



UNIVERSIDAD
ICAI
PONTIFICIA
ICADE
COMILLAS
M A D R I D

Nombre: Anna
Apellido: Becuwe

Director del Trabajo Fin de Grado: David Felipe Martín García

PROBLEMATICA

¿Cuáles son los riesgos y las oportunidades de los motores de búsqueda en la educación del ciudadano-consumidor del servicio de salud que sufre de obesidad?

2022 / 2023

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
• Contexto de la obesidad	3
○ La obesidad	3
○ La existencia de soluciones buenas y malas	3
○ La necesidad de un seguimiento personalizado	4
• Contexto de la era motores de búsqueda del conocimiento Google Chrome / Safari / ChatGPT	7
○ Los motores de búsqueda Google Chrome y Safari	7
○ ChatGPT, un nuevo software en la era de las nuevas tecnologías	8
• Problemas	9
REVISIÓN DE LITERATURA	10
• La obesidad	10
○ Causas de la obesidad	10
○ Soluciones de la obesidad	15
• Comportamiento del paciente en internet para diagnóstico y soluciones	17
○ La búsqueda de información	17
○ La búsqueda de soluciones	18
• Google y los motores de búsqueda	18
○ Pensamos y aprendemos con los motores de búsqueda	18
• HeatMap	20
ENCUESTA PERSONAL	21
• Metodología	21
○ Google Trends	22
○ F de HeatMap	25
○ Analizar los contenidos de Google	25
○ Analizar los contenidos de ChatGPT	35
• Resultados del análisis	36
○ Google Chrome	36
○ ChatGPT	39
CONCLUSION	41
RECOMANDACIONES	42
BIBLIOGRAFÍA	44
APÉNDICES	46

INTRODUCCIÓN

- Contexto de la obesidad
 - La obesidad

La obesidad es un exceso de grasa corporal y una alteración de la misma, que provoca problemas de salud y puede reducir la esperanza de vida. Sus causas son complejas. Es el resultado de la interacción de varios factores dietéticos, genéticos, epigenéticos y ambientales que intervienen en el desarrollo y la progresión de esta enfermedad crónica.

Comprender mejor las causas y los mecanismos biológicos que conducen a la obesidad es uno de los mayores retos de la investigación actual. Como todas las enfermedades crónicas, la obesidad se vuelve irreversible una vez instaurada: prevenir su desarrollo es, por tanto, esencial si queremos frenar la epidemia mundial.

La obesidad es una enfermedad de adaptación a los cambios recientes en el estilo de vida, resultado de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía. Este desequilibrio conduce a una acumulación de reservas almacenadas en el tejido adiposo, lo que a su vez provoca numerosas complicaciones.

En la actualidad, la obesidad afecta a casi todo el planeta, incluidos muchos países emergentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 39% de los adultos de todo el mundo tienen sobrepeso y el 13% son obesos. El número de casos de obesidad casi se ha triplicado desde 1975. Las complicaciones asociadas, en particular la diabetes de tipo 2 (44% de los casos atribuibles al sobrepeso/obesidad), las cardiopatías (23% de los casos atribuibles) y el cáncer (entre el 7% y el 41% de los casos atribuibles al sobrepeso/obesidad según el lugar), causan la muerte de al menos 2,8 millones de personas cada año. Así, el sobrepeso y la obesidad están reconocidos como la quinta causa de muerte por la OMS.

- La existencia de soluciones buenas y malas

La obesidad es un problema sanitario mundial que puede tener graves consecuencias para la salud física y mental. En lo que respecta a las soluciones para la obesidad, es importante señalar que no existe una única solución que funcione para todo el mundo. Sin embargo, hay enfoques que suelen considerarse beneficiosos o perjudiciales para el tratamiento de la obesidad. A continuación, se ofrece un ejemplo de buenas soluciones generalistas para la obesidad:

- Dieta equilibrada: Seguir una dieta sana y equilibrada es esencial para adelgazar y mantener un peso saludable. Esto significa comer una variedad de alimentos nutritivos, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables, evitando al mismo tiempo los alimentos procesados ricos en azúcares añadidos y grasas saturadas.

- Actividad física: El ejercicio regular es esencial para quemar calorías, desarrollar la musculatura, mejorar la salud cardiovascular y favorecer la pérdida de peso. Se recomiendan al menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada a la semana, junto con ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Seguimiento médico: Es aconsejable consultar a un profesional de la salud para que le haga un seguimiento regular y le dé consejos adaptados a su situación. Pueden ayudarle a fijar objetivos realistas, supervisar sus progresos y orientarle hacia los tratamientos o programas de control de peso adecuados.
- Cambio de comportamiento: Adoptar nuevos hábitos alimentarios y de comportamiento es crucial para mantener la pérdida de peso a largo plazo. Esto puede incluir estrategias como la gestión del estrés, la práctica de técnicas de relajación, el control de las raciones, la gestión de los antojos y la evitación de comportamientos alimentarios compulsivos.

Por otro lado, hay soluciones que son perjudiciales para la salud de las personas que quieren superar la obesidad:

- Dietas restrictivas extremas: Las dietas estrictas y restrictivas pueden conducir a una rápida pérdida de peso a corto plazo, pero a menudo son difíciles de mantener y pueden ser deficientes en nutrientes esenciales. Además, las dietas yo-yo (perder y recuperar peso) pueden tener un impacto negativo sobre el metabolismo y la salud en general.
- Píldoras dietéticas no reguladas: Los suplementos y las píldoras dietéticas no regulados pueden ser peligrosos para la salud. Pueden contener ingredientes potencialmente nocivos y, por lo general, no están aprobados por las autoridades sanitarias.
- Cirugía bariátrica sin una evaluación adecuada: La cirugía bariátrica es una opción para las personas con obesidad grave, pero no es adecuada para todo el mundo. Se requiere una evaluación médica completa y un seguimiento adecuado antes de decidir someterse a una intervención quirúrgica.
 - La necesidad de un seguimiento personalizado

Es importante subrayar que la obesidad es una enfermedad compleja, y que un enfoque individualizado es esencial para lograr resultados duraderos. El apoyo médico y la estrecha colaboración con los profesionales de la salud son esenciales para desarrollar soluciones adaptadas a cada individuo. En efecto, cada individuo que padece obesidad no tiene las mismas necesidades, ni el mismo tipo de obesidad (ya que las causas pueden ser múltiples), por lo que un tratamiento que no se ajuste a las necesidades del individuo puede ser aún más perjudicial para su salud, tanto mental como física.

He aquí los diferentes factores para tener en cuenta para tener un tratamiento lo más adaptado posible:

- Evaluación médica completa: Es fundamental consultar a un profesional de la salud, como un médico o un nutricionista, para obtener una evaluación completa de su situación. Esto puede incluir análisis de sangre, una evaluación de su estado general de salud, la identificación de factores de riesgo relacionados con la obesidad y consejos específicos.
- Plan dietético adaptado: Un profesional de la nutrición puede ayudarle a elaborar un plan dietético adaptado a sus necesidades individuales, teniendo en cuenta sus preferencias, alergias, intolerancias alimentarias y objetivos de pérdida de peso. Generalmente se prefiere un enfoque equilibrado y sostenible, con ajustes graduales para fomentar cambios duraderos en los hábitos alimentarios.
- Actividad física adecuada: Es esencial un programa de ejercicio adaptado a su nivel de forma física, sus preferencias y sus capacidades. Un profesional de la actividad física puede ayudarle a elegir los tipos de ejercicio más adecuados, establecer un plan de entrenamiento progresivo y motivarle a lo largo del proceso.
- Apoyo psicológico: La obesidad puede asociarse a problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos de la imagen corporal. Es importante incluir un componente de apoyo psicológico en el plan de control de la obesidad, ya sea mediante asesoramiento individual, grupos de apoyo o terapias específicas.
- Seguimiento regular: El seguimiento regular con profesionales sanitarios es necesario para evaluar los progresos, ajustar las estrategias si es necesario y mantener la motivación. El seguimiento también puede ayudar a detectar y tratar posibles complicaciones o comorbilidades asociadas a la obesidad.

Según el artículo escrito por el Dr. Stéphane Bach (Dr. Stéphane Bach (2023). Le rôle crucial des coachs dans la lutte contre l'obésité), los entrenadores personales desempeñan un papel crucial en la prevención y la gestión de la obesidad. Intervienen en diferentes ámbitos, como el deporte, la nutrición y el desarrollo personal, por lo que pueden proporcionar un apoyo personalizado adaptado a las necesidades específicas de cada persona. El apoyo de un entrenador puede fomentar la adopción de nuevos hábitos de vida saludables y sostenibles, al tiempo que contribuye a reforzar la autoestima y la confianza en uno mismo de los interesados.

De hecho, los beneficios del coaching son considerables. La mejora de los resultados a largo plazo y la adopción de nuevos hábitos permiten a las personas obesas adoptar nuevos hábitos de vida saludables y sostenibles, guiándolas a través de las etapas del cambio de comportamiento. Además, los coaches ayudan a sus clientes a identificar los hábitos poco saludables, establecer objetivos claros y alcanzables y desarrollar estrategias para alcanzarlos. Al ofrecer apoyo personalizado y motivación, los entrenadores facilitan la transición a un estilo de vida más activo y a una dieta equilibrada, lo que contribuye a una pérdida de peso sostenible y a la mejora de la salud en general.

Además, este apoyo personalizado ayuda a prevenir el efecto yo-yo, es decir, la recuperación de peso tras una pérdida inicial, ayudando a sus clientes a desarrollar habilidades de control de peso a largo plazo, enseñándoles a hacer frente a los retos y tentaciones de la vida cotidiana. También realizan un seguimiento regular de los progresos, para poder detectar a tiempo los signos de recuperación de peso y ajustar las intervenciones en consecuencia.

Además, el apoyo de un coach también contribuye a aumentar la autoconfianza de las personas obesas, ayudándolas a superar las barreras psicológicas y emocionales asociadas a su peso.

Los entrenadores también desempeñan un papel importante en la gestión del estrés y las emociones de las personas obesas, que a menudo se enfrentan a dificultades emocionales y psicológicas relacionadas con su peso. Al proporcionar un espacio seguro y empático para compartir y explorar sus emociones, los entrenadores ayudan a sus clientes a comprender y gestionar mejor los factores estresantes y emocionales que contribuyen a la obesidad.

Como muestra el artículo escrito por el Dr. Stéphane Bach (2023), el apoyo de un coach también contribuye a mejorar la salud física de las personas obesas, ayudándolas a integrar la actividad física y a adoptar una dieta saludable en su vida diaria. Como resultado, las personas obesas pueden reducir su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la obesidad, como enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, la pérdida de peso y la mejora de la condición física pueden ayudar a reducir el dolor articular, la fatiga y los problemas de sueño, todo lo cual repercute positivamente en la calidad de vida de las personas obesas.

Por último, el apoyo de un coach también puede mejorar la calidad de vida de las personas obesas al reforzar sus relaciones sociales y su red de apoyo. Los coaches pueden ayudar a sus clientes a desarrollar habilidades de comunicación y gestión de conflictos, lo que puede mejorar sus interacciones con los demás y permitirles recibir apoyo adicional de quienes les rodean.

Por tanto, el apoyo de un coach ofrece muchos beneficios a las personas obesas, a nivel físico, psicológico y social.

Según Tabitha Tonsaker, Gillian Bartlett y Cvetan Trpkov (Tonsaker, T., Bartlett, G., & Trpkov, C. (2014). Information sur la santé dans Internet : Mine d'or ou champ de mines?. *Canadian Family Physician*, 60(5), 419-420.), alrededor del 70% de los canadienses se conectan a Internet para buscar información médica/sanitaria² e Internet, más que los médicos, es la principal fuente de información para muchas personas. Dada la facilidad de buscar "tos fuerte" en Google, no es de extrañar que muchas personas intenten autodiagnosticarse a través de Internet en lugar de esperar horas en urgencias o en un ambulatorio abarrotado para ver a un profesional.

Sin embargo, es necesario distinguir lo bueno de lo malo. Los pacientes tienen ahora la posibilidad de encontrar respuestas a sus preguntas adicionales u olvidadas en la comodidad y privacidad de su propio hogar. Además, a través de los nuevos sitios web centrados en el

paciente, los blogs y las comunidades de autoayuda, los pacientes pueden compartir sus experiencias personales sobre la salud y la enfermedad; pueden expresar ideas y reflexiones sobre su experiencia de su estado de salud particular, que los médicos tal vez no puedan ofrecer.

La información sanitaria en línea también tiene problemas inherentes. La información médica en línea es difícil de regular. Una mala información sanitaria utilizada de forma inadecuada puede ser muy perjudicial. Los pacientes pueden confiar en información engañosa o tomar decisiones importantes sobre su salud basándose en historias que no tienen nada que ver con su propia situación. Internet también sirve de plataforma para la promoción de prácticas sanitarias erráticas y poco científicas. Los pacientes suelen encontrarse en una situación vulnerable y muchos están dispuestos a aceptar cualquier información que les dé una sensación de esperanza y control. Debido a la falta de conocimientos técnicos, algunos pacientes también pueden ser incapaces de evaluar críticamente o pueden malinterpretar la información. La función tradicional del médico como guardián y proveedor de información médica puede haber contribuido a la naturaleza paternalista de las relaciones médico-paciente tradicionales, pero también ha permitido a los médicos, en circunstancias ideales, asegurarse de que cada paciente reciba información médicamente válida y adaptada a sus necesidades.

- Contexto de la era motores de búsqueda del conocimiento Google Chrome / Safari / ChatGPT
 - Los motores de búsqueda Google Chrome y Safari

A medida que Internet crece inexorablemente, los internautas se enfrentan a un problema cada vez mayor: ¿cómo encontrar información en la mayor biblioteca del mundo? La única forma de encontrar datos en esta masa de información sería referenciar todos los sitios web, indexarlos y restituir los datos en una arquitectura organizada para una mejor comprensión por parte del lector.

El objetivo de todos los motores de búsqueda es encontrar y organizar los datos que se encuentran en Internet. Antes del desarrollo de los motores de búsqueda, Internet era una simple colección de archivos donde los usuarios navegaban para encontrar archivos específicos compartidos. A medida que crecía la lista de servidores web y la World Wide Web se convertía en la interfaz de acceso a Internet, se hizo imprescindible la necesidad de encontrar y organizar estos archivos de datos distribuidos en servidores web FTP. Los motores de búsqueda empezaron a navegar más fácilmente por estos servidores, así como por todos los archivos de Internet.

Paralelamente a estos grandes avances en el campo de la recuperación de información, en 1989 se creó Internet y su aplicación más famosa: la web.

Hoy en día, con el creciente número de sitios web presentes, la necesidad de poder buscar y encontrar información se hace sentir cada vez más.

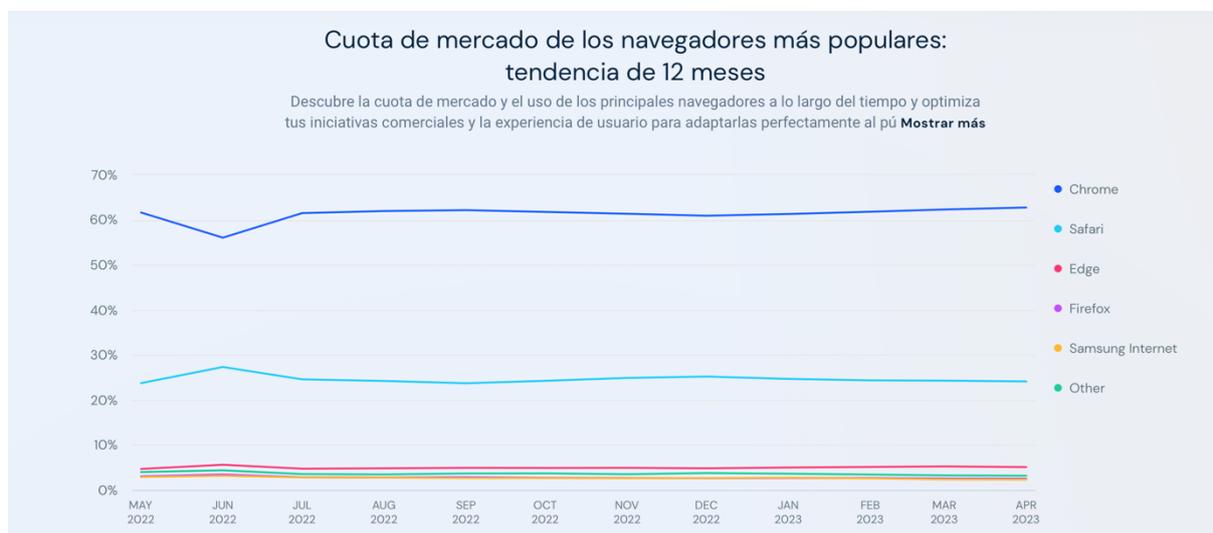
En los años 90, aparecieron dos soluciones principales a esta necesidad:

- Los directorios web, en los que los humanos enumeraban todos los sitios web disponibles categorizándolos lo más finamente posible. Esta solución no ofrecía una respuesta precisa a los usuarios, pero proponía sitios susceptibles de responder a las expectativas de los internautas.
- Motores de búsqueda que utilizan robots para rastrear la web e indexar todas las páginas web. A continuación, los motores de búsqueda aplican algoritmos para clasificar automáticamente estas páginas web en función de las consultas de los usuarios. Esta solución facilita enormemente el acceso a las respuestas a las búsquedas de los internautas.

En la actualidad, sólo queda un gran motor de búsqueda en el mundo que utilice tecnología propia: Google, fundado en 1998 por Larry Page y Sergey Brin, y descendiente del proyecto BackRub.

Safari, el segundo buscador más utilizado por detrás de Google Chrome, es un navegador web para macOS, iPadOS e iOS desarrollado por Apple. En abril de 2005, Safari era el tercer navegador web más utilizado en Internet, por detrás de Google Chrome. Su cuota de mercado en mayo de 2008 era del 6,25%. En noviembre de 2006, era del 4%, frente al 1,5% de dos años antes.

A continuación, se muestra un gráfico de los motores de búsqueda más utilizados en la actualidad. Safari y Google Chrome son los dos motores de búsqueda más utilizados en el mundo.



similarweb.com

- ChatGPT, un nuevo software en la era de las nuevas tecnologías

ChatGPT se creó el 30 de noviembre de 2022 y es una aplicación de inteligencia artificial diseñada para generar respuestas de texto a las peticiones de los usuarios. Aunque ChatGPT no puede sustituir las habilidades de pensamiento crítico del investigador, ni su capacidad para interpretar los resultados de la investigación y discutir sus conclusiones basándose en

las mejores pruebas científicas disponibles, ChatGPT se describe, no obstante, como una herramienta prometedora tanto en la redacción científica como en el propio proceso de investigación. El uso de ChatGPT en la redacción científica debe abordarse a la luz de diversas limitaciones que pueden comprometer la calidad de la producción científica.

- Problemas

Sin embargo, estos motores de búsqueda también generan nuevos fenómenos como las "fake news" (noticias falsas). Definidas como informaciones engañosas, pueden tener consecuencias catastróficas, sobre todo cuando afectan al sector sanitario. El estudio realizado por *Viavoice* (Institut Viavoice (2019). LES « FAKE NEWS » DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ) pretende averiguar cuáles son las experiencias de los consumidores con las fake news en este ámbito concreto y cuáles son sus posibles consecuencias.

De este estudio se desprenden algunas conclusiones claras. En primer lugar, los resultados muestran que los franceses han interiorizado el fenómeno de las "fake news", estando constantemente atentos a la información que se difunde. Además, en lo que respecta específicamente a las cuestiones de salud, los franceses consideran que se trata de un ámbito "vulnerable" y especialmente afectado por las informaciones falsas. En consecuencia, ante estas constataciones, los franceses dan prioridad a los actores locales para informarse sobre las cuestiones sanitarias e identifican claramente los medios para contrarrestar esta información engañosa.

La primera constatación sorprendente de la encuesta es que, si bien los franceses no manifiestan una desconfianza generalizada hacia la información que se les da, sí expresan una forma de "reserva" con respecto a la información difundida. Sin embargo, más de seis de cada diez franceses (61%) declaran tener confianza en la información difundida.

Además, una parte importante de la población francesa (44%) afirma haberse enfrentado ya a "fake news". Esta percepción es aún mayor entre los más jóvenes (63% de los jóvenes de 18 a 24 años), que utilizan más las redes sociales para informarse.

Esta exposición tiene un impacto y presenta un alto riesgo, porque a pesar de la vigilancia de los franceses, la información engañosa puede difundirse entre el público. De hecho, casi la mitad (44%) de los franceses que dicen haberse enfrentado a "fake news" ya han dado crédito a este tipo de información. En otras palabras, uno de cada cinco franceses ya ha confiado en las "fake news".

En el ámbito de la salud, este estado de alerta parece aún más importante para los franceses, algunos de los cuales afirman haberse visto afectados por el fenómeno de las "fake news" en este ámbito especialmente expuesto.

Una "vulnerabilidad" importante en materia de información sobre cuestiones de salud. Es evidente que una gran parte de los franceses afirma utilizar sitios de Internet para informarse. En este sentido, el 40% de ellos las cita como medio de información en el ámbito de la salud.

Así pues, en lo que respecta a estos usos, la vigilancia de los franceses sobre la información recibida no es un baluarte suficiente contra las "fake news" relacionadas con temas de salud. Para una gran mayoría de ellos (62%), el sector sanitario está muy expuesto a las "fake news", con consecuencias a veces graves:

- El 37% de los franceses afirma haberse enfrentado ya a "fake news" en el ámbito de la salud. Para algunos, las consecuencias son muy importantes, incluso muy graves, citando por ejemplo un agravamiento de la patología o de los síntomas.
- El 22% de ellos no sabe si ya se ha enfrentado o no a "fake news" sobre estos temas. Por tanto, siguen siendo más vulnerables al impacto de este tipo de información.

Con respecto a ChatGPT, este software puede ser dudoso e incluso peligroso porque puede generar contenidos sesgados o erróneos.

De hecho, ChatGPT puede amplificar cualquier sesgo o inexactitud en los datos. Proporcionar resultados médicos y científicos basados en datos sesgados o erróneos conduce naturalmente a una falta de integridad científica. Esto puede ser especialmente perjudicial para los consumidores, que pueden utilizar los datos publicados para tomar decisiones.

Otra desventaja de ChatGPT es la base de conocimientos potencialmente limitada que se moviliza en Internet. La limitada capacidad de ChatGPT para integrar/comprender el contexto también es un problema. El contenido generado por ChatGPT se basa en grandes cantidades de datos, lo que implica que ChatGPT no tendrá el mismo nivel de comprensión contextual que un humano.

REVISIÓN DE LITERATURA

- La obesidad
 - Causas de la obesidad

La obesidad se ha convertido en una epidemia mundial y es uno de los problemas de salud pública más importantes del mundo actual. La obesidad es un importante factor de riesgo de varias enfermedades graves, como la diabetes mellitus, la enfermedad hepática no alcohólica (NAFLD), las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como ciertas formas de cáncer.

La obesidad tiene muchas causas. Sin embargo, la obesidad se debe principalmente a un desequilibrio entre la ingesta y el gasto de energía resultante de un estilo de vida sedentario combinado con una alimentación excesiva. El exceso de nutrientes se almacena en el tejido adiposo (TA) en forma de triglicéridos, que son utilizados como nutrientes por otros tejidos mediante lipólisis en condiciones de déficit nutricional.

Los cambios en la dieta y el aumento de la inactividad física desempeñan sin duda un papel en la reciente aparición de la obesidad. El aumento del tamaño de las porciones, la mayor

densidad energética, el exceso de alimentos industriales, la disponibilidad de alimentos y los cambios en los precios de los alimentos contribuyen a un consumo excesivo de calorías. Los estilos de vida sedentarios y las actividades de ocio como la televisión y los videojuegos, así como el uso del coche y del transporte público para los desplazamientos diarios, conducen a una reducción de la actividad física y del gasto energético.

A continuación, se enumeran los posibles factores que influyen y/o causan la obesidad:

Según Cheng (Cheng, H., Montgomery, S., Green, A., & Furnham, A. (2020). Factores biomédicos, psicológicos, ambientales y conductuales asociados con la obesidad adulta en una muestra representativa a nivel nacional. *Journal of Public Health*, 42(3), 570-578).

- Tabaco materno
- Función neurológica
- Ejercicio físico
- Personalidad y/o inteligencia

Según Choukem (Choukem, S. P., Tochie, J. N., Sibetcheu, A. T., Nansseu, J. R., & Hamilton-Shield, J. P. (2020). Overweight/obesity and associated cardiovascular risk factors in sub-Saharan African children and adolescents: a scoping review. *Revista internacional de endocrinología pediátrica*, 2020, 1-13).

- Estilo de vida sedentario
- Dieta pobre y/o desequilibrada
- Estado socioeconómico (pasado o presente)
- Diabetes y/o intolerancia a la glucosa
- Sexo
- IMC materno elevado
- Nivel educativo de la madre
- Alto peso al nacer
- Síndrome metabólico
- Hipertensión

Según Ishida (Ishida, A., Li, Y., Matsuda, O., & Ishida, E. (2020). Factores que afectan al sobrepeso y la obesidad de los adultos en la China urbana. *Pertanika Journal of Social Sciences & Humanities*, 28(1).

- Nivel educativo
- Comer a horas regulares
- Duración del sueño
- Frecuencia de ejercicio físico
- Intensidad de estrés y/o depresión
- Ingresos anuales del hogar
- Satisfacción subjetiva con la vida cotidiana
- Satisfacción subjetiva con la salud personal

Keramat (Keramat, S. A., Alam, K., Gow, J., & Biddle, S. J. (2021). Impact of disadvantaged neighborhoods and lifestyle factors on adult obesity: evidence from a 5-year cohort study in Australia. *American Journal of Health Promotion*, 35(1), 28-37).

Factores del estilo de vida:

- Consumo de fruta y verdura
- Consumo excesivo de alcohol o consumo de alcohol, pasado o presente
- Falta o insuficiencia de actividad física

Factores de salud:

- Malestar psicológico

Factores sociodemográficos:

- Edad
- Sexo
- estado civil
- nivel de educación
- Estado laboral
- origen étnico
- Remuneración

Según Pinto Pereira (Pereira, S. P., De Stavola, B. L., Rogers, N. T., Hardy, R., Cooper, R., & Power, C. (2019). OBESIDAD Y FUNCIONAMIENTO FÍSICO EN LA MEDIANA EDAD EN DOS COHORTES DE NACIMIENTO BRITÁNICAS: EL PAPEL MEDIADOR DE LA INACTIVIDAD FÍSICA. *Innovación en el envejecimiento*, 3(Suppl 1), S49).

-Funcionamiento físico

Según Sun (Sun, Y., Wang, S., & Sun, X. (2020). Estimating neighbourhood-level prevalence of adult obesity by socio-economic, behavioural and built environment factors in New York City. *Public Health*, 186, 57-62).

Situación socioeconómica:

- Pobreza
- Desempleo

Factores de comportamiento:

- Consumo de bebidas azucaradas
- Consumo de fruta y verdura

Entorno construido:

- Prevalencia de la actividad física

- Accesibilidad de los supermercados

Factores personales relacionados con el estilo de vida:

- Dieta poco saludable
- Falta de actividad física
- Motivos familiares
- Percepción de estrés en el trabajo
- Estilo de vida irregular

Factores sociales:

- Prevalencia de la comida rápida
- Transporte y/o nuevas tecnologías
- Falta de instalaciones
- Publicidad engañosa para la salud y/o el consumidor

Características sociodemográficas:

- Características demográficas de edad
- Demografía étnica
- Nivel educativo individual y colectivo
- Estado de vida relativo
- Renta familiar anual, calculada per cápita

Factores de comportamiento individual:

- Hábitos y/o antecedentes de tabaquismo
- Hábitos y/o antecedentes de consumo excesivo de alcohol
- Hábitos y/o antecedentes de consumo regular y excesivo de carne roja

Según Al-Raddadi (Al-Raddadi, R., Bahijri, S. M., Jambi, H. A., Ferns, G., & Tuomilehto, J. (2019). La prevalencia de la obesidad y el sobrepeso, los factores demográficos y de estilo de vida asociados, y el estado de salud en la población adulta de Jeddah, Arabia Saudita. *Avances terapéuticos en enfermedades crónicas*, 10, 2040622319878997).

- Estado de tabaquismo
- Origen étnico
- Actividad física

Según Kadouh & Acosta (Kadouh, H. C., & Acosta, A. (2017). Paradigmas actuales en la etiología de la obesidad. *Técnicas en endoscopia gastrointestinal*, 19(1), 2-11).

Factores biológicos:

- Genética de la obesidad
- Eje cerebro-intestino, incluido el microbioma intestinal
- Determinantes prenatales

- Experiencia de embarazo o embarazo actual
- Menopausia
- Enfermedades neuroendocrinas
- Uso de medicación
- Presencia de una minusvalía física y/o discapacidad
- Presencia de virus

Factores ambientales:

- Entorno obesogénico
- Sociedad y cultura circundantes
- Sustancias químicas presentes en el entorno actual y/o en la infancia

Factores de comportamiento:

- Ingesta frecuente de calorías y/o hábitos alimentarios continuados.
- Sedentarismo y/o inactividad física
- Sueño insuficiente o deficiente
- Hábito de fumar pasado o presente

Según Sartorius (Sartorius, B., Veerman, L. J., Manyema, M., Chola, L., & Hofman, K. (2015). Determinantes de la obesidad y la atribuibilidad de la población asociada, Sudáfrica: Evidencia empírica de una encuesta nacional de panel, 2008-2012. PloS one, 10(6), e0130218).

Factores individuales:

- Factores genéticos (por ejemplo, sexo, etnia)
- Factores socioeconómicos (por ejemplo, ingresos y educación)
- Depresión

Factores sociales:

- Influencias familiares (por ejemplo, el matrimonio)
- Influencias de los compañeros

Estilo de vida/comportamiento:

- Consumo de alimentos (por ejemplo, ingesta de energía).
- Actividad física

Factores medioambientales:

- Características de la comunidad (por ejemplo, rural, urbana, acceso a opciones alimentarias poco saludables, delincuencia)
- Factores económicos (coste, precio, comercio, etc.)
- Políticas gubernamentales

- Marketing
 - o Soluciones de la obesidad
 - *Desde un punto de vista mundial*

Primero, las agencias gubernamentales, las organizaciones de partes interesadas y el público en general deben comprender completamente la magnitud y los efectos de gran alcance del exceso de peso y tratarlo como una crisis real con un nivel de amenaza mayor que el terrorismo. Casi diez veces más vidas (~300.000) se pierden anualmente en los Estados Unidos a causa de la obesidad que todos los ataques terroristas.

No hay duda de que uno de los principales contribuyentes a la crisis es un entorno que ha eliminado cada vez más la mayoría de las actividades físicas de la vida diaria al tiempo que ofrece formas baratas e ilimitadas de entretenimiento sedentario. El promedio de visualización de televisión por parte de los adultos estadounidenses es de 4 a 5 horas al día. Las horas dedicadas a ver televisión se correlacionan con el grado de obesidad, un efecto exagerado por el efecto de la baja duración del sueño sobre las hormonas del hambre y la saciedad.

Un factor muy importante en esta crisis es la fácil disponibilidad de alimentos procesados y altos en calorías de bajo costo, puntos de venta de comida rápida y porciones grandes. Con el reconocimiento de la importancia central del exceso de peso infantil para alimentar la obesidad más adelante en la vida, los esfuerzos para cambiar el entorno alimentario en las escuelas han tenido un éxito limitado, pero las ganancias se pierden fácilmente durante las vacaciones anuales prolongadas. Desafortunadamente, en la sociedad en general, los esfuerzos para limitar incluso los promotores más atroces de la crisis, como los impuestos o la eliminación de envases muy grandes de refrescos azucarados, se han encontrado con un rechazo significativo por parte de los consumidores. La comida se ha convertido en una forma de entretenimiento.

Tal vez se puedan aprender lecciones del notable progreso en la reducción del consumo de tabaco, en parte a través de la educación sobre sus peligros, como las advertencias en los paquetes de cigarrillos, y en parte a través del aumento de los costos a través de los impuestos.

Son posibles medidas similares, como gravar los alimentos poco saludables como el azúcar, los alimentos procesados y las comidas rápidas y subsidiar las verduras, pero tales medidas seguramente encontrarán la oposición de la industria y varios grupos en contra de la intervención del gobierno. Además, los efectos dañinos del humo de segunda mano para los demás son un poderoso motivador para la regulación, mientras que los efectos del abuso de alimentos en el racionamiento futuro de los limitados recursos de salud son más indirectos para que el público los considere con el peso que merece.

Otra opción, siguiendo el modelo del tabaco, sería costarle más al individuo cobrando primas de seguro de salud más altas para aquellos que tienen sobrepeso y factores de riesgo y no hacen el esfuerzo de reducir. Esto ha sucedido antes a través de empleadores individuales

que brindan seguros a sus trabajadores, pero ha provocado el rechazo de los grupos de apoyo a la obesidad y los medios conservadores. En los Estados Unidos, otro obstáculo importante es que el gobierno tiene menos incentivos porque los costos de atención médica provienen solo parcialmente de los ingresos del gobierno.

▪ *A un punto de vista individual*

Según David R. Meldrum, Marge A. Morris y Joseph C. Gambone, aquí son las 12 cosas bien reconocidas por los especialistas que trabajan en este campo que un individuo puede hacer para mitigar los efectos de la crisis de la obesidad sobre sí mismo (Meldrum, D. R., Morris, M. A., & Gambone, J. C. (2017). Obesity pandemic: causes, consequences, and solutions-but do we have the will?. *Fertility and sterility*, 107(4), 833–839.) :

1. Grabe sus programas de televisión favoritos y vea uno cada noche como un capricho especial en lugar de permitir que la televisión le robe tiempo mejor empleado en el mantenimiento de su bien más preciado (su cuerpo).
2. Duerma entre 7 y 8 horas cada noche. Dormir poco altera el apetito y las hormonas de la saciedad, lo que te hace desear más comida.
3. Haz media hora diaria de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana, que es la recomendación actual de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.
4. Dos veces por semana haga 30 minutos de ejercicios de resistencia para mantener/construir músculo magro que es metabólicamente más activo y le hará más sensible a la insulina.
5. Evita las calorías concentradas y carentes de nutrientes como los dulces, los fritos y las raciones de carne grasa.
6. Consume alimentos ricos en nutrientes con mayor contenido en agua y menos calorías que te saciarán mejor por el volumen consumido, como las verduras de hoja verde, las hortalizas, la fruta entera y el pescado.
7. Desayune de forma equilibrada. Se ha demostrado que saltarse el desayuno se asocia a un riesgo 4,5 veces mayor de padecer obesidad.
8. Aproveche cualquier oportunidad a lo largo del día para "hacer ejercicio en tiempo real". Póngase de pie en lugar de sentarse, suba por las escaleras en lugar de coger el ascensor, camine hasta la tienda desde la primera plaza de aparcamiento que vea o vaya andando a ver a su colega al final del pasillo en lugar de utilizar los mensajes de texto o el correo electrónico.
9. Reduce el tamaño de las raciones compartiendo las comidas o llevándote la mitad a casa. Incluso dejar comida sin comer acabará ahorrándole dinero al evitar todos los costes asociados al exceso de peso.

10. Coma despacio para sentirse lleno. Deténgase cuando se sienta casi lleno, y comprobará que 15-20 minutos después se sentirá satisfecho. Mimar el apetito con un tentempié bajo en calorías media hora antes de una situación con alto riesgo de sobre ingesta podría salvarte de ti mismo.
11. Evite los bufés y las situaciones de "todo lo que pueda comer" o, al menos, eche un vistazo a todas las opciones y elija solo unas pocas que le resulten apetecibles.
12. El alcohol aporta calorías vacías y debe ser evitado por cualquier persona que intente controlar su peso. La cerveza también contiene maltosa que tiene un alto índice glucémico, dando lugar a la bien reconocida "barriga cervecera".

El problema más desalentador que causa la obesidad es que hay ~350 días en cada año y 3.500 calorías se convierten en una libra de grasa. Por lo tanto, sólo 10 calorías extra al día causarán un aumento de peso de una libra por año y 50 libras en 50 años, lo cual es suficiente para causar obesidad. Esto no es "ciencia de cohetes", pero sí requiere fuerza de voluntad y decisiones adecuadas por parte de los individuos para comportarse en beneficio propio a largo plazo en nuestro entorno extremadamente hostil para la salud. La buena noticia es que unas pocas decisiones acertadas cada día pueden contrarrestar algunas decisiones no tan acertadas y, con el tiempo, evitar el aumento de peso.

- Comportamiento del paciente en internet para diagnóstico y soluciones

Los pacientes de la enfermedad suelen tener comportamientos similares entre sí. De hecho, casi todos siguen el mismo camino. A continuación, se expone un ejemplo del procedimiento que siguen la mayoría de los pacientes:

- La búsqueda de información

Durante esta fase, el paciente trata de identificar los síntomas que le preocupan. Puede anotar estos síntomas para iniciar su búsqueda y utilizarlos, así como punto de partida. Además, para esta búsqueda, el paciente sólo utilizará los términos relevantes de su búsqueda anterior (los síntomas exactos, las palabras clave encontradas...). Tras esta fase, el paciente empezará a buscar fuentes de información en motores de búsqueda (Google Chrome, Safari o incluso ChatGPT), incluidos sitios web médicos, artículos científicos, foros de debate, blogs y redes sociales. De este modo, el paciente se obliga a sí mismo en lo que respecta a su búsqueda y es esencial que se base únicamente en fuentes seguras para limitar los peligros. Esto nos lleva al siguiente punto, la evaluación de las fuentes. Así pues, el paciente evaluará las distintas fuentes que haya encontrado para quedarse sólo con las más seguras e intentará reagrupar la información más repetida. Así pues, el paciente examina la información recopilada, compara las distintas fuentes y busca puntos comunes. También puede encontrar información contradictoria o confusa, lo que subraya la importancia de consultar fuentes fiables y comentar los resultados con un profesional sanitario. Por último, una vez completado este proceso, el paciente es potencialmente consciente de su enfermedad o de lo que le preocupa y, por tanto, empezará a buscar soluciones.

- La búsqueda de soluciones

Una vez que el paciente conoce su enfermedad o lo que le preocupa, la búsqueda de soluciones en Internet puede seguir los siguientes pasos:

Entender la enfermedad: El paciente aprende así más sobre su enfermedad específica, incluyendo sus causas, síntomas, posibles complicaciones y pronóstico. Puede consultar fuentes médicas fiables, como las mencionadas anteriormente, para obtener información precisa y completa.

Exploración de tratamientos médicos: el paciente busca información sobre los tratamientos médicos recomendados para la enfermedad. Puede tratarse de medicamentos, intervenciones quirúrgicas, terapias específicas o recomendaciones sobre el estilo de vida. No obstante, es importante consultar fuentes médicas acreditadas en función de la gravedad de la enfermedad.

Búsqueda de testimonios y experiencias: A continuación, el paciente puede buscar testimonios y experiencias de otras personas con la misma enfermedad. Los foros de debate, los grupos de apoyo en línea y las redes sociales pueden ser fuentes de información sobre tratamientos probados por otros pacientes, posibles efectos secundarios, resultados obtenidos, etc.

Exploración de terapias complementarias: El paciente puede buscar enfoques complementarios o alternativos para controlar la enfermedad. Esto puede incluir remedios naturales, terapias alternativas como modificaciones de la dieta o técnicas de relajación. De hecho, un paciente que está diagnosticando su enfermedad, para evitar tratamientos, desplazamientos al médico u otros, puede recurrir a remedios naturales para limitar la interacción o los desplazamientos.

Toma de decisiones informada: El paciente utiliza la información recopilada para auto medicarse o discutirla con su profesional sanitario y tomar una decisión informada sobre las opciones de tratamiento más adecuadas para él.

- Google y los motores de búsqueda
 - Pensamos y aprendemos con los motores de búsqueda

Siguiendo con el apartado anterior, es importante mencionar el hecho de que los motores de búsqueda como Google Chrome y Safari pueden influir en los pensamientos y el aprendizaje de las personas. Por supuesto, estos motores de búsqueda pueden ayudarnos a aprender, pero también es importante mencionar el hecho de que podemos ser rápidamente influenciados o incluso controlados por nuestros pensamientos y enfrentarnos a noticias falsas, lo que puede ser aún más grave en el ámbito de la salud.

Gracias a Google y Safari, los motores de búsqueda más utilizados, nuestra forma de pensar y aprender ha cambiado profundamente. Estas plataformas nos ofrecen un acceso rápido y fácil a una cantidad inagotable de información en línea, lo que tiene un impacto significativo

en nuestro proceso cognitivo y educativo.

El acceso a la información es una de las principales ventajas que ofrecen Google y Safari. Con estos motores de búsqueda, podemos encontrar instantáneamente respuestas a nuestras preguntas e información sobre una multitud de temas. Ya sea para una investigación general o específica, podemos encontrar resultados relevantes y profundizar nuestra comprensión de los temas que nos interesan. Esto estimula nuestro pensamiento crítico y nos anima a hacer preguntas más específicas para obtener respuestas más precisas.

Además, Google y Safari nos permiten explorar una variedad de fuentes de información de diferentes perspectivas y dominios. Esto nos expone a una pluralidad de puntos de vista, lo que alimenta nuestro espíritu crítico y nos ayuda a desarrollar un pensamiento más matizado.

Estos motores de búsqueda también promueven el aprendizaje autónomo. A través de ellos, podemos acceder a una multitud de recursos educativos en línea, como cursos en línea, tutoriales, artículos y libros digitales. Podemos aprender a nuestro propio ritmo, profundizar nuestros conocimientos y adquirir nuevas habilidades. Esta autonomía en el aprendizaje nos permite convertirnos en alumnos más independientes y motivados.

Además, Google y Safari apoyan la resolución de problemas proporcionándonos pistas e ideas para encontrar soluciones eficaces. Cuando nos enfrentamos a desafíos, estos motores de búsqueda nos llevan a respuestas, guías de solución de problemas, foros de autoayuda y mucho más. Esto estimula nuestro pensamiento creativo y nuestra capacidad para encontrar soluciones prácticas e innovadoras.

Sin embargo, es importante destacar que el uso de Google y Safari requiere habilidades importantes de discernimiento y verificación de la información. Si bien estos motores de búsqueda ofrecen un acceso sin precedentes a la información, es crucial verificar la fiabilidad de las fuentes y ejercer un espíritu crítico para evitar la desinformación y los sesgos.

Podemos referirnos a Nicholas Carr en su libro (Carr, N. (2010). *The shallows: How the internet is changing the way we think, read and remember*. Atlantic Books Ltd.) donde el autor afirma que el uso omnipresente de Internet y de las tecnologías digitales remodela nuestros cerebros, afectando nuestra capacidad de concentrarnos, de pensar en profundidad y de retener la información.

Una de las principales preocupaciones planteadas por Nicholas Carr es el impacto de la lectura en línea en nuestra capacidad para comprender y retener información. Sostiene que el predominio de hipervínculos, contenidos multimedia y artículos breves en línea fomenta un enfoque de la lectura basado en el hojear y el escaneo, lo que obstaculiza nuestra capacidad de leer en profundidad y analizar críticamente. El autor utiliza ejemplos históricos y anécdotas personales para ilustrar cómo la experiencia de lectura inmersiva y reflexiva se ha visto erosionada en la era digital.

Además, Carr examina los efectos de Internet en los procesos de memorización. Sostiene que depender de dispositivos digitales externos para almacenar y recuperar información

puede mermar nuestra propia capacidad para recordar y rememorar información. Destaca la importancia de codificar la información en nuestra memoria a largo plazo mediante la atención sostenida y el esfuerzo mental, algo difícil en una era de constantes distracciones digitales.

Además, el libro explora las implicaciones de estos cambios en el comportamiento cognitivo para diversos aspectos de nuestras vidas, como la educación, la creatividad y la interacción social. N. Carr se muestra preocupado por la adaptación del sistema educativo a las tecnologías digitales y la posible pérdida de habilidades de pensamiento crítico. También explora el impacto de Internet en la creatividad, sugiriendo que la conectividad constante y la inmediatez de la información pueden dificultar los procesos de incubación y contemplación necesarios para el pensamiento original.

Aunque "The Shallows" ofrece un examen crítico de la influencia de Internet en nuestra cognición, Carr no descarta por completo las ventajas de las tecnologías digitales. Reconoce la comodidad, la eficacia y el acceso a enormes cantidades de información que ofrece Internet. Sin embargo, insta a los lectores a ser conscientes de las desventajas y a participar activamente en prácticas que promuevan el pensamiento profundo y la reflexión.

En conclusión, nos recuerda el profundo impacto de Internet en nuestro pensamiento, lectura y memoria. Todo esto subraya la importancia de ser conscientes de cómo nuestros comportamientos en línea están moldeando nuestros cerebros y anima a los lectores a encontrar un equilibrio entre los beneficios de las tecnologías digitales y la necesidad de un pensamiento profundo y contemplativo.

- HeatMap

Un Heatmap, también llamado mapa de calor es una representación visual de datos que utiliza colores para indicar la concentración, intensidad o densidad de valores en una matriz o zona geográfica o no específica. Este método gráfico permite analizar e interpretar fácilmente conjuntos de datos complejos, haciéndolos más comprensibles y explotables.

La construcción de un Heatmap implica varios pasos. Primero, los datos brutos se recopilan y organizan en una matriz. Esta matriz puede ser bidimensional, con filas y columnas que representan diferentes variables o categorías, o puede utilizarse para representar una zona geográfica específica, con coordenadas x e y correspondientes a ubicaciones específicas. Cada punto de datos en la matriz se asocia a continuación a un valor numérico que representa una medida particular, como la frecuencia, la intensidad o la densidad.

Una vez que los datos están listos, el color se asigna a cada valor para representar su nivel de intensidad o frecuencia. Los colores cálidos, como el rojo o el amarillo brillante, se utilizan generalmente para indicar una concentración o una intensidad altas, mientras que los colores fríos, como el azul o el verde, representan una concentración o una intensidad menores.

Cuando se genera Heatmap, ofrece una visión rápida e intuitiva de los patrones, tendencias y relaciones ocultas en los datos. Por lo tanto, las zonas de alta concentración son fácilmente

identificables.

Los Heatmaps son ampliamente utilizados en diversos campos e industrias. Por ejemplo, en el análisis de datos, se utilizan para visualizar la correlación entre diferentes variables, identificar clústeres o grupos de datos similares, o resaltar áreas de interés para un estudio posterior.

En el campo del marketing y la experiencia de usuario, los Heatmaps se utilizan para analizar el comportamiento de los usuarios en sitios web o aplicaciones. Permiten visualizar dónde los usuarios hacen clic más a menudo, dónde pasan más tiempo, o cuáles son las partes más calientes de una página. En este estudio, nos centraremos en el uso de Heatmap durante una búsqueda en Internet.

Cuando se trata de una búsqueda en Internet, los Heatmaps se utilizan para analizar el comportamiento de los usuarios en un sitio web o página específica. Permiten visualizar las zonas más visitadas, los elementos más clicados y las partes más atractivas de una página.

Para crear un Heatmap en el contexto de una búsqueda en Internet, se pueden utilizar varios métodos. Aquí hay dos enfoques comunes:

Seguimiento de los movimientos del ratón: En este método, se integran scripts o herramientas de seguimiento en el sitio web para registrar los movimientos del ratón de los visitantes. Estos datos se analizan para determinar las áreas en las que los visitantes han pasado más tiempo o los elementos en los que han hecho clic. La información recopilada se utiliza para generar un Heatmap que revela las áreas más activas y atractivas de la página.

Análisis de clics: Este método se basa en el seguimiento de los clics de los usuarios. Las herramientas de análisis de sitios web, como Google Analytics, pueden registrar los clics de los visitantes en una página determinada. Estos datos se utilizan para crear un Heatmap que resalta las áreas que se hacen clic con más frecuencia. Así, los diseñadores de sitios web pueden ver qué partes del contenido son más relevantes o populares para los usuarios.

Una vez que se recopilan los datos de seguimiento adecuados, se utilizan para generar un Heatmap. Este Heatmap se representa generalmente en forma gráfica, en forma de "F" con colores asignados a cada zona de la página en función de su nivel de actividad. Las áreas con un gran número de clics o una interacción más frecuente suelen estar representadas por colores cálidos, mientras que las áreas menos activas están representadas por colores fríos.

El Heatmap resultante permite a los diseñadores y especialistas de marketing ver rápidamente las áreas más atractivas de la página, los elementos que generan la mayor participación y las áreas que podrían requerir mejoras.

ENCUESTA PERSONAL

- Metodología

- Google Trends

En esta sección, vamos a utilizar la herramienta de análisis "Google Trends". El objetivo es analizar las búsquedas de las personas que necesitan perder peso y, por lo tanto, comparar los distintos resultados de búsqueda para averiguar qué riesgos y oportunidades presentan los motores de búsqueda (en particular Google) para las personas que padecen obesidad.

Google Trends es un servicio en línea ofrecido por Google que rastrea y analiza las tendencias de búsqueda en el motor de búsqueda de Google. Proporciona datos sobre la popularidad relativa de los términos de búsqueda a lo largo del tiempo y en diferentes regiones geográficas.

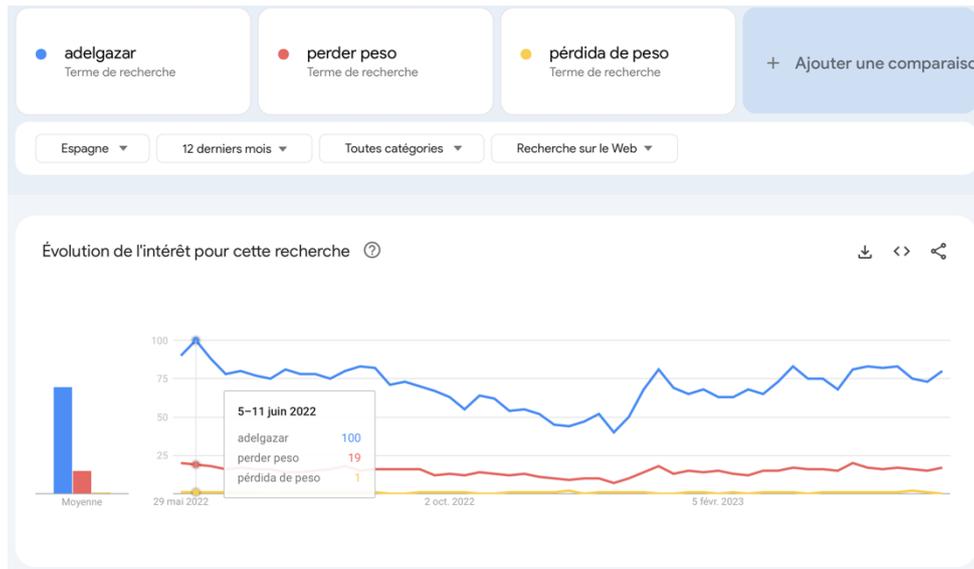
Con Google Trends, podremos:

- Explorar tendencias: primero buscaremos palabras clave específicas y veremos cómo ha cambiado su popularidad a lo largo del tiempo.
- Comparar términos de búsqueda: esto nos ayudará a identificar los temas más buscados o a comparar el interés del público por diferentes temas.
- Explorar las búsquedas por región: Google Trends proporciona información sobre las regiones geográficas en las que los términos de búsqueda son más populares. Así que consultaremos los datos por países, en este caso España, Francia y Reino Unido.
- Analizar los resultados/contenidos: Siguiendo con las tareas anteriores, analizaremos los sitios más visitados en Internet para las búsquedas más populares.

- *En español*

Para la búsqueda en español, he comparado las palabras "adelgazar", "perder peso" y "pérdida de peso". Según el gráfico siguiente, centrado en el último año, la palabra "adelgazar" es la más buscada, con una media de entre 4 y 5 veces más que la palabra "perder peso", y hasta 100 veces más que la palabra "pérdida de peso" (se adjunta prueba). Por lo tanto, centraremos nuestra investigación en la palabra "adelgazar".

Últimos 12 meses

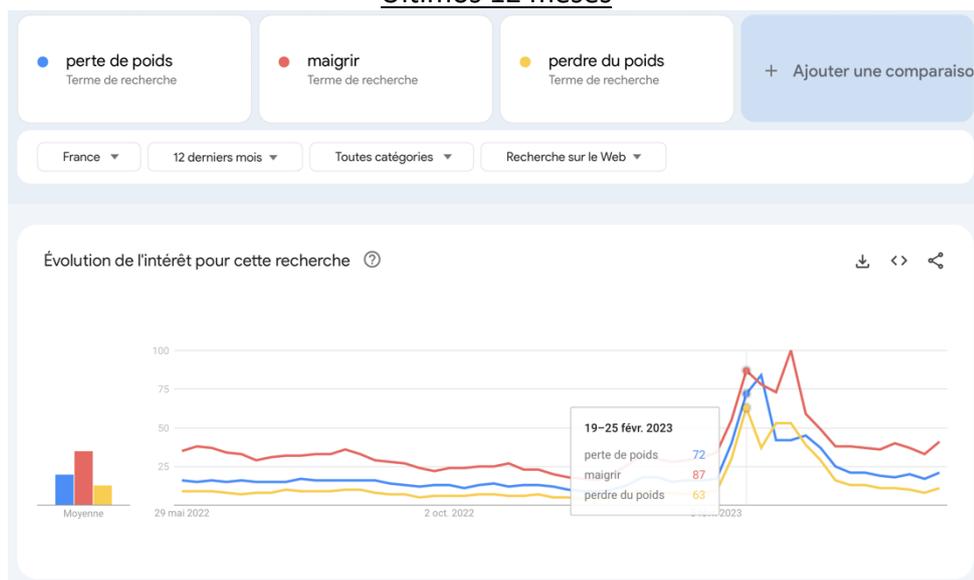


Google Trends

▪ *En francés*

En Google Trends, he comparado la palabra "maigrir" (adelgazar) con las palabras "perdre du poids" (perder peso) y "perte de poids" (pérdida de peso). En el gráfico siguiente, podemos ver que la palabra "maigrir" es mucho más popular. De hecho, se buscó entre 2 y 4 veces más que las palabras "adelgazar" y "pérdida de peso" (se adjuntan pruebas). Vamos a centrarnos en el último año para disponer de un análisis lo más reciente posible. Durante los últimos 12 meses, y en particular entre el 19 y el 25 de febrero de 2023, se ha producido un aumento de las búsquedas en Francia relacionadas con la pérdida de peso, ya sea utilizando las palabras "maigrir", "perte de poids" o "perdre du poids". Por lo tanto, durante nuestra búsqueda para Francia, nos centraremos en la palabra "maigrir" (adelgazar), ya que es la más buscada y, por lo tanto, la más pertinente.

Últimos 12 meses



Google Trends

▪ *En inglés*

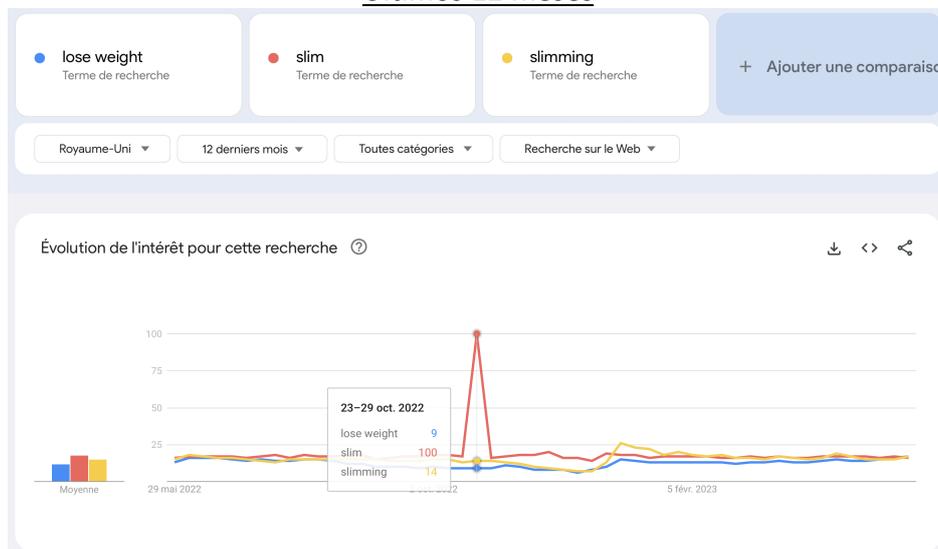
Por lo que respecta al Reino Unido y, por tanto, a las búsquedas británicas, la situación es bastante atípica en comparación con nuestros dos resultados anteriores. Si observamos las búsquedas del último año, destaca la palabra "slim", con un pico significativo en octubre (entre 6 y 10 veces más búsquedas de esta palabra que de "lose weight" y "slimming"). Sin embargo, en nuestras búsquedas anteriores en Francia y España, tanto en los últimos 5 años como en los últimos 12 meses, el resultado fue el mismo: la palabra más buscada siguió siendo la misma independientemente del periodo. En el Reino Unido, en los últimos cinco años, la palabra "slim" no ha sido la más buscada, sino "slimming". Por tanto, nos centraremos en esta palabra porque, por un lado, desde 2004 hasta el año pasado, la tendencia se ha centrado más en esta palabra y, por otro, porque la palabra "slim" puede resultar confusa y referirse más a pantalones que a consejos para adelgazar.

Últimos 5 años



Google Trends

Últimos 12 meses



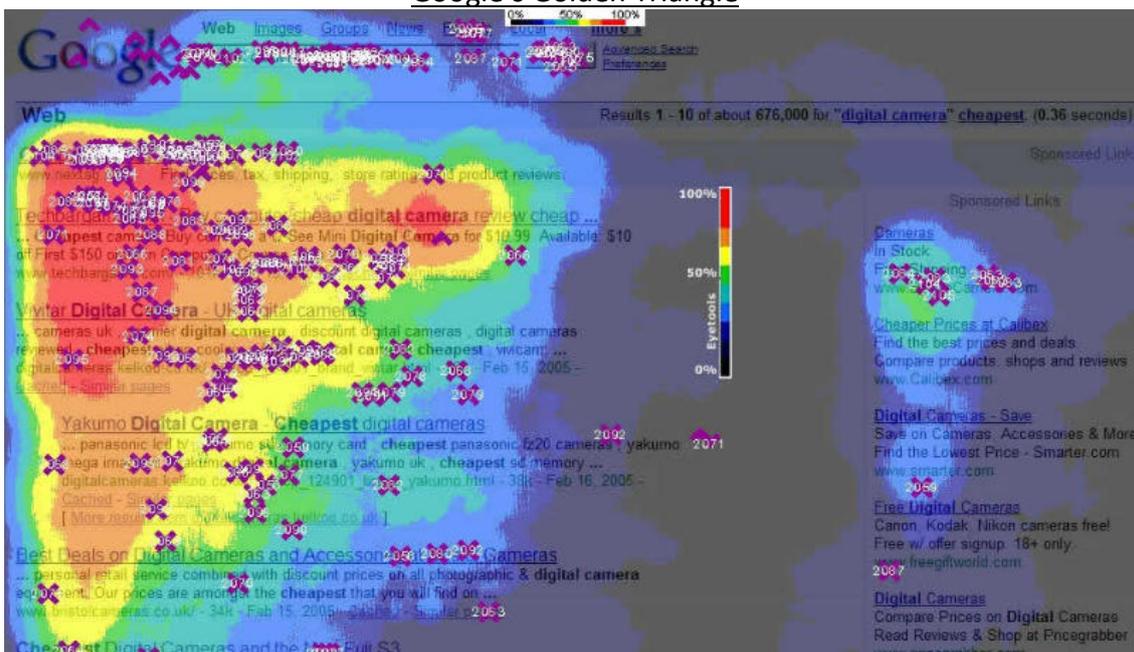
Google Trends

- F de HeatMap

Para esta sección, buscaremos en Google los resultados más populares para los países objeto de estudio. Utilizaremos la herramienta HeatMap para analizar únicamente los resultados más populares y en los que más se ha hecho clic. Nos centraremos en los 5 primeros resultados de búsqueda. En 2016, tras un análisis en profundidad mediante seguimiento ocular, un nuevo estudio demostró:

- Los internautas consultaron más resultados de búsqueda durante la misma sesión, pero dedicaron menos tiempo a mirar cada una de las páginas propuestas.
- Los visitantes dedicaron una media de 1,17 segundos a leer cada anuncio.
- Que los sitios situados en las posiciones 2 a 4 (más abajo en las SERP) registraron un porcentaje de clics más elevado que antes.
- La posición 1 sigue siendo la preferida por la gran mayoría de los internautas (porcentaje de clics del 32,8%).

Google's Golden Triangle



- Analizar los contenidos de Google

Vamos a analizar el contenido en función de los diferentes países a analizar. Empezaremos por Francia, luego por España, y finalmente por el Reino Unido. El objetivo de este estudio es mostrar cuáles son los sitios más destacados y cuáles son los riesgos y la oportunidad de estos sitios más a menudo clicados. Por lo tanto, analizaremos los sitios uno por uno, y luego, al final de cada parte, concluiremos los puntos esenciales de la investigación.

▪ Francia

A continuación, se muestra el resultado de la búsqueda (captura de pantalla).

Google maigrir

Images Vidéos Actualités Vite Conjugaison Du ventre Pilule Vite sans régime Naturellement Tous les filtres Outils

Environ 31700 000 résultats (0,32 secondes)

Sponsorisé

So Shape
<https://www.soshape.com>

So Shape - Mincir sainement - Méthode facile pour s'affiner
Efficace : seulement 220 kcal par repas. Simple : Rien à penser. Durable : Zéro interdit. Notre méthode : deux repas So Shape et un repas libre par jour. C'est simple, ça marche.

Challenge 5 jours
10 saveurs au choix. Shakes, pâtes et risottos.

Challenge 14 jours
Jusqu'à 15 saveurs. Shakes, pâtes et risottos.

Challenges perte de poids
Perdez vos kilos plus facilement sans renoncer aux bons nutriments.

Résultats des Shapers
Le Challenge So Shape. L'essayer c'est l'adopter.

Sponsorisé

Cheef
<https://www.cheef.fr> » régime » minceur

Perdez du poids avec Chief - Objectif -5kg à -25kg
Régime avec plats minceur 100% naturels, revus par un chef étoilé. Nutriscore A ou B. Perdez vos kilos en trop avec un programme minceur sur mesure adapté à vos envies. Programme de 1 à 8 mois. Livraison Offerte. Livraison gratuite en 24H.
★★★★★ Note associée à chief.fr: 4,8 - 581 avis
Les tarifs · Témoignages Clients · Déroulement du programme · Votre diagnostic minceur

PasseportSanté
<https://www.passeportsante.net> » portail » perte-poids

Comment perdre du poids ? Conseils perte de poids pour ...
La perte de poids de A à Z · Baies de goji pour maigrir · Bicarbonate de soude pour maigrir : est-ce vraiment recommandé pour perdre du poids ? · Boire de l'eau ...
Maigrir rapidement · Maigrir du visage · Maigrir par le froid · Boisson pour maigrir

Autres questions posées :

- Comment perdre 10 kilos le plus vite possible ?
- Comment maigrir de 5 kg rapidement ?
- Quel est le meilleur truc pour perdre du poids ?
- Comment perdre 4 kilos en une semaine ?

Commentaires

nu3
<https://www.nu3.fr> » Maigrir

Maigrir vite : 11 conseils pour une perte de poids rapide et ...
4 avr. 2023 — Mangez régulièrement · Consommez des shakes minceur · Réduisez votre consommation de sucre · Consommez plus de protéines et de fibres · Buvez de l'...

Doclissimo
<https://www.doclissimo.fr> » Maigrir vite

Maigrir vite : perdre du poids rapidement et sans danger
1 juil. 2022 — Réduire l'apport calorique · Pratiquer une activité physique · N'exclure aucun aliment · Consommer plus de fibres et de protéines · Privilégier les ...

Sitio 1: SoShape.com

Este primer sitio es patrocinado por SoShape.com. Este sitio web de pago es un sitio web especializado en la venta de productos de nutrición y programas de fitness. Se distingue por su enfoque único centrado en la transformación física y el bienestar general. El sitio ofrece una plataforma de usuarios que buscan alcanzar sus objetivos de pérdida de peso, tonificación muscular o simplemente adoptar un estilo de vida más saludable. La principal característica de SoShape.com son sus programas de transformación de 28 días. Estos programas están diseñados para ayudarle a perder peso de una manera saludable y

equilibrada, al tiempo que proporciona a su cuerpo los nutrientes esenciales. De lo que nos dice la interfaz, los productos de SoShape, como los Smart Meals, están formulados científicamente para garantizar una nutrición óptima y controlar la ingesta calórica. Además de los programas de transformación, el sitio ofrece una gama de productos complementarios como potenciadores de energía, aperitivos saludables y accesorios de fitness.

De exterior, este sitio no presenta ningún peligro potencial. Sin embargo, es importante tener en cuenta algunos puntos:

Aunque SoShape.com ofrece programas de fitness y nutrición, hay algunos peligros potenciales relacionados con este tipo de sitio y productos.

- Restricción calórica excesiva: Algunos programas de SoShape.com pueden implicar una restricción calórica significativa, lo que puede resultar en deficiencias nutricionales y efectos nocivos para la salud.
- Dependencia de sustitutos de comidas: Los productos de SoShape.com, como los Smart Meals, son sustitutos de comidas diseñados para controlar la ingesta de calorías. Sin embargo, es importante no depender de estos sustitutos y mantener una dieta equilibrada a largo plazo.
- Falta de apoyo personalizado: Aunque SoShape.com ofrece una comunidad en línea para el apoyo, puede haber una falta de apoyo personalizado, que puede ser crucial para lograr los objetivos de fitness de manera saludable y sostenible.
- Riesgo de recuperación de peso: Los programas de SoShape.com están diseñados para una duración limitada, como los programas de 28 días. Sin embargo, es importante entender que la pérdida de peso a corto plazo puede resultar en la recuperación de peso después de completar el programa, a menos que adopte un estilo de vida saludable y sostenible.

Sitio 2: Cheef.fr

En cuanto al segundo sitio, siempre está patrocinado por un competidor del primer sitio, SoShape.com. Cheef.fr es un sitio web francés que se especializa en la venta y entrega de almuerzos o kits de comida listos para cocinar. El objetivo del sitio es simplificar la preparación de las comidas y fomentar una alimentación sana y equilibrada. El sitio ofrece una variedad de opciones para satisfacer las necesidades dietéticas, ya sea para comidas vegetarianas, veganas, sin gluten o con dietas específicas.

El funcionamiento de Cheef.fr suele ser el siguiente:

- Elección entre diferentes menús y recetas disponibles en el sitio.
- Selección del número de comidas con la frecuencia de entrega (por ejemplo, semanal o quincenal).

Por lo tanto, este sitio puede presentar los mismos peligros que SoShape.com, ya que son competidores directos.

Sitio 3: PasseportSante.net

Desde este sitio, no hay más contenido patrocinado. El sitio PasseportSante.net es un recurso en línea que proporciona información sobre salud, bienestar y medicina alternativa. Se presenta como una guía de referencia para las personas que desean acceder a información médica fiable y comprensible.

PasseportSante.net ofrece una amplia gama de contenidos, incluyendo artículos, hojas informativas, consejos, herramientas interactivas y pruebas de salud. Los temas abordados incluyen nutrición, aptitud física, prevención de enfermedades, medicamentos, tratamientos, remedios naturales, psicología, sexualidad y muchos otros. Aquí nos centramos en la nutritina, así como la forma física.

Cabe señalar que PasseportSante.net se considera generalmente un recurso confiable y respetado en materia de salud, nutrición y aptitud física.

Sin embargo, después de varias búsquedas en este sitio, es importante tener en cuenta diferentes consejos potencialmente peligrosos para la salud si el usuario no hace más investigación antes de embarcarse en uno de estos consejos.

De hecho, el sitio promueve el joven intermitente. Por supuesto, el sitio destaca el hecho de que este ayuno intermitente debe sin embargo ser adaptado y bien enmarcado para no presentar peligros. Sin embargo, es necesario consultar a un médico antes de embarcarse en un joven intermitente y el sitio se olvida de mencionarlo. Además, es importante tener en cuenta que la pérdida de peso es algo individual y personal. Además, el sitio propone la purga intestinal. Él y escribe por qué hacer una purga intestinal, cómo realizarla, pero en ningún caso que es extremadamente importante consultar antes. En efecto, los médicos son mucho más reservados sobre los beneficios de la purga intestinal, incluso a veces inquietos en cuanto a sus posibles efectos indeseables. Según la doctora Karine Martin-Daillan, especializada en el tratamiento de las enfermedades intestinales, no tiene sentido purificar sus intestinos. En efecto, no tienen vocación de estar limpias y están precisamente concebidas para eliminar los residuos del cuerpo. Además, no existen pruebas científicas de la eficacia de los diferentes métodos de purga fuera del contexto médico. Además, los efectos secundarios de la purga intestinal son:

- Desequilibrio de la flora intestinal: El colon alberga una gran cantidad de bacterias beneficiosas que contribuyen a la salud digestiva y al sistema inmunológico. La purga intestinal puede alterar este delicado equilibrio al eliminar no solo los residuos, sino también las bacterias sanas. Esto puede causar problemas digestivos, hinchazón, infecciones y una disminución de la eficacia del sistema inmunológico.
- Desequilibrio electrolítico: La purga intestinal puede provocar una pérdida excesiva de agua y electrolitos esenciales, como sodio, potasio y magnesio. Esto puede alterar el equilibrio electrolítico del cuerpo, que puede ser peligroso y causar problemas

como calambres musculares, debilidad, trastornos del ritmo cardíaco e incluso deshidratación severa.

- Efectos temporales de la pérdida de peso: La purga intestinal puede dar la impresión de perder peso rápidamente debido a la pérdida de agua y heces. Sin embargo, esta pérdida de peso es a menudo temporal.

Sitio 4: Nue3.fr

El sitio Nu3.fr es una tienda en línea especializada en la venta de productos relacionados con la nutrición, la salud y el bienestar. Ofrece una amplia gama de productos, que van desde complementos alimenticios a alimentos orgánicos y productos de cuidado natural.

La gama de productos en Nu3.fr incluye suplementos dietéticos como vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes, probióticos y extractos de plantas. También ofrece productos específicos para el control de peso, como sustitutos de comidas, quemadores de grasa y potenciadores de energía.

A pesar de que este sitio ofrece consejos y trucos comprobados, no es recomendable. De hecho, varios productos están a la venta libre en el sitio y no tiene en cuenta las diferencias de cada uno, no ofrece seguimiento personalizado. Esto es especialmente importante cuando el sitio ofrece sustitutos de comidas, cápsulas de lino u otros. Estos son algunos de los posibles peligros que acechan a este sitio:

- Efectos adversos o interacciones medicamentosas: Algunos suplementos alimenticios y productos nutricionales pueden tener efectos adversos, especialmente cuando se toman en combinación con otros medicamentos.
- Consejos y recomendaciones no personalizados: Los sitios de venta en línea de productos de nutrición pueden ofrecer información general sobre los productos, pero esta información no se adapta a las necesidades individuales específicas.
- Dependencia de productos: Este sitio promueve productos de nutrición como soluciones milagrosas para la pérdida de peso o la salud general. Esto puede crear una dependencia psicológica de estos productos y provocar una relación poco saludable con la comida y la salud.

Se recomienda ejercer un juicio crítico al utilizar cualquier sitio de venta en línea de productos de nutrición y bienestar.

Sitio 5: Doctissimo.fr

Doctissimo.fr es uno de los sitios web más populares en Francia en el campo de la salud y el bienestar. Ofrece una amplia gama de contenidos e información sobre diversos temas relacionados con la salud, la medicina, la psicología, la nutrición, el fitness, la belleza y el bienestar en general.

Doctissimo.fr trabaja con muchos profesionales de la salud, como médicos, psicólogos, nutricionistas y otros expertos en sus respectivos campos, para proporcionar información confiable y basada en evidencia. El contenido se actualiza periódicamente para reflejar los últimos avances científicos y médicos.

Sin embargo, aunque el sitio es confiable, es importante tener en cuenta que la información proporcionada en Doctissimo.fr es general y no debe reemplazar el asesoramiento médico personalizado.

■ España

Google adelgazar

Images Actualités Vidéos Rápido 10 kilos Abdomen Pastillas Naturalmente Productos Tous les filtres Outils

Environ 16700 000 résultats (0,29 secondes)

Elle
https://www.elle.com › news › 10-L... · Traduire cette page
12 trucos para perder peso y adelgazar sin hacer dieta
24 avr. 2023 — Consejos para perder peso sin hacer régimen: controlar el azúcar, practicar ejercicio a diario, la forma en la que comes y el momento son ...
Cómo quemar más calorías... · 7 cenas fáciles, ricas y sanas...

Autres questions posées :

- ¿Cuál es la mejor manera de bajar de peso?
- ¿Qué puedo hacer para bajar la barriga rápido?
- ¿Qué alimentos te ayudan a perder grasa?
- ¿Qué se debe comer en el desayuno para bajar de peso?

Commentaires

elconfidencial.com
https://www.elconfidencial.com › L... · Traduire cette page
trucos adelgazar
El mejor ejercicio para perder grasa y adelgazar y que apenas se practica en España ... El Método Sakuma: la rutina japonesa para adelgazar con 5 minutos de ...

elespanol.com
https://www.lespanol.com › mujer · Traduire cette page
7 maneras fáciles con las que acelerar el metabolismo para ...
Il y a 1 jour

alimentata.com
https://www.alimentata.com › dietas · Traduire cette page
Cómo adelgazar 10 kilos 🥰 [dieta para perder peso]
Cómo bajar de peso con una dieta de adelgazamiento realizada por una dietista-nutricionista ✓ Alimentos para adelgazar ✓ Comida saludable.
COMIDA : Verduras. Ejemplo: Crema de calab... MEDIA MAÑANA : Fruta. Ejemplo: 2 kiwis
DESAYUNO : Lácteo. Ejemplo: café con lech... CENA : Verduras. Ejemplo: Ensalada verde...

farodevigo.es
https://www.farodevigo.es › dietas · Traduire cette page
Los 9 consejos de nutricionista que te ayudarán a adelgazar ...
Il y a 4 jours

Sitio 1: Elle.com

Elle.com es un popular sitio web que cubre una variedad de temas como moda, belleza, cultura, estilo de vida, salud y bienestar. Ofrece artículos, consejos, entrevistas e información sobre las últimas tendencias y noticias en estos ámbitos.

En cuanto a salud y bienestar, Elle.com ofrece artículos sobre nutrición, forma física, salud mental, relaciones, desarrollo personal y otros temas relacionados con el bienestar general. Se pueden tratar temas como consejos para mantener una dieta equilibrada, rutinas de ejercicio, consejos para controlar el estrés, consejos de belleza natural y mucho más.

Así que es a esta primera página a la que nos lleva la búsqueda "adelgazar". Esta página no presenta riesgos ni peligros para la salud de las personas si siguen los consejos, pero éstos son muy generales y pueden no ser adecuados para todo tipo de personas, en función de sus objetivos.

Sitio 2: Elconfidencial.com

Elconfidencial.com es un sitio web de noticias con sede en España. Cubre una amplia gama de temas, como política, economía, tecnología, salud, deporte, cultura y mucho más. Ofrece artículos, reportajes, análisis y opiniones sobre diversos temas de interés general.

Elconfidencial.com ofrece artículos e información sobre diversos temas relacionados con la nutrición. Estos temas pueden incluir consejos sobre alimentación equilibrada, recomendaciones para mantener una buena salud a través de la dieta, análisis de las últimas tendencias dietéticas, información sobre los efectos de determinados alimentos en la salud, debates sobre alergias alimentarias, y mucho más.

Sin embargo, es importante añadir que, como la mayoría de los sitios mencionados anteriormente, este sitio no está personalizado para cada visitante y, por lo tanto, ofrece consejos generales, no aplicables a todo tipo de personas.

Sitio 3: Elespanol.com

Elespanol.com es un sitio web de noticias con sede en España. Cubre una amplia gama de temas, incluyendo noticias nacionales e internacionales, política, economía, deporte, cultura, tecnología, salud y mucho más. El sitio ofrece artículos, reportajes, opiniones y análisis sobre todos estos temas.

Este artículo, como muchos de la lista anterior, no muestra ningún peligro al seguir sus consejos. De hecho, son consejos básicos y generales.

Sitio 4: Alimmenta.com

Alimmenta.com es un sitio web español dedicado a la nutrición, la salud y el bienestar. Ofrece diversos recursos y servicios relacionados con la nutrición, como artículos informativos, consejos, recetas saludables, consultas en línea y programas personalizados. Alimmenta.com está gestionada por un equipo de profesionales de la salud, entre los que se encuentran nutricionistas y dietistas, que proporcionan información basada en pruebas y conocimientos especializados en el campo de la nutrición. Se centran en promover una dieta equilibrada, el control del peso, la prevención de enfermedades y la mejora de la salud en general.

Debe tenerse en cuenta que la información facilitada en Alimmenta.com es de carácter general. Por ejemplo, estos expertos recomiendan comer 3-4 huevos a la semana, independientemente de la complejión o los objetivos de la persona.

Sitio 5: Farodevigo.es

Farodevigo.es es el sitio web de Faro de Vigo, un periódico español con sede en Galicia, España. Ofrece contenidos variados, como noticias locales, nacionales e internacionales, reportajes, información deportiva, artículos de opinión, cultura, salud y mucho más.

La información del artículo es general y refleja artículos anteriores (beber mucha agua, no comer azúcar, etc.). Por lo tanto, estos consejos están verificados y son fiables. Sin embargo, el tentador título del artículo puede plantear un problema, que analizaremos en la siguiente sección.

Reino Unido

Google search for "slimming" in the United Kingdom. The search results show sponsored products and organic search results.

Sponsored:

- Weight Loss Formula -... €59.00 SuperSmart +€6.00 shipping ★★★★★ (10) By Yleo
- Pack Minceur Extrême (3... €137.00 Brulafine Free shipping ★★★★★ (313) By Producthero
- Weight Loss Booster -... €31.00 SuperSmart +€6.00 shipping ★★★★★ (4) By Yleo
- Slimming Gummies €36.65 Gummies Free shipping By Google
- Pack Minceur Extrême (2... €93.40 Brulafine Free shipping ★★★★★ (313) By Producthero

Organic Search Results:

- Slimming World**
https://www.slimmingworld.co.uk
Welcome to Slimming World | Achieve your weight loss dreams
You'll love Slimming World's generous weight loss plan and personalised support – the easiest way to lose weight for life! Start your journey today.
Recipes
Enjoy all the food you love with delicious Slimming World recipes.
How does it work?
Slimming World is a weight loss plan like no other. Millions have ...
Find your local group
Start your journey to a slimmer, healthier you today! Search for ...
Group & Online membership
Choose from two great ways to reach your dream weight – a ...
More results from slimmingworld.co.uk »
- Holland & Barrett**
https://www.hollandandbarrett.com › weight-management
Slimming Tablets, Powder & Capsules
Diet products, from slimming tea to fat burner supplements, meal replacement slimming shakes and protein powders, are big news right now and just about everyone ...
- Mirror**
https://www.mirror.co.uk › Lifestyle
Slimming World - Latest news, opinion, advice, pictures, video ...
3 days ago

Images for slimming

body background girl waist vector tea

...meals you can enjoy on page!

View all →

My Living Well
https://mylivingwell.co.uk › ... › Manage your Weight
Slimming World
Slimming World's Food Optimising plan is a healthy, flexible approach, based on everyday foods, to help people lose weight without ever going hungry. It's a ...

Slimming World Partnerships



En la captura de pantalla de una búsqueda en Google de la palabra "adelgazar", podemos ver contenido patrocinado que llega en primer lugar: una cadena de cápsulas adelgazantes para perder peso. Esta búsqueda fue ligeramente diferente a las anteriores, ya que no teníamos ningún producto patrocinado directamente a la venta con un solo clic.

Pasemos al análisis de los 5 primeros sitios web.

Sitio 1: SlimmingWorld.co.uk

SlimmingWorld.co.uk es el sitio web oficial de Slimming World, un popular programa y organización de adelgazamiento con sede en el Reino Unido. El sitio ofrece diversos recursos, apoyo y consejos para ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de pérdida de peso mediante una alimentación sana y cambios en el estilo de vida.

En el sitio, encontramos información sobre el programa Slimming World, que se basa en la optimización de la dieta. La optimización de la alimentación anima a los miembros a elegir alimentos más sanos sin restringir las raciones ni contar las calorías. El programa hace hincapié en el consumo de alimentos satisfactorios y saciantes, al tiempo que subraya la importancia de la actividad física regular.

Además de información sobre el programa, el sitio web de Slimming World ofrece recetas (de pago y gratuitas), consejos de salud, artículos y testimonios de personas que han logrado perder peso siguiendo el método Slimming World.

La mayoría de las recetas del sitio son completas pero bajas en calorías. Sin embargo, estas recetas no se basan en los objetivos, ambiciones o tipo de cuerpo de cada persona. Por lo tanto, no hay un seguimiento personalizado. De hecho, la mayoría de los programas en línea no ofrecen un asesoramiento personalizado adaptado a las necesidades de cada persona. Cada persona tiene unas necesidades de salud y pérdida de peso diferentes, y un programa genérico puede no ser adecuado para todos.

Sitio 2: Hollandandbarrett.com

Hollandandbarrett.com es el sitio web oficial de Holland & Barrett, una cadena de tiendas especializadas en productos para la salud, el bienestar y la forma física. Holland & Barrett ofrece una amplia gama de productos naturales, como complementos alimenticios, vitaminas, productos de belleza, alimentos saludables, hierbas y productos ecológicos.

En el sitio web encontrará información variada sobre los productos disponibles, como descripciones, ingredientes, consejos de uso y opiniones de clientes. El sitio también incluye promociones, ofertas especiales y una opción de búsqueda para ayudarle a encontrar los productos específicos que busca.

Holland & Barrett se centra en promover un estilo de vida sano y natural. El sitio ofrece artículos, consejos y guías sobre salud y bienestar, incluidos consejos sobre nutrición, control del peso, dietas específicas, bienestar mental, remedios naturales y mucho más.

Además de productos y consejos, el sitio también ofrece opciones de compra en línea, con opción de entrega a domicilio. Puede navegar por las distintas categorías de productos, añadir artículos a la cesta de la compra y hacer su pedido directamente desde el sitio.

Aunque el sitio ofrece productos naturales y ecológicos basados en plantas o seguros, es importante tener en cuenta que el sitio no ofrece ayuda personalizada y puede vender sus servicios y productos a cualquier persona, sean cuales sean sus necesidades. En consecuencia, las personas pueden estar mal informadas sobre lo que necesitan, desconocer sus alergias y hacer pedidos en el sitio sin asesoramiento médico específico para su situación.

Por ejemplo, el sitio vende vitaminas y consumir demasiadas vitaminas para perder peso puede ser peligroso para la salud. Aunque las vitaminas son esenciales para que el organismo funcione correctamente, tomar demasiadas puede tener efectos indeseables.

Sitio 3: Mirror.co.uk

Este sitio es el sitio web asociado al Daily Mirror, uno de los principales periódicos del Reino Unido. Mirror.co.uk es una plataforma en línea que ofrece contenidos variados, como noticias, reportajes, opinión, entretenimiento, deportes e información general.

El sitio cubre una amplia gama de temas, como política, negocios, salud, entretenimiento, deporte, cultura, famosos, crimen, noticias internacionales y mucho más. Los artículos de Mirror.co.uk están escritos por periodistas profesionales y los usuarios pueden consultarlos gratuitamente.

La interfaz a la que se llega haciendo clic en el enlace consiste en un artículo con el titular "He perdido dos kilos en seis meses mientras disfrutaba de vino y patatas fritas - así es como", seguido de una veintena de artículos sobre el mismo tema, con declaraciones de personas que han perdido peso. Después de leer estos artículos, es importante señalar que se refieren a programas de SlimmingWorld:

"Vic abordó su pérdida de peso utilizando el plan de optimización de la dieta de SlimmingWorld, que él describe como "flexible y generoso"..."

Por lo tanto, SlimmingWorld patrocina estos artículos, pero no hay pruebas de que sean objetivamente correctos.

Sitio 4: Mylivingwell.co.uk

Mylivingwell.co.uk es un sitio web de fitness con cuestionarios, paquetes de ejercicios y artículos sobre diversos temas, como bienestar mental, ejercicio, salud durante el embarazo y mucho más. Es un sitio gratuito que pretende animar a la gente a adoptar un estilo de vida saludable.

Al hacer clic en el sitio sugerido en nuestra búsqueda, nos encontramos con un artículo patrocinado por SlimmingWorld. Entendemos, pues, que MyLivingWell colabora con SlimmingWorld. El sitio ofrece una promoción para cualquier persona con sobrepeso (IMC>25), mayor de 18 años y residente en el distrito de Bradford (Reino Unido).

Sitio 5: Womenshealthmag.com

WomensHealthMag es el sitio web asociado a Women's Health Magazine, una popular publicación centrada en la salud, el bienestar, la forma física, la nutrición, la belleza y el estilo de vida de las mujeres. Ofrece una gran variedad de contenidos sobre salud y bienestar dirigidos específicamente a las mujeres.

En el sitio encontramos gran cantidad de artículos y recursos sobre temas como fitness, alimentación sana, consejos de belleza, tendencias de moda, relaciones, salud mental, sexualidad, paternidad, recetas, consejos profesionales y mucho más. Los artículos están escritos por expertos en sus respectivos campos, como médicos, nutricionistas, entrenadores personales y otros profesionales de la salud.

El objetivo de Women's Health Magazine es ofrecer información y consejos prácticos para ayudar a las mujeres a llevar una vida sana, equilibrada y plena. También ofrece entrevistas con famosos, entrenamientos, programas de dieta y fitness, guías de compra y recomendaciones de productos.

La interfaz a la que llegamos tras hacer clic en el enlace de la búsqueda nos dirige, una vez más, a un artículo que ofrece decenas de recetas disponibles en el sitio de SlimmingWorld. En este artículo, sus miembros informan de resultados positivos en términos de pérdida de grasa y mejora del bienestar emocional. Sin embargo, la eficacia y la pertinencia del plan de alimentación de Slimming World pueden variar de una persona a otra.

- Analizar los contenidos de ChatGPT

ChatGPT, como hemos visto antes, también puede dar consejos para perder peso. De hecho, este es el resultado que da cuando se le pregunta "¿Qué consejo puede dar a alguien que quiere perder peso?":

- "Establezca objetivos realistas: Establezca objetivos de pérdida de peso alcanzables a corto y largo plazo. El objetivo general debe ser una pérdida de peso gradual en lugar de rápida.
- Adopte una dieta equilibrada: Céntrese en una dieta rica en fruta, verdura, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables. Evite los alimentos procesados ricos en calorías vacías y azúcares añadidos.
- Controle las raciones: Aprenda a controlar las raciones utilizando platos más pequeños, leyendo las etiquetas nutricionales y familiarizándose con las recomendaciones de raciones adecuadas.

- Evite las dietas restrictivas: Las dietas estrictas pueden ser difíciles de seguir a largo plazo y provocar carencias nutricionales. En su lugar, opte por un estilo de vida dietético equilibrado y sostenible.
- Haga ejercicio con regularidad: Combine una dieta sana con una actividad física regular. La OMS recomienda al menos 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada, acompañada de ejercicios de fortalecimiento muscular.
- Beba suficiente agua: El agua ayuda a regular el apetito, mantiene el cuerpo hidratado y ayuda a que el metabolismo funcione al máximo. Intente beber al menos 8 vasos de agua al día.
- Controla el estrés: El estrés puede afectar a tus hábitos alimentarios y a tu metabolismo. Busca técnicas de control del estrés que te funcionen, como la meditación, el yoga o la respiración profunda.
- Duerma lo suficiente: La falta de sueño puede afectar a las hormonas del hambre y la saciedad, lo que puede llevar a comer en exceso. Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.
- Controle sus progresos: Lleve un diario de alimentos para controlar lo que come y evaluar periódicamente sus progresos. Esto puede ayudarle a mantener la motivación y a hacer ajustes si es necesario.
- Consulte a un profesional sanitario: Si tiene muchas dificultades para perder peso o tiene problemas de salud subyacentes, es aconsejable que consulte a un profesional sanitario, como un nutricionista o un médico, para que le asesore de forma personalizada.

Recuerde que cada persona es única y que es importante encontrar un enfoque que le funcione y pueda mantener a largo plazo. Tenga paciencia, la pérdida de peso sostenible se produce gradualmente.”

Así que hice la pregunta en francés, inglés y español para ver si había diferencias entre estas tres regiones, y resulta que todas las respuestas eran iguales a la palabra, sólo cambiaba el idioma.

- Resultados del análisis
 - Google Chrome

En primer lugar, es importante señalar que un gran número de los sitios estudiados anteriormente son, de hecho, contenidos patrocinados y, por tanto, sitios de pago. Es importante señalar que el libre acceso a la información es una de las principales ventajas de la investigación en línea. Los sitios web sobre salud suelen ofrecer artículos, consejos y recursos de forma gratuita, lo que los hace accesibles a un amplio público. Esto puede

resultar especialmente atractivo para las personas que no pueden permitirse pagar consultas médicas o que desean obtener información rápida sin tener que pedir cita. Por tanto, estos sitios son irrelevantes para la búsqueda real de personas que quieren perder peso, sea cual sea el país o la región, ya que la mayoría de la gente busca en internet información y consejos gratuitos.

Además, los sitios web sobre salud pueden ser una valiosa fuente de información para muchas personas que buscan consejos sobre salud y bienestar. Sin embargo, es importante entender que estos sitios no suelen estar personalizados para cada individuo, lo que puede presentar algunos peligros potenciales.

Esto se debe a que cada individuo tiene necesidades diferentes. Cada individuo tiene unas necesidades sanitarias únicas, basadas en factores como la edad, el sexo, el historial médico, las enfermedades preexistentes y el estilo de vida. Los sitios web sobre salud suelen ofrecer información general que puede no tener en cuenta estas diferencias individuales. Esta falta de personalización puede dar lugar a recomendaciones inadecuadas o potencialmente peligrosas para algunas personas.

Además, es importante señalar que existe el riesgo de diagnósticos erróneos: las webs de salud no pueden sustituir a una consulta médica con un profesional sanitario cualificado. Pueden proporcionar información sobre síntomas y afecciones médicas, pero esto no significa que puedan diagnosticar correctamente a una persona. El riesgo de confiar únicamente en la información en línea es omitir un diagnóstico preciso y retrasar el tratamiento adecuado.

Por otro lado, hay mucha información que no está verificada ni basada en pruebas. Los sitios web sobre salud pueden contener información incorrecta, no verificada o no basada en pruebas científicas. Algunos sitios también pueden ser contradictorios, lo que pone al individuo en una situación incómoda. Por ejemplo, algunos sitios sugieren que el café es un buen alimento para perder peso, mientras que otros lo desaconsejan. Además, los contenidos publicados en Internet son accesibles a todo el mundo y resulta difícil verificar la credibilidad y exactitud de la información facilitada. Por ello, seguir consejos incorrectos o no verificados puede tener consecuencias negativas para la salud.

Además, hay un punto importante a destacar: la promoción de productos o servicios dudosos: por ejemplo, el sitio "Hollandandbarrett.com" en el Reino Unido. Algunos sitios web sobre salud pueden estar más motivados por intereses comerciales que por la salud y el bienestar de las personas. Pueden promocionar productos, dietas o tratamientos que pueden no ser seguros o eficaces. Las personas vulnerables pueden verse influidas por estos anuncios y tomar decisiones que pueden ser perjudiciales para su salud.

He aquí algunos puntos para tener en cuenta en relación con la promoción de productos o servicios sanitarios cuestionables en Internet:

- Falta de regulación: Internet ofrece una plataforma abierta en la que es relativamente fácil promocionar productos o servicios sin las mismas regulaciones y controles estrictos que en el sector sanitario. Esto significa que puede haber

productos o servicios en línea que no cumplan las normas necesarias de seguridad, eficacia y calidad.

- Falta de pruebas científicas: algunos productos o servicios promocionados en línea pueden afirmar tener beneficios para la salud sin pruebas científicas sólidas que los respalden. Es importante desconfiar de las afirmaciones no verificadas y buscar pruebas independientes o estudios clínicos publicados antes de depositar su confianza en un producto o servicio.
- Influencia de intereses económicos: es fundamental reconocer que los sitios web sobre salud pueden recibir una remuneración o comisión por promocionar determinados productos o servicios. Esto puede influir en su objetividad e imparcialidad en las recomendaciones que hacen. Es importante tener en cuenta estos intereses financieros a la hora de evaluar la información en línea.
- Riesgos para la salud: el uso de productos o servicios sanitarios dudosos puede presentar riesgos para la salud de las personas. Algunos productos no regulados pueden contener ingredientes potencialmente nocivos o interactuar negativamente con otros medicamentos. Es esencial buscar información fiable y consultar a un profesional sanitario antes de utilizar un producto o servicio desconocido.

Además, en Internet no existe una supervisión médica adecuada. Los sitios web de salud no pueden ofrecer una supervisión médica adecuada. Pueden dar consejos generales, pero no pueden evaluar la situación médica individual de una persona ni ofrecer un seguimiento médico personalizado. La salud es un campo complejo y el asesoramiento debe adaptarse a las necesidades específicas de cada persona.

Para concluir, es fundamental destacar el efecto "yo-yo". El efecto yo-yo, también conocido como el "ciclo de pérdida y recuperación de peso", se produce cuando alguien pierde peso rápidamente, luego lo recupera con la misma rapidez y se encuentra en un ciclo repetitivo de pérdida y recuperación de peso.

Los peligros del efecto yo-yo son numerosos.

En primer lugar, puede afectar a la salud metabólica: las dietas yo-yo pueden alterar el metabolismo.

También puede afectar a la salud psicológica. El efecto yo-yo puede afectar negativamente a la salud mental y emocional. Las constantes fluctuaciones de peso pueden causar frustración, decepción y baja autoestima. Esto puede contribuir a un ciclo de dietas restrictivas y comportamientos alimentarios desordenados.

También puede contribuir a los riesgos para la salud. De hecho, los estudios han demostrado que el efecto yo-yo puede asociarse a un mayor riesgo de problemas de salud como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes de tipo 2, la hipertensión arterial y los trastornos metabólicos.

Es importante señalar que una pérdida de peso sostenible y saludable suele implicar cambios a largo plazo en el estilo de vida, como una dieta equilibrada, actividad física regular y hábitos saludables. Las dietas restrictivas o no personalizadas y la pérdida rápida de peso no son sostenibles y pueden tener efectos adversos para la salud.

Además, tras el estudio realizado, podemos confirmar que existe una gran similitud entre las búsquedas de los distintos países. De hecho, estos son algunos puntos en común:

- Preocupaciones similares: En los tres países, muchas personas están preocupadas por perder peso y buscan información sobre dietas, ejercicio y métodos de vida saludables para lograr este objetivo.
- Interés por las dietas y los métodos de adelgazamiento: Las investigaciones suelen centrarse en dietas populares, programas de ejercicio, consejos nutricionales y productos específicos para adelgazar. La gente busca soluciones rápidas y eficaces para perder peso.
- Una gran preocupación por la salud y el bienestar: Además del aspecto estético, existe una preocupación común por la salud y el bienestar en estos países. La gente busca formas de mantener un peso saludable, mejorar su forma física y prevenir problemas de salud relacionados con el exceso de peso.

Sin embargo, es importante señalar que, a pesar de estas similitudes, también puede haber diferencias culturales. En nuestro caso, la principal diferencia radica en el factor normativo del país. Esta diferencia es especialmente notable entre Francia y España en comparación con el Reino Unido. En el Reino Unido se da mucha más importancia a las cápsulas adelgazantes y a los programas para perder peso rápidamente que en Francia y España, donde encontramos muchos más artículos que ofrecen consejos sin tener que pagar necesariamente por ellos.

- ChatGPT

Pedir consejo al ChatGPT sobre la pérdida de peso presenta tanto riesgos como oportunidades. Aquí una visión general de estos aspectos:

Riesgos:

- Falta de conocimientos especializados: ChatGPT es un modelo lingüístico entrenado en grandes cantidades de datos de texto, pero no sustituye los conocimientos especializados de un profesional sanitario cualificado. Los consejos proporcionados pueden ser generales y no tener en cuenta las necesidades individuales, el historial médico o cualquier otro factor relevante.
- Falta de seguimiento personalizado: La pérdida de peso es un proceso individual que requiere un enfoque personalizado. Las recomendaciones generales pueden no tener en cuenta las preferencias del individuo, sus objetivos específicos o cualquier otro condicionante.

- Posibilidad de información falsa: Aunque ChatGPT ha sido entrenado con datos de fuentes fiables, aún puede generar respuestas incorrectas o información desactualizada. Es importante comprobar los consejos con otras fuentes fiables antes de ponerlos en práctica.

Oportunidades:

- Información general no peligrosa: ChatGPT puede ofrecer consejos generales sobre la pérdida de peso, incluyendo aspectos como una dieta equilibrada, la actividad física y la gestión del estrés. Esta información puede ser útil para familiarizar al individuo con los principios básicos de la pérdida de peso.
- Inspiración y motivación: Interactuar con ChatGPT puede dar al individuo ideas y sugerencias para su viaje de pérdida de peso. Esto puede ayudarles a encontrar nuevas estrategias o animarles a mantener sus esfuerzos.
- Preguntas específicas: Las personas pueden plantear a ChatGPT preguntas específicas sobre temas relacionados con la pérdida de peso, como los tipos de alimentos preferidos, el ejercicio recomendado o las estrategias de gestión del apetito. Esto puede aportar ideas adicionales o elementos de reflexión.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los consejos generales no sustituyen el asesoramiento y el seguimiento de un profesional sanitario cualificado, que tendrá en cuenta todos los factores diferentes que ChatGPT no tiene en cuenta.

Para concluir este apartado, es importante añadir que desde que investigo sobre la pérdida de peso, me encuentro regularmente con contenidos y anuncios patrocinados por productos o fórmulas adelgazantes en todos los motores de búsqueda (Google y Safari). Esto significa que las personas que buscan adelgazar tienen que adelgazar y pagar para adelgazar. Esto puede deberse a varios factores, como el historial de búsqueda, las cookies almacenadas en el navegador utilizado y los algoritmos de segmentación publicitaria utilizados por los sitios web. Es crucial señalar que enfrentarse a diario a la publicidad para adelgazar puede tener ciertos efectos negativos y presentar peligros potenciales para su bienestar emocional y físico. Existe una presión social y unos estándares poco realistas. La publicidad para adelgazar puede reforzar unos cánones de belleza poco realistas al centrarse en cuerpos delgados y perfectos. Esto puede crear una presión social para alcanzar estos estándares, lo que puede provocar problemas de autoestima, complejos de inferioridad y una obsesión por el aspecto físico. La frustración y la decepción son dos consecuencias potenciales de este tipo de publicidad. Además, pueden crear expectativas poco realistas sobre los resultados y la rapidez de la pérdida de peso. Cuando estas expectativas no se cumplen, puede producirse frustración, decepción e incluso un sentimiento de fracaso.

Esto puede convertirse en un círculo vicioso que puede destruir la salud de una persona.

CONCLUSION

La pérdida de peso es un objetivo común para muchas personas que desean mejorar su salud y bienestar. Sin embargo, conseguir y mantener un peso saludable puede ser un reto complejo e individual.

Según el estudio realizado, el mayor riesgo reside en el hecho de que los programas de adelgazamiento, los objetivos de pérdida de peso u otras medidas no se adapten al individuo. Las dietas que no se adaptan al individuo pueden presentar una serie de peligros y riesgos para la salud.

Por ello, lo más importante es realizar un seguimiento personalizado durante todo el proceso de adelgazamiento. El seguimiento personalizado ofrece un enfoque holístico que tiene en cuenta las necesidades únicas de cada individuo, fomentando resultados duraderos y una mejor salud general.

Cada persona tiene necesidades, preferencias y objetivos diferentes a la hora de perder peso. El seguimiento personalizado permite tener en cuenta estos factores individuales y desarrollar un plan adaptado a cada persona. Un profesional sanitario especializado en pérdida de peso puede evaluar el perfil médico, los antecedentes de salud, los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física y los factores psicológicos para comprender mejor las necesidades específicas de cada persona. Este enfoque individualizado maximiza las posibilidades de éxito a largo plazo.

Además, el seguimiento personalizado ofrece la oportunidad de establecer objetivos de pérdida de peso realistas y alcanzables. Un profesional sanitario puede ayudar a definir los objetivos adecuados en función del peso actual, la composición corporal, el estado general de salud y las preferencias personales. Establecer objetivos realistas ayuda a mantener la motivación y a evitar decepciones excesivas. El seguimiento periódico también permite reevaluar los objetivos a lo largo del tiempo, en función de los progresos realizados y de los ajustes necesarios.

Para continuar, el seguimiento personalizado implica la supervisión periódica del progreso de la pérdida de peso y de la salud en general. Esto puede incluir mediciones del peso, el perímetro de la cintura, la composición corporal (como el porcentaje de grasa corporal), así como análisis de sangre y exámenes médicos si es necesario. Mediante el seguimiento de estos parámetros, un profesional sanitario puede evaluar la eficacia del plan de pérdida de peso, identificar posibles obstáculos y realizar los ajustes necesarios para optimizar los resultados. El seguimiento de la salud es especialmente importante, ya que la pérdida de peso puede repercutir en diversos aspectos del bienestar, como la tensión arterial, los niveles de colesterol y los niveles de azúcar en sangre.

Por último, la pérdida de peso puede ser un proceso emocional y físicamente difícil. El seguimiento personalizado ofrece orientación y apoyo continuos a lo largo del proceso de pérdida de peso. Los profesionales de la salud pueden proporcionar asesoramiento

nutricional adecuado, recomendaciones de ejercicio adaptadas y estrategias para superar los retos habituales de la pérdida de peso.

En cuanto al estudio realizado sobre la fiabilidad de Google Chrome y ChatGPT, podemos confirmar que ChatGPT es más fiable. Google Chrome ofrece un gran número de resultados, redactados por fuentes más o menos fiables, y no trata de mostrar la necesidad de un seguimiento personalizado.

Por otro lado, ChatGPT da consejos muy generales y redirige a los usuarios directamente a un profesional sanitario para que les ayude.

RECOMANDACIONES

La decisión de perder peso debe partir de la propia persona, ya que la motivación y el compromiso personal son elementos clave para lograr un éxito duradero en la pérdida de peso. Incluso con toda la información y los recursos disponibles, si una persona no está mentalmente preparada para emprender un cambio y comprometerse con un proceso de pérdida de peso, puede resultar difícil lograr resultados significativos. A menudo se requiere fuerza de voluntad personal y motivación intrínseca para superar los retos y obstáculos que pueden surgir durante la pérdida de peso. El individuo debe estar preparado para realizar cambios en su estilo de vida, adoptar nuevos hábitos alimentarios e incorporar una actividad física regular. Es importante destacar que la pérdida de peso no siempre es fácil y puede requerir tiempo, paciencia y perseverancia. Los resultados pueden variar de una persona a otra, y es esencial centrarse en objetivos realistas y saludables en lugar de soluciones rápidas o dietas drásticas.

En resumen, aunque la información y los recursos son importantes, el deseo personal de perder peso y el compromiso con un proceso de cambio siguen siendo esenciales para conseguir resultados duraderos en la pérdida de peso.

Desde un punto de vista emocional, varios factores pueden contribuir a que una persona obesa desee perder peso. Entre ellos se incluyen la insatisfacción corporal, las emociones negativas, los acontecimientos significativos, la conciencia de las emociones alimentarias y la mejora del bienestar emocional. Es importante reconocer el impacto de las emociones en la pérdida de peso para comprender estos vínculos emocionales y desarrollar estrategias para gestionar las emociones de forma saludable y constructiva.

También es muy importante señalar que estar en el estado de ánimo adecuado, rodeado de las personas adecuadas y en un buen equilibrio emocional es esencial si se quiere conseguir una pérdida de peso saludable y duradera. Un buen estado de ánimo ayuda a mantener la motivación y el compromiso necesarios para alcanzar los objetivos de pérdida de peso. Cuando las personas están mentalmente preparadas y motivadas, es más probable que adopten hábitos alimentarios saludables, se mantengan activas y perseveren ante los retos. Las emociones también pueden influir en la elección de alimentos y en el comportamiento. Estar en un buen estado emocional ayuda a gestionar mejor las emociones negativas, como el estrés, el aburrimiento o la tristeza, que a menudo pueden conducir a una alimentación

emocional, a una alta dosis de alimentos reconfortantes dulces o salados o a un comportamiento compulsivo. Al estar bien rodeado y contar con el apoyo emocional adecuado, es más fácil encontrar alternativas saludables para afrontar las emociones y evitar recurrir a la comida como mecanismo de consuelo. Además, estar bien rodeado de amigos, familiares u otras personas que compartan los mismos objetivos de pérdida de peso puede desempeñar un papel crucial. El apoyo social puede ofrecer ánimo, consejos prácticos y responsabilidad mutua, lo que facilita el mantenimiento de los nuevos hábitos y las elecciones alimentarias saludables. Tener a alguien con quien compartir los éxitos, los retos y los progresos puede aumentar la motivación y la confianza en uno mismo. Perder peso también puede tener un impacto significativo en la autoestima y la confianza en uno mismo. Estar en el estado de ánimo y el equilibrio emocional adecuados ayuda a desarrollar una imagen corporal positiva, cultivar la autoestima y aumentar la confianza en su capacidad para alcanzar sus objetivos. Una autoestima alta fomenta el compromiso con un estilo de vida saludable y la perseverancia frente a los obstáculos.

Además, es importante señalar que, por muchos consejos para adelgazar que conozca una persona, un simple cambio en su vida puede hacerle perder peso y darle la confianza necesaria para seguir adelgazando. Los pequeños ajustes pueden sumarse con el tiempo, lo que lleva a una reducción del consumo total de calorías y a un aumento de la actividad física, lo que a su vez favorece la pérdida de peso.

BIBLIOGRAFÍA

Inserm. (2017). Obésité, Une maladie des tissus adipeux.

HAS, Haute autorité de Santé. (2021). Surpoids et obésité de l'adulte : prise en charge médicale de premier recours.

Nabarette, H. (2002). L'internet médical et la consommation d'information par les patients. *Réseaux*, (4), 249-286.

République Française, Santé.fr. (2021) INFORMATIONS SUR LA SANTÉ: ¿QUELLES SONT LES SOURCES FIABLES? *SERVICE PUBLIC D'INFORMATION EN SANTÉ (SPIS)*

Institut Viavoice (2019). LES « FAKE NEWS » DANS LE DOMAINE DE LA SANTÉ

Dr. Stéphane Bach (2023). Le rôle crucial des coachs dans la lutte contre l'obésité

Tonsaker, T., Bartlett, G., & Trpkov, C. (2014). Information sur la santé dans Internet : Mine d'or ou champ de mines?. *Canadian Family Physician*, 60(5), 419-420.

Jia, W., & Liu, F. (Eds.). (2021). Obesity: causes, consequences, treatments, and challenges. *Journal of molecular cell biology*, 13(7), 463-465.

Gao, W., Liu, J. L., Lu, X., & Yang, Q. (2021). Epigenetic regulation of energy metabolism in obesity. *Journal of Molecular Cell Biology*, 13(7), 480-499.

Meldrum, D. R., Morris, M. A., & Gambone, J. C. (2017). Obesity pandemic: causes, consequences, and solutions-but do we have the will?. *Fertility and sterility*, 107(4), 833-839.

Carr, N. (2010). *The shallows: How the internet is changing the way we think, read and remember*. Atlantic Books Ltd.

Safaei, M., Sundararajan, E. A., Driss, M., Boulila, W., & Shapi'i, A. (2021). A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and

reviewing various machine learning approaches used to predict obesity. *Computers in biology and medicine*, 136, 104754.

Cheng, H., Montgomery, S., Green, A., & Furnham, A. (2020). Biomedical, psychological, environmental and behavioural factors associated with adult obesity in a nationally representative sample. *Journal of Public Health*, 42(3), 570-578

Choukem, S. P., Tochie, J. N., Sibetcheu, A. T., Nansseu, J. R., & Hamilton-Shield, J. P. (2020). Overweight/obesity and associated cardiovascular risk factors in sub-Saharan African children and adolescents: a scoping review. *International journal of pediatric endocrinology*, 2020, 1-13.

Keramat, S. A., Alam, K., Gow, J., & Biddle, S. J. (2021). Impact of disadvantaged neighborhoods and lifestyle factors on adult obesity: evidence from a 5-year cohort study in Australia. *American Journal of Health Promotion*, 35(1), 28-37.

Pereira, S. P., De Stavola, B. L., Rogers, N. T., Hardy, R., Cooper, R., & Power, C. (2019). OBESITY AND MIDLIFE PHYSICAL FUNCTIONING IN TWO BRITISH BIRTH COHORTS: THE MEDIATING ROLE OF PHYSICAL INACTIVITY. *Innovation in Aging*, 3(Suppl 1), S49.

Sun, Y., Wang, S., & Sun, X. (2020). Estimating neighbourhood-level prevalence of adult obesity by socio-economic, behavioural and built environment factors in New York City. *Public Health*, 186, 57-62.

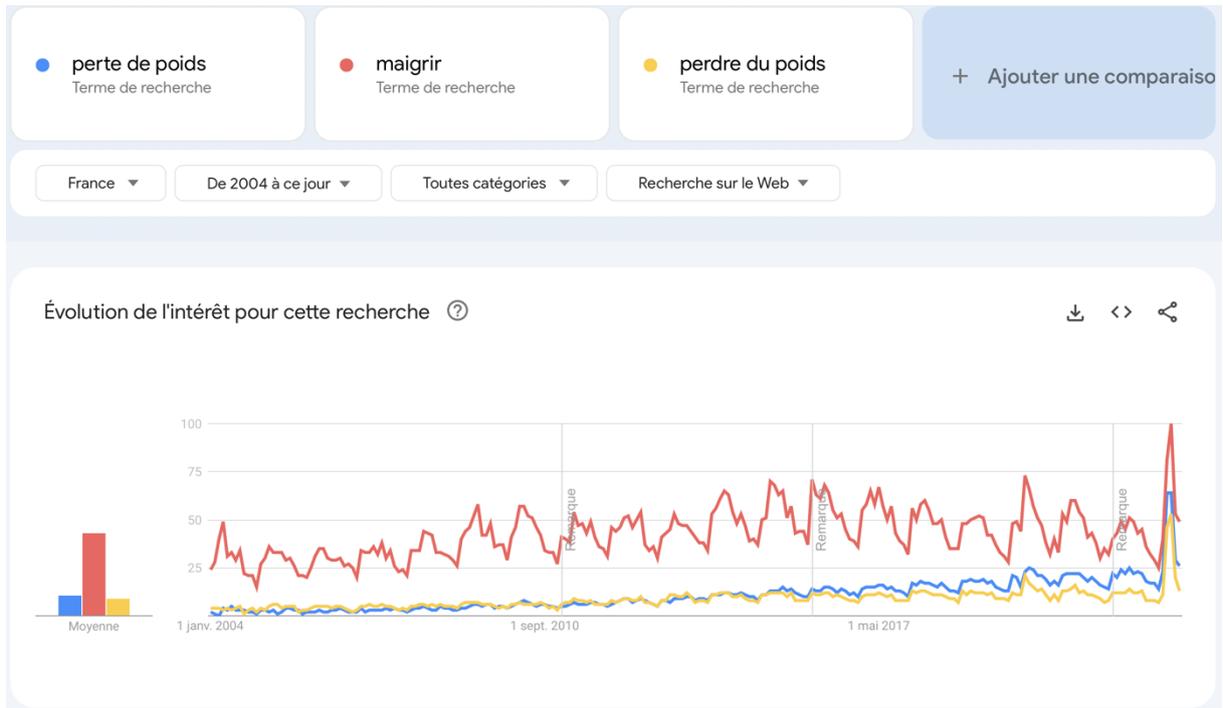
Al-Raddadi, R., Bahijri, S. M., Jambi, H. A., Ferns, G., & Tuomilehto, J. (2019). The prevalence of obesity and overweight, associated demographic and lifestyle factors, and health status in the adult population of Jeddah, Saudi Arabia. *Therapeutic advances in chronic disease*, 10, 2040622319878997.

Kadouh, H. C., & Acosta, A. (2017). Current paradigms in the etiology of obesity. *Techniques in Gastrointestinal Endoscopy*, 19(1), 2-11.

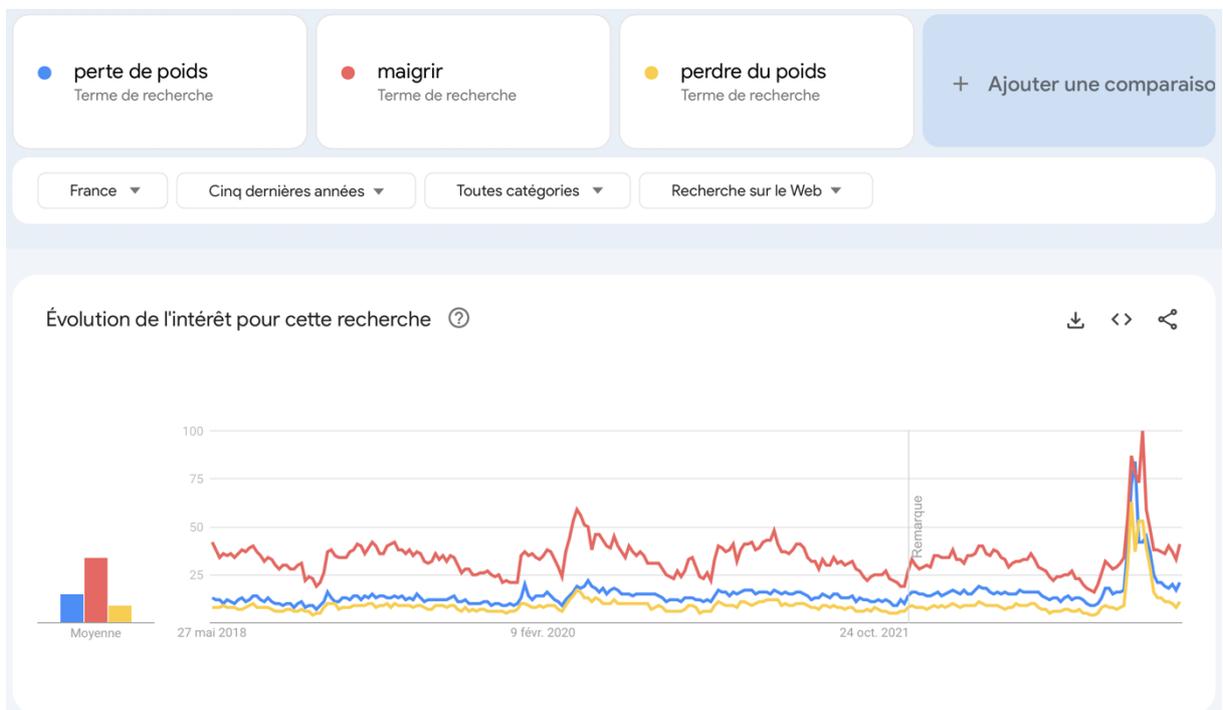
Sartorius, B., Veerman, L. J., Manyema, M., Chola, L., & Hofman, K. (2015). Determinants of obesity and associated population attributability, South Africa: Empirical evidence from a national panel survey, 2008-2012. *PloS one*, 10(6), e0130218.

ChatGPT, personal communication, February 11, 2023

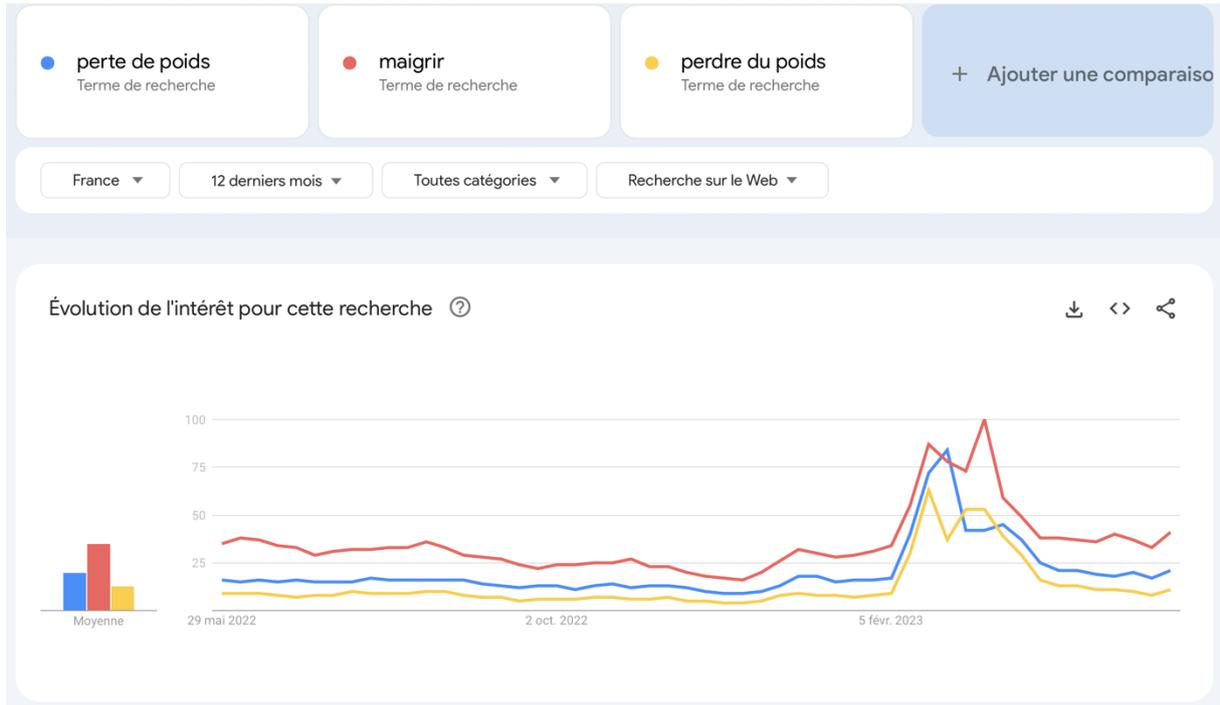
APÉNDICES



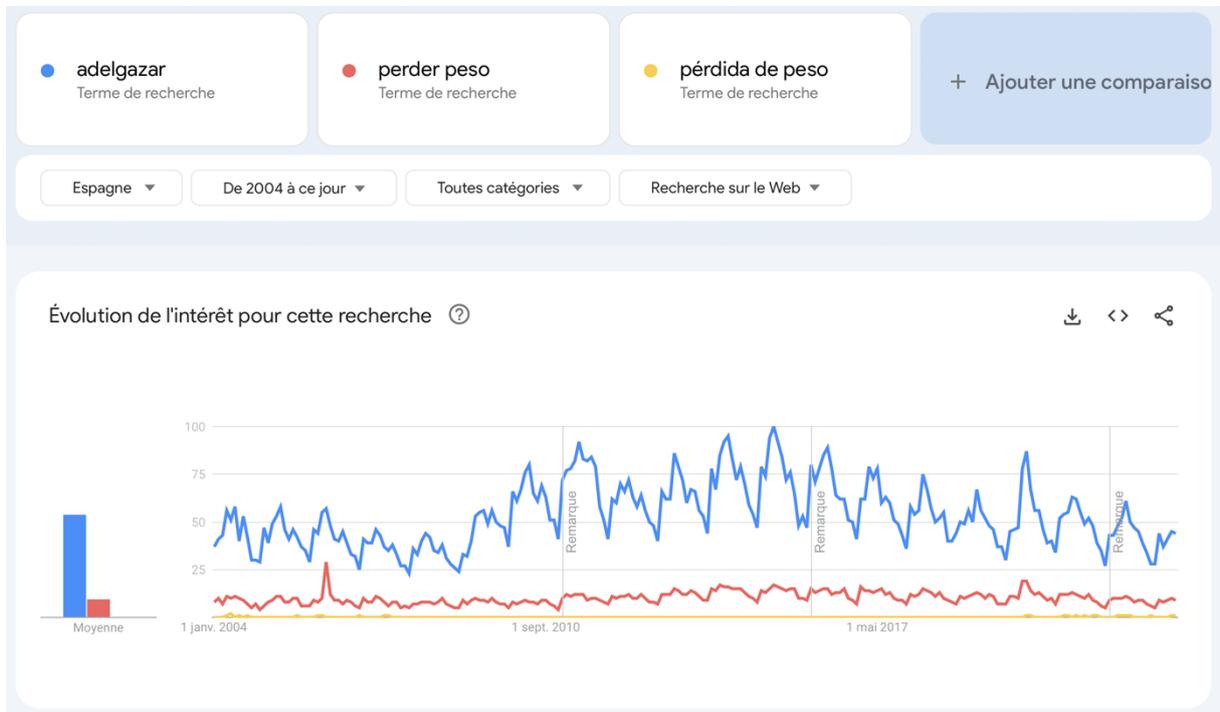
Google Trends, Francia, de 2004 hasta hoy



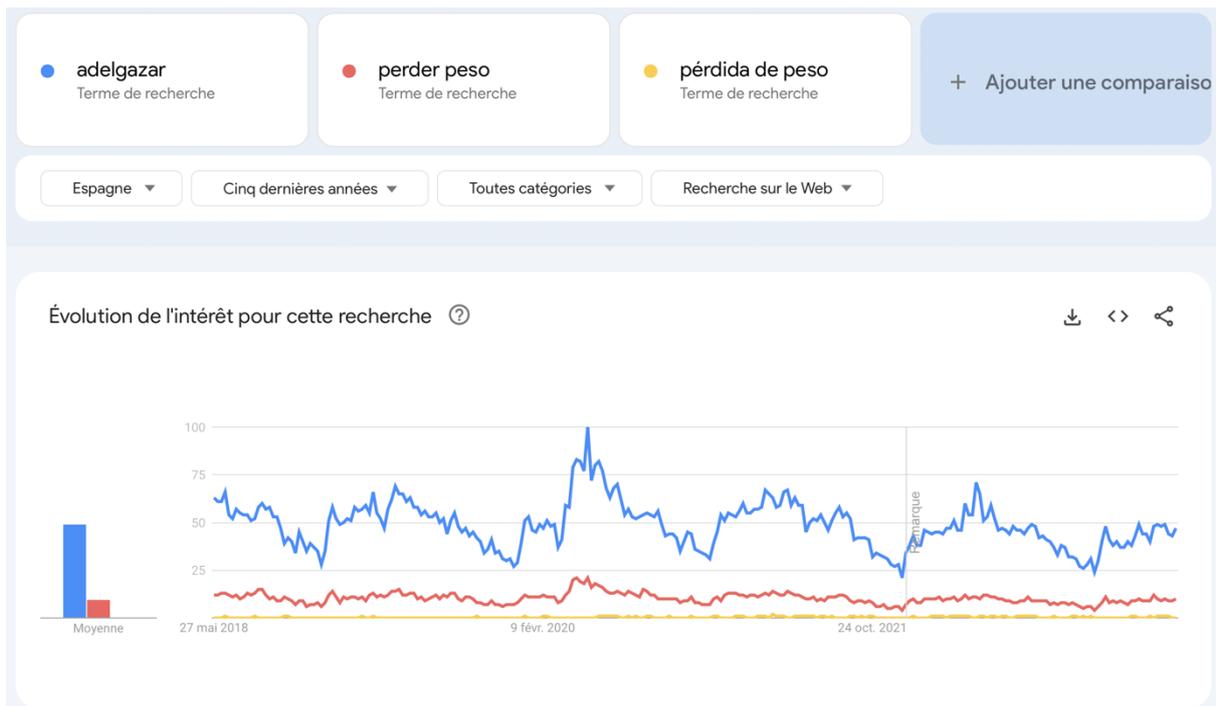
Google Trends, Francia, últimos 5 años



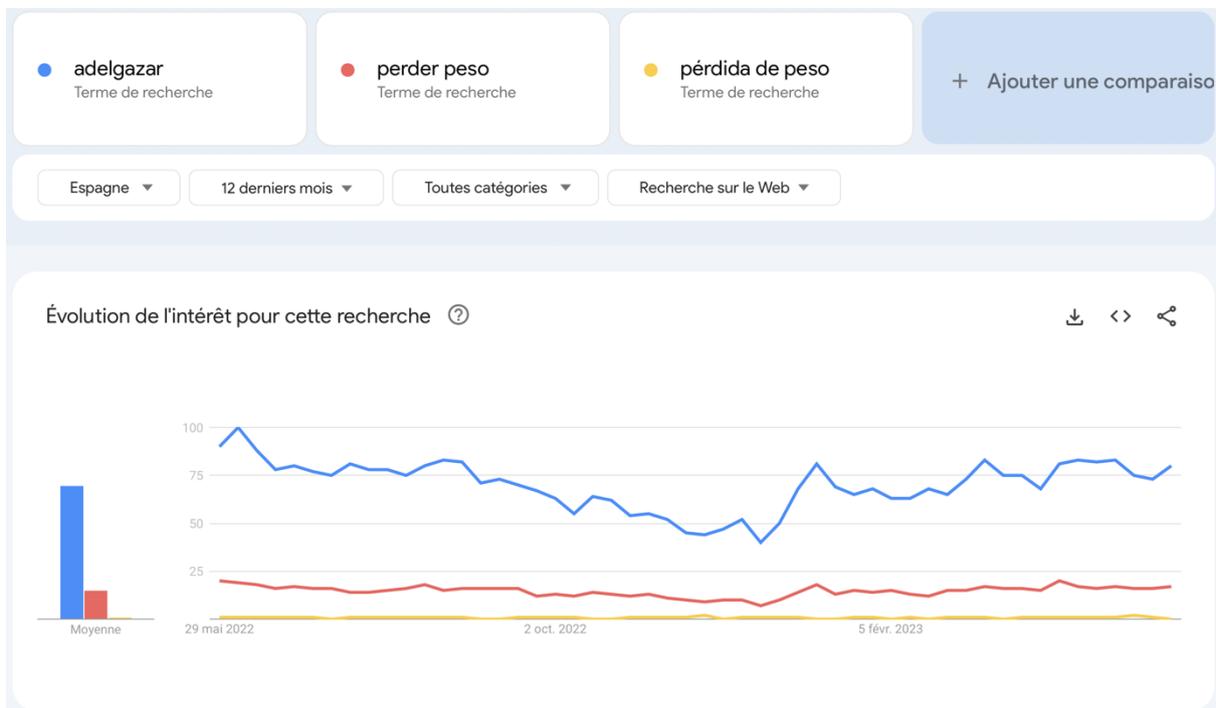
Google Trends, Francia, últimos 12 meses



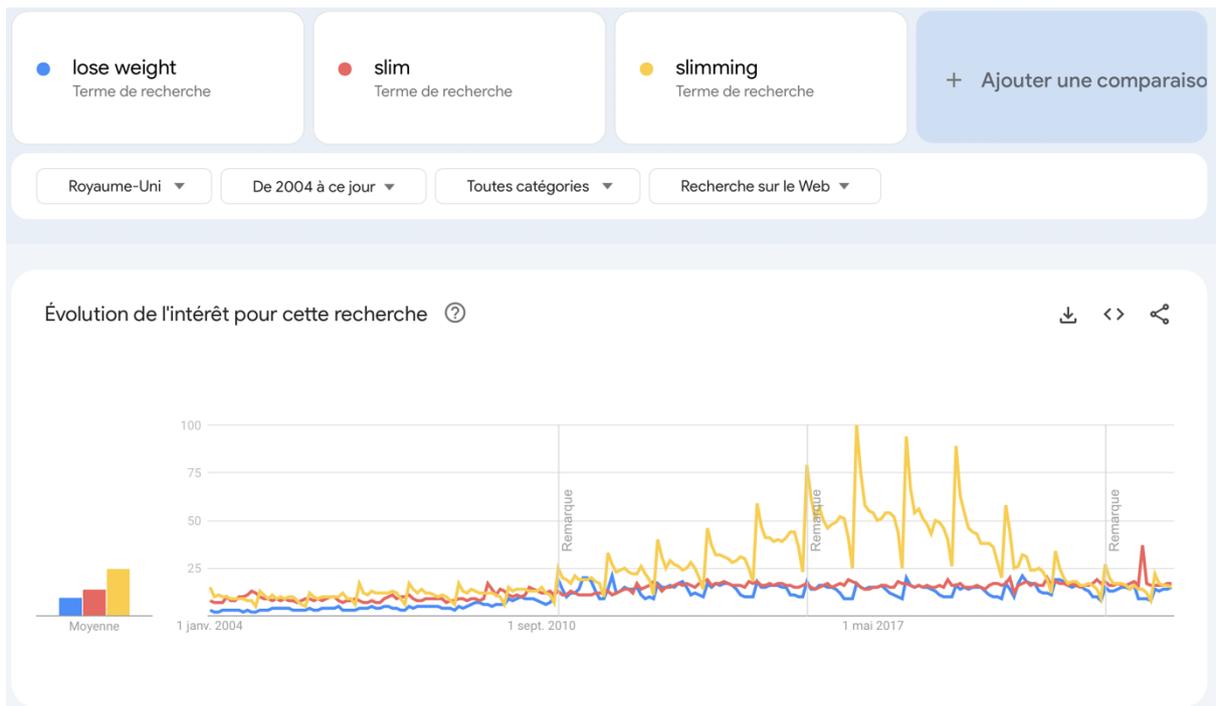
Google Trends, España, de 2004 hasta hoy



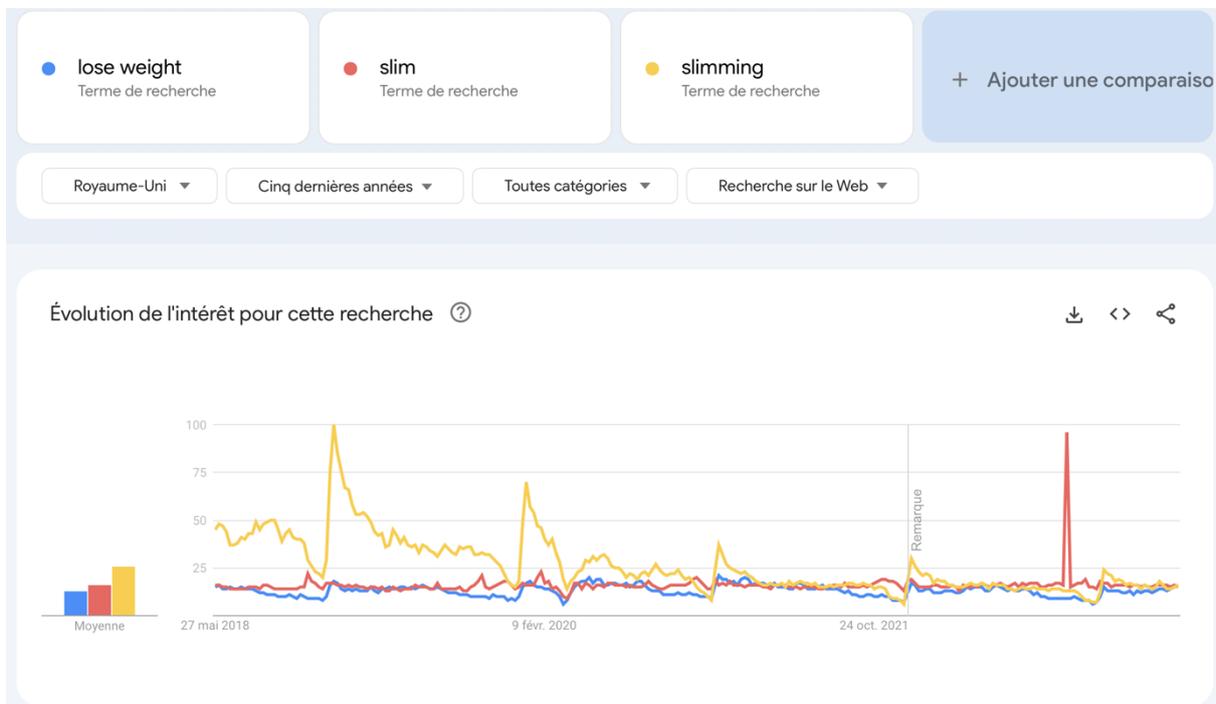
Google Trends, España, últimos 5 años



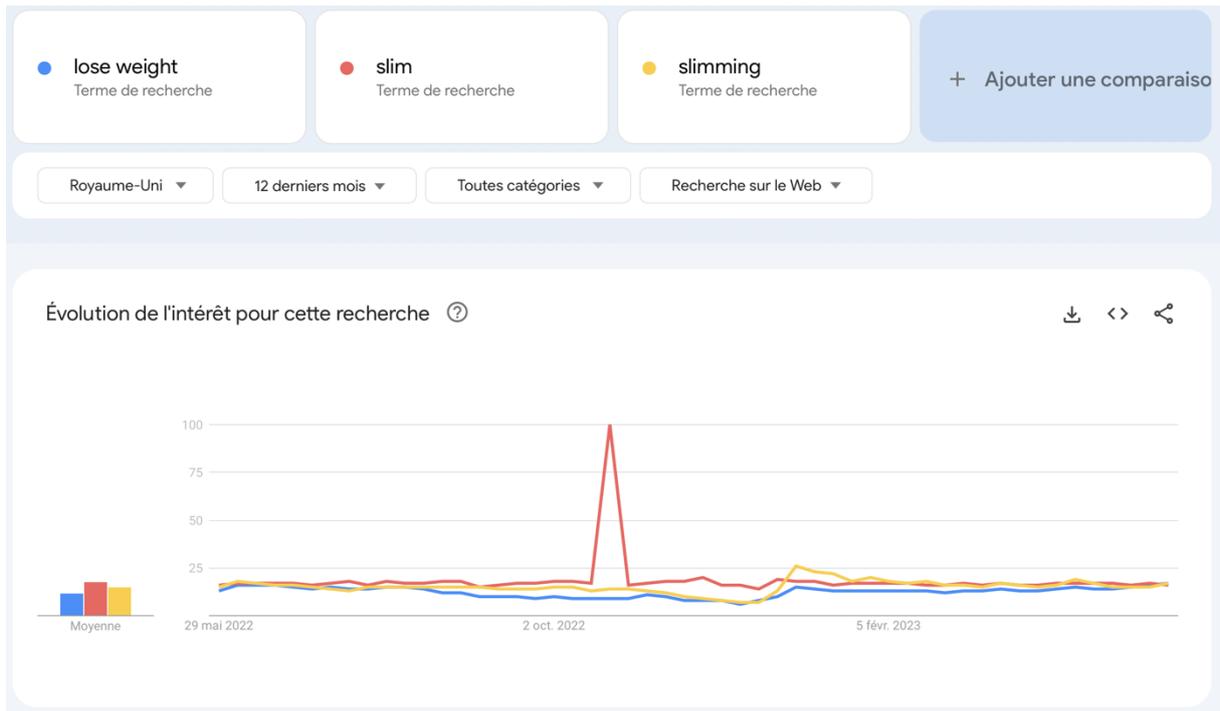
Google Trends, España, últimos 12 meses



Google Trends, Reino Unido, de 2004 hasta hoy



Google Trends, Reino Unido, últimos 5 años



Google Trends, Reino Unido, últimos 12 meses