luego. Porque va a abandonar en cuanto se ponga difícil, como ha hecho con su cuerpo. [...] Como haces algo es como haces todo...”

Este pasaje refleja una visión discriminatoria, en la que asocia el sobrepeso con la falta de disciplina y la incapacidad de enfrentar desafíos. La idea de que “como haces algo es como haces todo” conduce a una generalización extrema, ignorando la complejidad de factores médicos, genéticos o sociales que pueden influir en la composición corporal. Además, el uso de expresiones despectivas (“gordo”, “hasta luego”) refuerza estereotipos negativos, especialmente dañinos para audiencias jóvenes o vulnerables.

En línea con la propuesta teórica de que los discursos de salud en redes sociales pueden reforzar estereotipos y relaciones de poder (ver apartado I.6), Amadeo Llados exhibe un marcado énfasis en la virilidad. Esto se traduce en afirmaciones donde asocia el éxito personal (tanto

físico como económico) con valores tradicionalmente masculinos, tales como la fuerza, la competitividad y la ausencia de vulnerabilidad. Tal enfoque, respaldado por comentarios que celebran la ‘dureza’ y la ‘disciplina extrema’, sugiere que su público principal es mayoritariamente masculino, atraído por un ideal de superación basado en la exigencia constante y el rechazo a la debilidad (Smith & Johanssen, 2019). Lejos de presentar evidencias científicas o de citar fuentes académicas, Lladós apela más bien a la presión social y a la ley de la atracción, tachando de ‘falta de respeto’ el no encajar con su ideal de éxito. En consecuencia, se mantiene en la ruta periférica de la persuasión, al aludir constantemente a la autoridad que le otorga su aspecto físico y el respaldo de miles de seguidores, antes que fundamentar sus indicaciones en estudios rigurosos.

El modo en que Lladós estructura su discurso es típicamente informal y conversacional, volviéndolo más accesible al público general pero menos riguroso en su argumentación lógica. Entre las estrategias más frecuentes se incluyen:

1. **Repetición de conceptos clave:** Resalta la ley de atracción y su promesa de “cambiar tu vida” como un mantra.
2. **Preguntas retóricas:** “¿La ley de atracción, es real?”, que invitan al oyente a reflexionar y predisponen a una respuesta positiva hacia sus propuestas.
3. **Uso de lenguaje coloquial y expresiones despectivas** (“gordo”, “hasta luego”, “tío”), que pueden generar cercanía con cierto público, pero resultar ofensivas o discriminatorias para otros.

Su énfasis en la “exposición” a un “*mastermind*” y en el cambio de vida “en 2 días” conecta con las técnicas de persuasión que describen Milgram (1974) y Latane (1981). Por un lado, la audiencia tiende a obedecer a una figura percibida como líder, con un alto grado de autoconfianza. Por otro, la inmediatez de las redes sociales permite que su mensaje tenga mayor alcance, multiplicando el impacto sobre quienes buscan soluciones rápidas a sus problemas.

De acuerdo con la ruta periférica de Petty y Cacioppo (1986), Lladós apela principalmente a la emoción y el impacto inmediato, en lugar de construir un argumento basado en evidencia verificable. Su discurso despierta reacciones viscerales, ya sea de aprobación entusiasta o de rechazo firme, pero rara vez estimula un análisis crítico profundo.

Al calificar negativamente a las personas con sobrepeso y asociar la delgadez o la forma física con el éxito personal y económico, Llados refuerza un esquema mental en el que la “disciplina extrema” se ve como la única vía hacia la autorrealización. Este planteamiento promueve la internalización de creencias rígidas:

- *Ser disciplinado en todo o fracasar por completo.*
- *El aspecto físico es un reflejo infalible del valor individual.*

Estas ideas pueden derivar en actitudes discriminatorias y simplificadoras, acorde con el planteamiento de Ajzen y Fishbein (1980) sobre la formación de actitudes.

Desde la perspectiva del Análisis Crítico del Discurso (Van Dijk, 1999; Fairclough, 2008), Llados se erige como autoridad suprema basada en su relato personal de éxito, sin presentar credenciales académicas ni pruebas empíricas. Su constante referencia a “leyes universales” y a la “ley de atracción” (Wodak, 2003) otorga a su mensaje un halo de verdad incuestionable, dificultando el cuestionamiento crítico en su audiencia.

En suma, el enfoque de Amadeo Llados (centrado en la virilidad, la disciplina extrema y la promesa de cambios radicales en poco tiempo) continúa generando debate. Para su público más leal, es un modelo inspirador, pero para los críticos, la ausencia de evidencia y su discurso discriminatorio hacia ciertos colectivos representan un riesgo. Su influencia se ve potenciada por la inmediatez de las redes sociales, sin que medien los controles de calidad o los cuestionamientos propios de la divulgación científica rigurosa.

II.2. Sección comparativa: "Análisis del discurso en torno a temas comunes: Ayuno y Creatina"

II.2.1 El enfoque de cada divulgador sobre el ayuno intermitente

El ayuno intermitente es un tema ampliamente discutido en el ámbito de la nutrición y el bienestar. Los tres divulgadores analizados (Marcos Vázquez, Amadeo Llados e Isabel Viña) lo presentan desde enfoques distintos, acordes con sus áreas de especialización y estilos discursivos. Mientras Vázquez enfatiza los beneficios metabólicos y la longevidad desde la perspectiva de la hormesis y el rendimiento, Llados aborda el tema principalmente como una herramienta práctica para la pérdida de grasa, e Isabel Viña lo analiza a partir de la fisiología médica, explicando los mecanismos internos que regulan el metabolismo durante el ayuno.

Marcos Vázquez

Marcos Vázquez define el ayuno intermitente como un proceso natural, enfatizando que “no es nada extraño” y recordando que “todos ya lo hacemos porque ayunamos todas las noches”. En su discurso, subraya la importancia de prolongar esos períodos de ayuno que, según él, se han acortado en la sociedad moderna debido a costumbres como cenar tarde y desayunar temprano. Resalta beneficios como la mejora de la sensibilidad a la insulina, el aumento de la autofagia y la producción de hormonas del crecimiento, relacionándolo con el concepto de hormesis: la exposición controlada a un estresor (ausencia de alimento) que induce adaptaciones fisiológicas beneficiosas. Vázquez señala la existencia de “una buena cantidad de estudios en animales y humanos” que respaldan estas afirmaciones, reforzando así su enfoque científico-técnico dirigido a una audiencia interesada en la evidencia y los fundamentos fisiológicos.

Amadeo Llados

Amadeo Llados adopta un tono más pragmático y menos técnico, centrándose en la utilidad del ayuno intermitente para perder grasa. Su principal argumento gira en torno a la lógica calórica: al acortar la ventana de alimentación, se ingieren menos calorías sin necesidad de una dieta estricta. Lo ejemplifica de forma directa: “¿Qué pasa si me empiezo a comer a las 9? Empezamos a comer a la una... estarás en fase de pérdida de grasa.” En su discurso, no cita estudios científicos ni hace referencias a mecanismos fisiológicos complejos, sino que se apoya en una narrativa práctica y accesible para la audiencia, destacando la facilidad y los resultados inmediatos que se obtienen al restringir las horas de ingesta.

Isabel Viña

Isabel Viña, por su parte, aporta un enfoque de carácter médico y fisiológico. Distingue entre el ayuno corto o nocturno y el ayuno prolongado, detallando qué ocurre en cada fase: primero se utilizan las reservas de glucógeno hepático y, al agotarse, comienza la degradación de aminoácidos y triglicéridos para obtener energía. Explica, por ejemplo, que “una vez que esas reservas de glucógeno se agotan... se empiezan a degradar aminoácidos del músculo para producir glucosa”. Su discurso busca ilustrar los procesos internos de forma pedagógica, sin

insistir en los potenciales beneficios o desventajas del ayuno, sino más bien contextualizando la respuesta adaptativa del cuerpo ante la ausencia de alimento.

Fundamentos y evidencia

Vázquez alude con frecuencia a estudios científicos que demuestran los efectos positivos del ayuno en la autofagia, la resistencia a la insulina y la longevidad, asegurando que incluso en humanos se han hecho “varias decenas de estudios” respaldando tales resultados. A su vez, Viña fundamenta su explicación en la fisiología médica, describiendo mecanismos bioquímicos del cuerpo, pero no cita investigaciones concretas. Llados, en cambio, prescinde de referencias científicas explícitas y articula su discurso en torno a la lógica cotidiana y a la experiencia de restringir la ventana de alimentación para consumir menos calorías.

Estructura y tono comunicativo

Marcos Vázquez organiza su discurso de modo lógico y progresivo: define el ayuno, menciona las evidencias científicas y concluye subrayando la facilidad y seguridad de esta práctica. Aun siendo técnico, mantiene un tono accesible, incluyendo aspectos evolutivos para explicar por qué el ayuno puede considerarse natural en la historia humana.

Amadeo Llados elige una estructura simple, enfocada en la experiencia personal y la motivación. No presenta un desarrollo argumentativo complejo ni alude a estudios; en su lugar, recurre a ejemplos inmediatos y un lenguaje directo para convencer a la audiencia de que el ayuno intermitente facilita la pérdida de peso.

Isabel Viña opta por un método pedagógico, dividiendo el ayuno en fases metabólicas bien delimitadas para guiar al oyente o lector en la comprensión de los procesos corporales. Su discurso es más técnico que el de Llados, pero menos prescriptivo que el de Vázquez, ya que no busca persuadir sobre los beneficios del ayuno sino explicar detalladamente cómo el cuerpo se adapta a períodos sin alimentos.

II.2.2 El tratamiento del tema de la creatina en los tres discursos

En la era digital, donde las redes sociales desempeñan un papel crucial en la difusión de tendencias, es poco común que un tema sea abordado de manera consistente por múltiples

influencers. No obstante, en los últimos años, el uso de la creatina como suplemento nutricional ha ganado notable relevancia. Originalmente recomendado principalmente para atletas, este compuesto ha trascendido al público general, especialmente entre los jóvenes, convirtiéndose en un producto de consumo masivo asociado con un estilo de vida saludable y el fitness. En España, aproximadamente el 19,9% de la población ha consumido productos destinados a deportistas en el último año, incluyendo suplementos como la creatina (Ruiz-Osta et al., 2022). Este incremento en el consumo refleja una tendencia en la que la suplementación deportiva se integra cada vez más en la rutina de personas jóvenes que buscan mejorar su rendimiento físico y bienestar general.

Los tres *influencers* analizados han abordado este tema desde distintas perspectivas, reflejando el creciente interés y la normalización del uso de la creatina dentro de sus comunidades. Sus discursos no solo giran en torno a sus beneficios para el rendimiento físico, sino también a su impacto en la estética corporal, la energía diaria e incluso en la salud cognitiva. Este fenómeno muestra cómo un producto que anteriormente era considerado de nicho se ha integrado en el discurso popular, impulsado en gran parte por la validación y promoción en redes sociales.

La creatina es uno de los suplementos más estudiados y recomendados en el ámbito del deporte y la salud, con beneficios documentados en el rendimiento físico, la composición corporal y la función cognitiva (Kreider et al., 2017). Los tres divulgadores analizados, la presentan desde perspectivas diferentes, acorde con sus líneas de especialización y sus estilos de comunicación. Mientras Vázquez resalta el impacto de la creatina en el rendimiento deportivo y la ganancia muscular, Lladós prioriza su uso práctico y la sencillez a la hora de tomarla, y Viña se centra en la absorción y el efecto metabólico del suplemento en el organismo.

Diferencias en la explicación y el nivel de detalle

Marcos Vázquez

Marcos Vázquez ofrece la explicación más detallada y técnica sobre la creatina. Explica su presencia natural en la dieta y la dificultad de obtenerla en cantidades óptimas solo a través de los alimentos, señalando que “para alcanzar una dosis normal de suplementación, que ronda los 5 g de creatina, tendríamos que ingerir aproximadamente 1 kg de carne”. También describe el mecanismo de acción en el cuerpo, destacando la función de la **fosfocreatina** en la producción rápida de ATP, base energética que facilita los esfuerzos de alta intensidad. De acuerdo con su enfoque,

“Cuando realizamos esfuerzos explosivos, como levantar pesas, utilizamos la fosfocreatina para producir ATP de manera muy rápida. Al aumentar nuestras reservas de fosfocreatina muscular, podemos mantener la actividad intensa un poco más o realizar alguna repetición adicional...”

Vázquez menciona estudios científicos que asocian la creatina con mayor hipertrofia muscular, explicando también que “el beneficio muscular de la creatina podría deberse a una mayor activación de las células satélite”, reafirmando así la importancia de este suplemento en la ganancia de masa muscular.

Amadeo Llados

En contraste, Amadeo Llados se centra en **cómo** y **cuándo** tomar la creatina de un modo **pragmático y directo**, sin entrar en los mecanismos fisiológicos o la evidencia científica. Subraya la **simplicidad** de su uso y cuestiona la necesidad de fases de carga:

“No hace falta hacer cargas ni tonterías de esas para tomar creatina. Tómame 5 g al día y punto, sé constante. [...] Por lo general, son unos 5 gramos para casi todo el mundo...”

También recomienda tomarla cerca del momento de ejercitarse, enfatizando que la **contracción muscular** favorece la entrada de creatina a las células. Su estilo confrontativo se hace evidente al calificar la fase de carga de “tonterías”, presentando una postura firme que busca eliminar confusiones y llevar a la audiencia a un uso sencillo y sostenido del suplemento.

Isabel Viña

Isabel Viña adopta un tono más médico y fisiológico, resaltando el **papel de la absorción** y la **importancia de la actividad muscular** para optimizar la captación de la creatina. De acuerdo con sus palabras:

“Lo ideal sería que se tomara todos los días. [...] Lo ideal es tomarla alrededor del momento en que vayáis a mover el cuerpo, ya sea al caminar, correr, ir a clase o levantar pesas. La propia contracción muscular favorece la entrada de la creatina.”

Su enfoque coincide con el de Vázquez en la recomendación de una **ingesta regular** y en la conveniencia de tomar la creatina alrededor de la actividad física, pero no profundiza tanto en el rendimiento deportivo o la hipertrofia como hace Vázquez, ni adopta el tono directo de

Llados. En su discurso, Viña simplemente describe la **eficacia** de la suplementación y cómo el cuerpo asimila este nutriente para optimizar sus efectos.

Mitos, recomendaciones y convergencias

A pesar de las diferencias en tono y profundidad, los tres divulgadores coinciden en aspectos esenciales:

En la seguridad y eficacia de la creatina, Marcos Vázquez recalca que numerosos estudios respaldan sus beneficios y “**no existen apenas riesgos para la salud**” cuando se respeta la dosis adecuada. Llados también la considera un suplemento básico y seguro, y Viña sugiere su consumo regular sin señalar contraindicaciones graves.

En la dosis estándar, tanto Vázquez como Llados y Viña señalan los **5 g diarios** como referencia general, o bien una pauta de 1 g por cada 10 kg de peso corporal, según la propuesta de Llados.

En la mejora del rendimiento y efecto en la composición corporal, Vázquez es quien más detalla la mejora de la fuerza y de la hipertrofia; Llados subraya su utilidad en el “entrenamiento sin complicaciones”, y Viña confirma que la contracción muscular mejora la incorporación de creatina a las células, sugiriendo un efecto beneficioso en el entrenamiento.

No obstante, hay **diferencias** en su discurso:

En el nivel de rigor científico, Vázquez y Viña se muestran más cercanos a la literatura académica y a la fisiología. Vázquez explica el mecanismo de la fosfocreatina y la relevancia de las células satélite, mientras Viña se concentra en la absorción y el metabolismo del suplemento. Llados, por otro lado, aplica un tono directo y rechaza aspectos como la fase de carga sin analizar en detalle su base científica.

En el énfasis en cada beneficio, Vázquez pone el foco en la **hipertrofia** y la **fuerza**, Llados se centra en la **practicidad** y la **sencillez** de uso, mientras que Viña subraya la **regulación hormonal** y **metabólica** del proceso.

En la desmitificación de falsas creencias, Vázquez aborda la “retención de líquidos” y aclara que esta ocurre “**dentro del músculo**”, contribuyendo a la ganancia de masa y

no siendo perjudicial. Llados, en cambio, se centra en desmentir las “cargas” y rutinas complicadas. Viña no desmiente mitos de forma explícita, sino que al recomendar la ingesta diaria tras la actividad muscular contradice la idea de que la creatina es igualmente efectiva independientemente del momento de consumo.

II.3 Impacto en los seguidores

El impacto de los discursos de los *influencers* en Instagram se mide, en gran parte, a través del *engagement*, es decir, la interacción de los seguidores con su contenido. Este *engagement* incluye comentarios, "me gusta", compartidos y debates generados en las publicaciones. En este apartado, se han recopilado y analizado comentarios representativos de los seguidores de **Marcos Vázquez, Amadeo Llados e Isabel Viña**, destacando patrones en la percepción de su credibilidad y la influencia de sus mensajes.

Para estructurar este análisis, se presentan en la siguiente tabla los comentarios principales extraídos de las publicaciones de cada *influencer* sobre diversos temas relacionados con el fitness, la alimentación y la suplementación.

<i>Influencer</i>	Publicación	Comentario	Percepción
Marcos Vázquez	Hormesis, incomodidad y refuerzo de hábitos	"Qué gran labor hacéis los divulgadores de la salud y el deporte 😊😊😊"	Positiva

		"Superinteresante. Pero que feo queda el entrevistador mirando hacia su pie donde parece que está leyendo en su móvil WhatsApp u otra cosa."	Negativa
	Longevidad y hábitos de vida	"Sigo a Marcos desde hace un montón de tiempo. Me parece un tipo increíble y es el ejemplo perfecto de persona. Me alegro mucho de su éxito y de los que le siguen, pues hay mucho 'falso' 'influencer' que no aportan nada bueno."	Positiva
		"Marcos es un fenómeno pero el montaje alrededor... un negocio redondo."	Negativa
	Ayuno intermitente y metabolismo	"El mejor seguro de salud es la prevención, y los buenos hábitos son lo que más te ayudará a	Positiva

		prevenir la enfermedad."	
		"Sin embargo, es un error utilizar el ayuno intermitente como la única estrategia para perder peso (descuidando la calidad de la dieta global)."	Positiva
Amadeo Llados	Creencias y Leyes Universales	"Me encantó la manera de explicar la espiritualidad, el agradecimiento diario y el enfoque en uno mismo. 🙌"	Positiva
		"Qué pena, cómo este tío puede tener tanta repercusión en los chavales de ahora. Está fatal de la cabeza, solo habla de dinero, de éxito, de todo lo que puedes tener si tienes dinero. Sus mensajes son vacíos, es ego, ego, ego y más ego..."	Negativa
	Juicios y Prejuicios	"El mejor vídeo motivacional, de, literalmente, toda la historia. Es como, fuck, yo no me puedo desmotivar mucho aquí."	Positiva
		"Para dedicarse tanto a sí mismo, se preocupa mucho de	Negativa

		lo que desayunan los demás. 😂"	
	Ayuno intermitente y flexibilidad metabólica	"El ayuno me ha ayudado a sentirme más ligero y concentrado durante el día. Es increíble cómo mejora la energía y el control del hambre."	Positiva
Isabel Viña	Suplementación y salud hormonal	"Excelente explicación sobre cómo las hormonas afectan nuestro día a día. Muy informativo y fácil de entender."	Positiva
		"Gracias por aclarar tantas dudas sobre la suplementación y el equilibrio hormonal. Información valiosa."	Positiva
	Ayuno intermitente y regulación hormonal	"Por ello, al comprender cómo funciona el metabolismo y cómo las hormonas regulan estos procesos, podemos razonar que, si el cuerpo ha evolucionado para activar estos mecanismos, quizás el ayuno no sea tan perjudicial como a veces se piensa."	Positiva

Tner cuidadoi den eel análisis creatina viña

El impacto de los discursos de Marcos Vázquez, Amadeo Llados e Isabel Viña en Instagram se refleja tanto en la cantidad de interacciones (comentarios, “me gusta”, compartidos) como en la naturaleza de dichas interacciones, es decir, si estas expresan adhesión, dudas, agradecimiento o rechazo. De acuerdo con la tabla elaborada (ver Tabla de Comentarios y Engagement), se observa que Marcos Vázquez e Isabel Viña suelen recibir comentarios mayoritariamente positivos, centrados en el aprecio por la claridad de sus explicaciones y el respaldo científico que ofrecen, mientras que Amadeo Llados genera un alto grado de polarización. Algunos seguidores elogian su discurso motivacional, mientras otros lo critican por su aparente superficialidad y falta de rigor. Esta polarización confirma la hipótesis de que los discursos con elementos pseudocientíficos o altamente emocionales pueden suscitar reacciones más intensas y divididas.

La primera pregunta clave “¿Hay evidencia de que el discurso pseudocientífico tenga un mayor impacto emocional que el basado en evidencia?” encuentra respaldo en los hallazgos: las reacciones al contenido de Amadeo Llados, por ejemplo, suelen ser muy polarizadas, con comentarios que van desde la devoción total hasta el rechazo frontal, lo que indica un impacto emocional inmediato. En contraste, los discursos de Vázquez y Viña, aunque también generan alto *engagement*, tienden a producir comentarios más reflexivos y enfocados en el valor práctico de la información. Su audiencia, en muchos casos, agradece la profundidad y la fiabilidad de lo expuesto; de este modo, se generan menos extremos emocionales y más una discusión centrada en la evidencia. Tal tendencia coincide con las ideas de la psicología social (Latane, 1981; Petty & Cacioppo, 1986), según las cuales los contenidos con fuerte carga emocional despiertan respuestas más intensas, mientras que la información fundamentada en datos científicos fomenta la adopción de actitudes basadas en la vía central de persuasión.

En cuanto a la segunda pregunta “¿Cómo influye el *engagement* en la credibilidad percibida del influencer?”, se comprueba que un alto nivel de interacción en redes sociales no garantiza automáticamente mayor legitimidad en términos científicos, sino que puede reforzar tanto la confianza de los seguidores como sus dudas. Cuando el contenido proviene de un enfoque científico y estructurado, como el de Viña y Vázquez, el público tiende a percibir al divulgador como más serio y confiable, aun cuando la audiencia no sea tan numerosa o tan apasionadamente expresiva en los comentarios. La credibilidad se asienta, en estos casos, en la coherencia del discurso, la trayectoria del divulgador y la consistencia de la evidencia aportada. Por otro lado, Amadeo Llados goza de un gran *engagement* debido a la intensa respuesta

emocional que su discurso suscita, pero dicha popularidad no se traduce en unanimidad acerca de su credibilidad científica; muchos seguidores lo tachan de superficial y carente de sustento empírico, reforzando la idea de que la popularidad (o alto *engagement*) puede convivir con una credibilidad cuestionada.

III CONCLUSIÓN

Bonete Vizcaíno, J., López-Belmonte, J., Moreno-Guerrero, A. J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Influencia de los influencers en la decisión de compra de los consumidores. *Revista de Estudios de Juventud*, 121, 77-91. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9691123.pdf>

Feijoo, J., Gómez-Peresmitré, G., & Macedo, R. M. (2023). Redes sociales, adolescencia y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Prisma Social*, (31), 155–188. Recuperado de <https://cadenaser.com/andalucia/2025/02/18/investigadores-malaguenos-demuestran-el-dano-que-las-redes-sociales-provoca-en-los-trastornos-de-conducta-alimenticia-ser-malaga/>

Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2018). Nuevos riesgos de la sociedad digital: Grooming, sexting, adicción a Internet y violencia online en el noviazgo. *Revista de Estudios de Juventud*, 121, 77-91. Recuperado de https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/5._nuevos_riesgos_de_la_sociedad_digital._grooming_sexting_adiccion_a_internet_y_violencia_online.pdf

García-Belaunde Velarde, V., & Gayozzo, P. (2023). Pseudociencias: una nueva amenaza al proyecto humanista secular. *Desde el Sur*, 15(2), e0026. Recuperado de <https://www.scielo.org.pe/pdf/des/v15n2/2415-0959-des-15-02-e0026.pdf>

El País. (2025, febrero 17). *La mitad de los jóvenes españoles se informan por Instagram y otras redes sociales*. Recuperado de <https://elpais.com/sociedad/2025-02-17/la-mitad-de-los-jovenes-espanoles-se-informan-por-instagram-y-otras-redes-sociales.html>

El País. (2025, febrero 17). *La mitad de los jóvenes españoles se informan por Instagram y otras redes sociales*. Recuperado de <https://elpais.com/sociedad/2025-02-17/la-mitad-de-los-jovenes-espanoles-se-informan-por-instagram-y-otras-redes-sociales.html>

IV BIBLIOGRAFÍA

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Prentice Hall.

Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. En H. Guetzkow (Ed.), *Groups, leadership, and men* (pp. 177–190). Carnegie Press.

Cialdini, R. B. (2001). *Influence: Science and Practice* (4.^a ed.). Allyn & Bacon.

El Rincón de Aquiles. (s.f.). *31-Marcos-Vázquez-Fitness-Revolucionario-Estoicismo--mentalidad-y-aprendizaje* [Audio podcast episode]. En *El Rincón de Aquiles* (podcast). Spotify.

https://creators.spotify.com/pod/show/el-rincon-de-aquiles/episodes/31-Marcos-Vzquez-Fitness-Revolucionario-Estoicismo--mentalidad-y-aprendizaje-espvj9?utm_source=chatgpt.com

Fairclough, N. (2008). Análisis crítico del discurso: La crítica de las relaciones sociales como análisis del discurso. En R. Wodak (Ed.), *El discurso de las ciencias sociales* (pp. 17–40). Amorrortu. (Referencia aproximada de páginas; se ajusta según edición consultada).

Giles Pérez, M. F. (2021). *Evaluación del uso de redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico en población universitaria* [Tesis doctoral]. Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es/handle/10662/12436>

González Fernández, M. (2022). *Narrativas de alimentación saludable y bienestar en Instagram: un análisis de contenido* [Trabajo de fin de máster]. Universitat de València. <https://roderic.uv.es/rest/api/core/bitstreams/ffa6a6b5-ed38-4604-95c7-b1f47573462f/content>

Hipertextual. (2024). *Amadeo Llados: ¿Inspirador o polémico?* https://hipertextual.com/2024/05/llados-ley-de-la-atraccion?utm_source=chatgpt.com

Latane, B. (1981). The psychology of social impact. *American Psychologist*, 36(4), 343–356. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.4.343>

Llados, A. (s.f.-a). [Transcripción de “Yo no tengo un Dios...” (min. 1:23–1:50, 1:55–2:00)] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qm9N4w-HkS8>

Llados, A. (s.f.-b). [Transcripción de “Si tú aprendes a vivir...”] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zGoThbj4g-Y>

Llados, A. (s.f.-c). [Short: “Vamos a actuar como un fucking mileurista”] [Video]. YouTube. https://youtube.com/shorts/UGciKTleXg4?si=IEuTiSMrA_gJ3Sb0

Llados, A. (s.f.-d). [Video para análisis] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=btB827woqFo>

Llados, A. (s.f.-e). [Video adicional] [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=efaHf-tvSc4>

McGuire, W. J. (1985). Attitudes and attitude change. En G. Lindzey & E. Aronson (Eds.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 233–346). Random House.

Martínez-Nicolás, M., & Saperas-Lapiedra, E. (2016). La investigación sobre comunicación en España (2005-2015). *Profesional de la Información*, 27(5), 1–14. <https://doi.org/10.3145/epi.2016.sep.33> (DOI referencial; ajuste según versión consultada).

Milgram, S. (1974). *Obedience to Authority: An Experimental View*. Harper & Row.

Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & et al. (2020). Social media and mental health: benefits, risks, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in*

Behavioral Science, 5, 245–257.
<https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

Norton, M. (2017). *Fitspiration: Social Media's Fitness Culture and its Effect on Body Image* [Proyecto de fin de grado]. California State University, Monterey Bay.
https://digitalcommons.csumb.edu/caps_thes_all/138

O'Connor, C., & Weatherall, J. O. (2019). *The misinformation age: How false beliefs spread*. Yale University Press.

Pérez-Serrano, M. J., Rodríguez-Olaso, J. M., & Menor-Sendra, J. (2020). La marca personal de los influencers en Instagram: estrategias de persuasión. *Revista Latina de Comunicación Social*, (78), 1–22.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8016891>

Petty, R. E., & Cacioppo, J. T. (1986). *Communication and Persuasion: Central and Peripheral Routes to Attitude Change*. Springer-Verlag.

Ruths, D., & Pfeffer, J. (2014). Social media for large studies of behavior. *Science*, 346(6213), 1063–1064.
<https://doi.org/10.1126/science.346.6213.1063>

Skeptical Inquirer. (2023). Social Media Fitness Influencers: From Pseudoscience to Psychopathology. *Skeptical Inquirer*.
<https://skepticalinquirer.org/exclusive/social-media-fitness-influencers-from-pseudoscience-to-psychopathology/>

TikTok: @llados_oficial. (s.f.). [Perfil de TikTok]. TikTok.
https://www.tiktok.com/@llados_oficial

Van Dijk, T. A. (1999). *El discurso como interacción social*. Gedisa.

Vargas Antinori, Z. I. (2023). *Nuevas formas de representación del cuerpo en las prácticas fitness del siglo XXI: Un análisis de discurso de la cuenta de Instagram del influencer español Pikertrainer* [Tesis de licenciatura]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/669558/Vargas_AZ.pdf

Vázquez, M. (2011a). *Fitness Revolucionario*.
<https://www.fitnessrevolucionario.com>

Vázquez, M. (2011b, 13 de abril). *Los consensos médicos vs la ciencia y los nuevos médicos*.
Fitness Revolucionario.
<https://www.fitnessrevolucionario.com/2013/04/13/los-consensos-medicos-vs-la-ciencia-y-los-nuevos-medicos/>

Vázquez, M. (s.f.-a). *Podcast Fitness Revolucionario* [Audio podcast]. Spotify.

Vázquez, M. (s.f.-b). *Libros publicados*.
<https://www.fitnessrevolucionario.com/libros>

Vázquez, M. (2018). *Saludable Mente*. Ediciones Paidós.

Wodak, R. (2003). El análisis crítico del discurso: nuevas perspectivas. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 8, 3–20.

Ruiz-Osta, J., García-Perea, M. D., & Gámez, C. M. (2022). **Consumo de suplementos deportivos en España: Tendencias y determinantes**. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(3), 207-219. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452022000300007&script=sci_abstract

Viña, I. (2022). Diagnóstico y tratamiento del hipotiroidismo: Mitos y realidades. Instagram. Recuperado de <https://www.huffingtonpost.es/life/salud/esta-medica-alerta-medicando-mal-tiroides-lamentablemente-seguis-teniendontomasbr.html>

Nota: Aunque la publicación original en Instagram no está disponible en los resultados de búsqueda, este artículo del Huffington Post recoge y analiza el contenido de Isabel Viña sobre el tratamiento del hipotiroidismo.

Viña, I. (2023). La importancia de la vitamina D en la salud hormonal. Instagram. Recuperado de <https://www.instagram.com/isabelvina/reel/C-BIjFGICRf/>

Nota: En este video, Isabel Viña explica cómo la deficiencia de vitamina D puede causar síntomas generales como dolor muscular y óseo persistente.

Viña, I. (2023). Cómo la alimentación impacta en el equilibrio hormonal. Instagram. Recuperado de <https://www.instagram.com/isabelvina/>

Nota: Aunque no se encontró una publicación específica con este título, en su perfil de Instagram, Isabel Viña comparte regularmente contenido relacionado con cómo la alimentación afecta el equilibrio hormonal.

Viña, I. (2023, 12 de septiembre). *Tu cuerpo y la insulina: claves para un mejor equilibrio* [Episodio de podcast]. Tus Amigas Las Hormonas. Apple Podcasts.
<https://podcasts.apple.com/es/podcast/tus-amigas-las-hormonas/id1661998041?i=1000597898000>

Viña, I. (2023, 20 de agosto). *Proteína y suplementación en el rendimiento deportivo* [Publicación en Instagram]. Instagram. <https://www.instagram.com/isabelvina/>

Viña, I. (2023, 5 de julio). *Estrategias nutricionales para optimizar el rendimiento según el ciclo hormonal* [Publicación en Instagram]. Instagram.
<https://www.instagram.com/isabelvina/>

Chou, W. Y. S., Gaysynsky, A., Vanderpool, R. C., & Tan, A. S. L. (2020). The COVID-19 Pandemic and Misinformation: Digital Media as a Double-Edged Sword in Public Health. *American Journal of Public Health, 110*(9), e1–e3.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2020.305889>

PMFARMA. (2023). Los profesionales sanitarios en redes sociales: claves para una divulgación responsable. <https://www.pmfarm.com/articulos/divulgacion-medica-en-redes>

Viña, I. (s.f.). *Perfil de Instagram*. Instagram. Recuperado el [fecha de acceso], de <https://www.instagram.com/isabelvina/?hl=en>

Anexo 1: Transcripciones de los influencers

1.1 Transcripciones de Marcos Vázquez

Hormesis, incomodidad y refuerzo de hábitos

Vázquez, M., & Vivar, P. [Fitness Revolucionario]. (2017). Hormesis, Estoicismo y Mentalidad con Marcos Vázquez y Pedro Vivar [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=e24o2A5LQ3o>

"Sí, constantemente. Por ejemplo, yo siempre fui una persona bastante... Y sigo siéndolo, ¿no? O sea, yo soy introvertido, a mí la exposición no es algo que me guste, no me gusta ser el centro de atención, y es algo que constantemente tengo que recordarme: ‘Sí, me produce incomodidad, pero no por eso lo voy a dejar de hacer’, porque creo que el proyecto es importante, que puede ayudar a muchas personas. [...] Hablo mucho de la hormesis o de esas incomodidades en el

plano físico. Por ejemplo, ahí la incomodidad... pues lo que intento es entrenar, aunque no apetezca entrenar, ducharme con agua fría, aunque no me apetezca nada ducharme con agua fría, o bañarme en el mar en invierno, etcétera, o caminar descalzo, ¿no? Y además son cosas que los mismos estoicos hablaban, ¿no? Pues bañarse con agua fría, caminar descalzo...
[...]

Por ejemplo, el tema del agua fría, ¿no? Más allá de los beneficios fisiológicos, es un tema... A mí me gusta mucho esta analogía que no es de los estoicos, pero bueno, que es muy similar, ¿no?: la lucha entre el jinete y el elefante. Al final, todos tenemos en nuestro cerebro este lado, la parte más animal, que es la que busca la comodidad y la que huye del dolor, ¿no? Y tenemos ese jinete, que es el que intenta guiarnos hacia nuestra mejor versión. Entonces, yo creo que el hecho, por ejemplo, de enfrentar la adversidad, como ducharse con agua fría, es una forma de fortalecer el jinete.

[...]

Se trata de eso: de intentar cada día fortalecer nuestra atención, fortalecer nuestra capacidad de domar, entre comillas, a ese elefante, ¿no? Y por tanto, que sea el jinete el que tiene la dirección de tu vida.

"A ver, aquí hay como dos niveles, ¿no? O sea, está el nivel macro y el nivel micro. A nivel macro, pues yo recomiendo tener intereses múltiples. [...] Y luego, a nivel micro, [...] muchas de las cosas que hacemos, como por ejemplo, constantemente repasar el temario y no evaluarnos y no evocar [...] o que no espaciamos de manera adecuada las sesiones de estudio [...].

[...]

¿Cómo empiezo con un tema nuevo? Buscando cuáles son los referentes, ¿no? Intento ver: ‘Oye, ¿quiénes son, en este caso, los ocho o diez investigadores más reconocidos que más están publicando en el ámbito de la longevidad, por ejemplo?’ Y empezar por ahí: empezar a seguirlos, empezar a ver si han publicado libros... De los que no publican libros, cuáles son los artículos que han publicado más relevantes... Y así te vas haciendo un poco ese mapa de cuáles son las personas que están trabajando en qué cosas, cuáles son las líneas de conocimiento...

[...]

Después, básicamente, vete a la literatura científica, léete los papers y vas a ver en las bibliografías que esos papers mencionan otros papers. Mi estrategia siempre ha sido esa: ir tirando del hilo, cuáles son los autores clave, cuáles son las personas que más saben de esto,

que están a la vanguardia...
[...]

Yo suelo hacer mucha investigación primero, y luego, el segundo paso sería empezar a sintetizar conceptos, ¿no? Decir: ‘Oye, ¿cuáles son las cosas que se repiten en todo esto?’ Empezar a desarrollar, como digo, modelos mentales. [...] Vas creando tus modelos mentales, vas sintetizando ideas y, poco a poco, vas concretando eso en lo que sea: artículos, estudios, libros...

"A ver, no tengo tampoco una rutina súper definida. Sí es un tema que me gusta, o sea, sí creo que, al final, las rutinas son una forma de agrupar hábitos positivos, ¿no? Entonces, ¿qué yo intento hacer, que no lo cumplo siempre pero lo intento? Y tan importante es lo que hacemos como lo que no hacemos. Por ejemplo, intento no meterme a primera hora de la mañana en la vorágine ya de las redes sociales. [...] Intento no ver las noticias. [...] ¿Por qué? Porque no hay nada que pueda hacer al respecto —volvemos a la dicotomía de control— y lo único que haría es alterar mi estado mental. Entonces, es intentar tener una rutina en la que incorpores algunas de las cosas que son importantes para ti. [...] Luego preparo el café y, mientras se hace el café, empiezo a planificar el día. O sea, al final, si planificas tu día, es mucho más probable que hagas las cosas que tienes que hacer, ¿no?
[...]

Es algo así: no es nada muy complejo, pero es básicamente luchar contra esa tendencia de sumergirte ya de entrada en toda esa vorágine de ruido y distracciones, hacer cosas que sean pequeñas —10 minutos de movimiento, 5 minutos de respiración...— y hago mucho énfasis en planificar. O sea, si no planificas tu día, la probabilidad de que te distraigas es muy alta. [...] Esas distracciones, dales su espacio de tiempo. O sea, es imposible estar todo el día súper 'a tope'. [...]

Longevidad y hábitos de vida

Fecha: [Fecha de la grabación]

Plataforma: [Instagram Live / Podcast / YouTube / etc.]

Duración: [Minutos relevantes]

Autor de la transcripción: [Tu nombre]

"A ver, sí hay uno que siempre me llamó, pero creo que siempre ha sido como una especie de quimera que nunca terminaba de aterrizar, y en los últimos años lo llevo siguiendo muy de cerca, y creo que habrá novedades interesantes en las próximas —no voy a decir años—, pero bueno, pocas décadas en nuestra vida. Digamos ese tema: la longevidad, ¿no? Yo creo que estamos en un momento ahora como que sí que vamos a poder ver personas que vivan 150 años. O sea, probablemente la primera persona que viva 150 años ya ha nacido, ya está entre nosotros, y quizás incluso más, ¿no? Entonces, ahora mismo, cosas así, fuera de todo lo demás que hemos hablado, que me sigue fascinando y sigo profundizando con cosas nuevas que nunca he abordado, creo que el tema de longevidad es donde más me estoy empezando a interesar. [...] Probablemente por ahí van a ir los tiros en un futuro no muy lejano.

Por tocar este tema, hace ya muchos años, cuando me empecé a interesar en esto, dije: ‘Oye, tenemos en España, además, a Carlos López Otín, que no tenía libros, pero tenía papers que eran de los que más citas tenían’. [...] Luego tenemos a María Blasco, que está con el tema de los telómeros. ‘Oye, pues voy a seguir a María, voy a ver si puedo hablar con ella, qué publicaciones tiene...’ Y de ahí llegas a otros y a otros, y te vas haciendo un poco ese mapa de cuáles son las personas que están trabajando en qué cosas. [...]

Empiezas a ver también, idealmente, investigadores que tengan visiones distintas, para evitar sesgos. [...] Lo bueno de los papers es que enumeran, enlazan a otros papers, y ahí tienes una forma muy potente de empezar a armar todo ese mapa mental. "

Ayuno intermitente y su impacto en el metabolismo

Vázquez, M. [Fitness Revolucionario]. (2017). Ayuno Intermitente: Respuestas a Preguntas Frecuentes [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=XDWQod7O3Bg>

"Intermitente, no es más que incluir de manera periódica espacios un poco más largos de ayuno, ya está, no es nada extraño y De hecho todos ya lo hacemos porque ayunamos todas las noches, no desde la última comida de un día hasta la primera comida del día siguiente. ¿Qué ocurre? Que en general cenamos tarde, desayunamos temprano, por lo que este espacio de ayuno nocturno suele ser corto o mucho más corto de lo que era. Adicionalmente, y esto en general no es bueno. El objetivo por tanto del ayuno intermitente es intentar alargar con cierta frecuencia estos espacios de ayuno donde no ingerimos comida. Otra forma de decir lo mismo

es que en los días donde incluimos este ayuno intermitente comprimimos lo que llamamos la ventana de alimentación y en vez de comer durante todo el día. Limitamos nuestras comidas a un periodo algo más corto. Desde un punto de vista fisiológico, tenemos ya una buena cantidad de estudios en animales y humanos que demuestran que incorporar espacios y ayuno eleva la autofagia, que es una especie de proceso de reciclaje interno, reduce la inflamación y estrés oxidativo, mejora la flexibilidad metabólica, la sensibilidad a la insulina, aumenta el metabolismo y la producción de hormonas de crecimiento. Y podría incluso reducir el riesgo de cáncer. Y a ver, es cierto que muchos de estos estudios son en animales, porque no es fácil hacer estudios a largo plazo o inhumanos, pero tenemos ya varias decenas de estudios en personas que confirman en gran medida lo que vemos en animales. Vale, así que es una intervención a priori prometedora. Además, es gratis, que es otro beneficio añadido. y sin apenas riesgo."

Creatina: Mitos y beneficios en el rendimiento deportivo

Vázquez, M. [Fitness Revolucionario]. (2021). Todo sobre la Creatina: Beneficios, Riesgos, Mitos, Dosis yCuál Elegir [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=3S36mpM9Xzw>

"La creatina solo está presente en alimentos de origen animal, principalmente en la carne, tanto roja como blanca, pero también en el pescado. De hecho, el arenque es el alimento con mayor cantidad de creatina.

Sin embargo, es muy difícil obtener suficiente creatina solo a partir de los alimentos. Por ejemplo, para alcanzar una dosis normal de suplementación, que ronda los 5 g de creatina, tendríamos que ingerir aproximadamente 1 kg de carne. Además, al cocinar los alimentos, parte de la creatina se degrada, por lo que ni siquiera así podríamos alcanzar esos niveles, de ahí la importancia de la suplementación.

La creatina, tanto la ingerida como la producida por nuestro cuerpo, es transportada por el torrente sanguíneo hasta los músculos, donde se almacena más del 90% de nuestra creatina total. Concretamente, se encuentra en forma de fosfocreatina, es decir, creatina unida a un grupo fosfato. La fosfocreatina es el sustrato principal del llamado sistema de fosfágenos, que es el que utilizamos en mayor medida durante los primeros segundos de actividad física intensa.

Cuando realizamos esfuerzos explosivos, como levantar pesas, utilizamos la fosfocreatina para producir ATP de manera muy rápida. Al aumentar nuestras reservas de fosfocreatina muscular, podemos mantener la actividad intensa un poco más o realizar alguna repetición adicional en el entrenamiento de fuerza, lo que explica en buena parte sus beneficios.

Además, investigaciones recientes indican que el beneficio muscular de la creatina podría deberse también a una mayor activación de las células satélite, que desempeñan un papel clave en la hipertrofia. Dentro de los suplementos legales, la creatina es, sin duda, el más efectivo para aumentar la ganancia muscular.

Los resultados de los estudios varían, ya que su efecto depende del tipo de entrenamiento, la genética de cada persona y otros factores. Sin embargo, de media, se han observado ganancias de entre 1.5 y 3 kg de masa muscular en menos de tres meses en hombres, mientras que en mujeres la ganancia suele ser aproximadamente la mitad. Cabe destacar que, aunque estamos hablando de masa muscular, es posible que el peso total aumente algo más, ya que la creatina favorece la retención de líquido a nivel muscular. De hecho, es común ganar entre 1 y 2 kg en las primeras semanas de suplementación.

Aunque el término "retención de líquidos" pueda sonar negativo, en este caso no solo no es perjudicial, sino que esta mayor acumulación de líquido dentro del músculo no solo lo hace lucir más voluminoso, sino que también parece favorecer la síntesis de proteínas.

La creatina no solo mejora la ganancia muscular, sino también el rendimiento deportivo. Por ejemplo, diversos estudios han mostrado mejoras de fuerza de entre un 5% y un 15% tras pocos meses de suplementación en comparación con un placebo.

También se ha observado que los beneficios de la creatina dependen de los niveles iniciales del individuo: cuanto menor sea la reserva de creatina en el organismo, mayor será el beneficio de la suplementación. Por este motivo, se han registrado mejoras más significativas en personas veganas o vegetarianas, ya que al no consumir creatina en su dieta, sus reservas suelen ser más bajas y, por lo tanto, la suplementación genera mayores beneficios. "

1.2 Transcripciones de Amadeo Llados

Creencias y Leyes Universales en el desarrollo personal

Llados Fitness. (s.f.). Las LEYES UNIVERSALES son REALES #llados #tu1millon #lladosfitness [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/shorts/j9o6kE2vA1Y>

"Yo no tengo un Dios o una religión, yo creo en el universo y creo en el Karma y la leyes universales, y eso es algo real. ¿La ley de atracción, es real? La ley de la exposición es real, o sea, si tú te expones a mi vida conmigo como un buen mastermind, en 2 días cambia tu vida de por vida, o sea, dices, eso es posible?"

Ley de Atracción y Auto-mejoramiento

LLADOS. [LLADOS]. (s.f.). "Esto es la Ley de Atracción" [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=zGoThbj4g-Y>

"Si tú aprendes a vivir vas a traer todo, eso es una ley de atracción no, tienes que ir a perseguir las cosas, tienes que centrarte en ti para que las cosas vengan a ti no puedes estar toda, la vida persiguiendo persiguiendo a las mujeres, persiguiendo el dinero, persiguiendo, bro para de perseguir, aíslate, trabaja en ti y empieza a traerlo todo."

Juicios y Prejuicios en la construcción de identidad

Fecha: [Fecha de la grabación]

Plataforma: [Instagram Live / Podcast / YouTube / etc.]

Duración: [Minutos relevantes]

Autor de la transcripción: [Tu nombre]

"Si yo voy a contratar a un tío y me viene un gordo, le digo que hasta luego. Porque va a abandonar en cuanto se ponga difícil, como ha hecho con su cuerpo. si te tratas así a ti a sí mismo como vas a cuidar mi negocio? Un tío que está gordo, ha abandonado, ha intentado perder peso, pero ha abandonado porque se ha puesto difícil. un chico que está en forma sabemos que es que tiene hábitos, que no abandona. Como haces algo es como haces todo cabron."

Ayuno intermitente y sus efectos en la flexibilidad metabólica

Llados Fitness. (s.f.). EL AYUNO INTERMITENTE [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/shorts/iBpiG5HDB6Y>

"¿Qué pasa si me empezar a comer a las 9? Empezamos a comer a la una, hemos eliminado, hay 4 horas que hemos saltado en la comida, por lo tanto, que pasa si comes menos, por lo tanto que pasa que puedes comer la misma cantidad de calorías. Nunca vas a tener hambre, que es lo que se traga y va a ser. Pasar la primera comida el máximo posible, estarás en fase de pérdida de grasa."

Creatina y su papel en la composición corporal

Llados Fitness. (s.f.). ¿Cómo tomar creatina? [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/shorts/vypEw83xY5c>

"No hace falta hacer cargas ni tonterías de esas para tomar creatina. Tómate 5 g al día y punto, sé constante. Más o menos, 1 gramo por cada 10 kilos de peso que tengas. Por lo general, son unos 5 gramos para casi todo el mundo, entre 4 y 6 o 7 gramos. No hay más."

1.3 Transcripciones de Isabel Viña

Definición y función de las hormonas en el organismo

Jordi Wild. [The Wild Project]. (2024, mayo 15). The Wild Project #280 ft Isabel Viña [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PpYX4AZVAWw>

"La definición de una hormona es, simplemente, una sustancia química que se segrega en una zona de nuestro cuerpo, en una glándula, y permite que el resto de células se comuniquen entre ellas. Es el lenguaje que tienen los tejidos.

¿Los tejidos hablan entre sí? ¿Y cómo lo hacen? ¿Qué lenguaje utilizan? Son las **hormonas**. El hecho de que tú no las notes o no las oigas no significa que no estén actuando cada segundo de tu vida. Son como el engranaje de un reloj, funcionando constantemente y generando un **efecto clave** en el organismo. Sin hormonas, no se vive.

Por lo tanto, cualquier alteración hormonal, ya sea por **exceso o por defecto**, afecta directamente la calidad de vida. Y si no llega a producir una enfermedad, igualmente te aleja de la **homeostasis**, de lo que es la normalidad biológica. En consecuencia, también te separa de un estado óptimo de bienestar.

Lo más importante es entender cómo funcionan las hormonas y su interconexión. Como mencioné antes, "**hablan**" **entre sí**. Cuando una hormona se ve afectada, el resto, en mayor o menor medida, también lo estará. Es un efecto en **cascada**: Si tu cuerpo empieza a producir menos **testosterona**, no solo notarás las manifestaciones clásicas de su déficit, sino que también puede verse alterada la función de la **insulina**. Puede que vayas al gimnasio, pero sin suficientes niveles de testosterona no generarás tanta **masa muscular**, y, además, podrías notar que tu cuerpo almacena **más grasa** sin entender por qué. A su vez, esto podría afectar la función de la **tiroides**, debilitándola y provocando fatiga o cansancio.

Por lo tanto, mejorar una hormona puede generar un **efecto positivo en cadena**, así como el empeoramiento de una puede impactar en todo el organismo. De ahí que creo que debería ser **mucho más conocido el papel de las hormonas**, no solo la tiroides, sino **todas**. Todas son importantes."

Relación entre grasa corporal y desarrollo hormonal

Fecha: [Fecha de la grabación]

Plataforma: [Instagram Live / Podcast / YouTube / etc.]

Duración: [Minutos relevantes]

Autor de la transcripción: [Tu nombre]

"El hecho de que un chico de 13 años ya se desarrolle como si tuviera 16 se debe, en parte, a la composición de su grasa corporal. La grasa no es solo un tejido de almacenamiento de energía, sino que es uno de los tejidos metabólicamente más activos del cuerpo. Contiene una cantidad enorme de células que producen múltiples moléculas con funciones hormonales.

Dentro de la grasa corporal, hay una enzima clave en este proceso: la aromatasa. Esta enzima convierte los **andrógenos** (testosterona y androstenediona) en estrona y estradiol, dos formas de **estrógeno**. Lo relevante aquí es que el estrógeno es la **hormona principal** que desencadena la pubertad tanto en hombres como en mujeres.

Si una persona tiene **mayor cantidad de grasa corporal**, habrá **mayor actividad de la aromatasa**, lo que significa que **más testosterona se convierte en estrógeno**. Esto puede acelerar la pubertad y afectar otros procesos del crecimiento, como el **cierre de los cartílagos de crecimiento en los huesos**. Como resultado, los niños pueden dejar de crecer antes de tiempo, lo que contribuye a que, en general, las nuevas generaciones tiendan a ser **más bajas en promedio**. Antes, el problema del bajo crecimiento estaba ligado a la **desnutrición**, pero hoy en día el fenómeno tiene más que ver con **un inicio temprano de la pubertad**, que hace que el crecimiento se detenga antes de lo habitual.

Además de los cambios hormonales relacionados con la grasa corporal, cada vez estamos más expuestos a **disruptores hormonales**. Estos compuestos pueden **interrumpir la función normal de las hormonas**, ya sea potenciando su efecto, bloqueándolas o alterando su acción de formas impredecibles. Sin embargo, el objetivo no es vivir en una burbuja tratando de evitarlos completamente, sino **conocerlos, entender cómo actúan y minimizar la exposición en la medida de lo posible**.

Pero los factores que influyen en la pubertad precoz no son solo **fisiológicos o ambientales**, sino también **psicológicos y sociales**. La exposición constante a ciertos estímulos en redes sociales, la presión del entorno y la forma en que se percibe el cuerpo pueden **afectar niveles hormonales**, especialmente **el cortisol**, que también está implicado en el proceso de desarrollo hormonal.

En definitiva, **no hay una sola causa** detrás de este fenómeno. En medicina, casi nunca hay un único factor responsable de un cambio biológico; generalmente se trata de **un proceso multifactorial**, donde confluyen diferentes elementos. Y lo que mencionabas es completamente cierto: **la pubertad está ocurriendo cada vez más temprano** debido a la combinación de estos factores."

Suplementación y equilibrio hormonal

Fecha: [Fecha de la grabación]

Plataforma: [Instagram Live / Podcast / YouTube / etc.]

Duración: [Minutos relevantes]

Autor de la transcripción: [Tu nombre]

"Primeramente, si no consumes habitualmente **carne o pescado**, sin duda necesitas un suplemento de **vitamina B12**. Esta vitamina es esencial, ya que su **déficit puede tener consecuencias irreversibles**. De hecho, existen casos de **demencias causadas por deficiencia de B12** que son permanentes si no se detectan a tiempo.

Otro suplemento fundamental es el **magnesio**, ya que es necesario para la producción de **serotonina y melatonina**. La serotonina es un neurotransmisor clave en la **relajación y el bienestar**, mientras que la melatonina es la **hormona que regula el sueño**. Además, el

magnesio también es crucial para **absorber, transportar y activar la vitamina D**, por lo que su papel en el metabolismo es mucho más amplio de lo que suele pensarse.

En cuanto a la **vitamina D**, a diferencia de otras vitaminas, **no se encuentra en grandes cantidades en los alimentos**, sino que su principal fuente es la **exposición solar**. Muchas personas tienen deficiencia de vitamina D sin saberlo, lo que puede afectar el sistema inmune, la salud ósea y la función muscular.

Otro suplemento que recomendaría es el **omega-3**, que es esencial para la salud del **hígado, el cerebro y el sistema cardiovascular**. Su papel en la reducción de la inflamación es clave, y dado que la dieta moderna suele ser deficitaria en omega-3 y excesiva en omega-6, suplementarlo puede marcar una diferencia importante.

Por último, un suplemento menos conocido pero igualmente relevante es la **coenzima Q10**. Este compuesto es fundamental para la **respiración celular** y la producción de energía en el cuerpo. A nivel muscular, ayuda a que las células trabajen de manera más eficiente, y en el caso del **corazón**, contribuye a que sus contracciones sean más efectivas."

Ayuno intermitente y regulación hormonal

DatosFiables. (2024, mayo). ¿Qué pasa con tu cuerpo cuando ayunas? [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=15hfxeLzEF0>

"En general, se considera que el ayuno comienza aproximadamente **después de 6 a 8 horas sin ingerir alimentos**. Lo primero que sucede en el cuerpo es que el **hígado**, que almacena alrededor de **100 gramos de glucógeno**, empieza a liberar glucosa. El glucógeno es la forma en la que la glucosa se almacena en el organismo, y su liberación permite que la glucosa pase a la sangre para nutrir los órganos y mantener el equilibrio energético.

Una vez que esas reservas de glucógeno se agotan —lo que suele ocurrir durante el **ayuno nocturno**— el cuerpo necesita obtener energía de otras fuentes. Si el ayuno se prolonga, el organismo recurre a un proceso llamado **gluconeogénesis**, en el cual los **aminoácidos de los músculos** se utilizan para sintetizar glucosa.

Podemos dividir el ayuno en **dos fases principales**: **Ayuno corto o nocturno**: Durante este periodo, el cuerpo se mantiene principalmente con las reservas de glucógeno hepático. **Ayuno prolongado**: Si el ayuno continúa, se empiezan a degradar aminoácidos del músculo para producir glucosa, lo que puede llevar a una pérdida de masa muscular. Además, el organismo comienza a utilizar **triglicéridos** almacenados como fuente de energía alternativa.

En esencia, todo este mecanismo está diseñado para garantizar la producción de la **molécula más esencial para el cuerpo humano: la glucosa**.

Por ello, al comprender cómo funciona el metabolismo y cómo las hormonas regulan estos procesos, podemos razonar que, si el cuerpo ha evolucionado para activar estos mecanismos de producción de energía en períodos de escasez de alimentos, quizás el ayuno **no sea tan perjudicial como a veces se piensa**. Más bien, es una respuesta natural del organismo para adaptarse a la falta de comida y garantizar su funcionamiento."

Creatina y su interacción con la salud metabólica y muscular

Viña Bas, I. (2025, febrero). ¿Cuándo y cómo tomar tu creatina? [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/shorts/SRgIkErhCvI>

"Lo ideal sería que se tomara todos los días. Eso es como un paso básico. Luego, si queremos ser más precisos, lo ideal es tomarla alrededor del momento en que vayamos a contraer el músculo, ya sea al caminar, correr, ir a clase o levantar pesas. La propia contracción muscular favorece la entrada de la creatina. Después del ejercicio físico, nuestro cuerpo es más susceptible a la absorción de creatina, al igual que lo es con la proteína y los hidratos de carbono, ya que las compuertas de las células están más abiertas y la creatina entra con mayor facilidad.

Si bien se puede tomar en cualquier momento del día, yo prefiero que la toméis alrededor del momento en que vayáis a mover el cuerpo."