

## **“No trobar la teva talla promou l’anorèxia”**

L’ incompliment del pacte subscrit per part de la indústria de la moda empitjora la salut psicològica de la població i augmenta el risc de desenvolupar un trastorn de la conducta alimentària

Informe elaborat per:



Federación Española de Asociaciones Contra la Anorexia y la Bulimia



fundaciónimagenyautoestima  
fundaciónimatgeiautoestima  
fundaciónimaxeautoestima  
irudietautoestimufundazioa

## Índex

1. El per què de l'informe: Antecedents	3
2. Introducció	4
— La insatisfacció corporal	4
— El perill de no sentir-se bé amb el propi cos	5
— Els trastorns de la conducta alimentària	6
3. Objectius	7
4. El mètode de treball	7
5. Els resultats obtinguts	8
6. Les conclusions	10
7. Recomanacions	12
8. Referències bibliogràfiques	13
9. Annexos	

## 1. El per què de l'informe: Antecedents

La Federació espanyola d'associacions contra l'anorèxia i la bulímia (FEACAB) porta ja anys alertant a la societat i a les autoritats competents sobre l'impacte de la no uniformitat de les talles de roba entre la població, especialment entre les dones, el risc d'increment de la insatisfacció amb el propi cos i la seva relació amb els trastorns del comportament alimentari.

L'any 1999, la Comissió d'Educació i Cultura del Senat, entre altres mesures, va dictaminar la creació d'un estudi antropomètric que permetés saber la distribució real de les mesures dels espanyols i també homologar de manera urgent el sistema de talles de roba.

Al febrer del 2008 el Ministeri de Sanitat i Consum va publicar l'estudi antropomètric de la població femenina. Aquest estudi forma part de l'acord subscrit el 2007 pel Ministeri amb les associacions i empreses dels sectors de confecció, distribució, disseny de moda i gènere de punt d'Espanya.

L'acord subscrit, i en concret l'estudi antropomètric, tenia com a objectiu definir la forma i les dimensions del cos de la dona espanyola amb la finalitat de desenvolupar un sistema de patronatge homogeni, adaptat a les usuàries, que puguin utilitzar els dissenyadors, fabricants i distribuïdors. En l'actualitat, el procés d'unificació de talles no s'ha dut a terme per les firmes que subscriuen l'acord.

L'estudi es basa en la norma (EN-123402-3-2004) de designació de talles elaborada per la Unió Europea, que encara que no es tracta d'una norma d'obligat compliment, promou la implantació d'un sistema de patronatge basat en la consideració de tres paràmetres: perímetre de bust, cintura i maluc, en funció de l'estatura.

Els resultats de l'estudi i les directrius europees recomanen l'adopció a Espanya d'un sistema de patronatge més precís. El sistema actual, basat en l'ús d'una talla específica, seria substituït per un sistema que contempli diferents paràmetres. D'aquesta manera la grandària de la roba quedaria definit per codis amb tres dígitos que contemplarien pit, cintura i maluc per a cada estatura.

L'estudi antropomètric revela a més certes dades d'interès sobre el físic de les dones i els problemes que planteja el sistema de talles actual.

L'estudi revela que el 80% de les dones participants en l'estudi té un índex de massa corporal considerat convencional i adequat segons paràmetres estrictament relatius a la salut. No obstant això el 40% les mateixes afirmen tenir problemes sempre o algunes vegades per trobar roba de la seva talla.

Aquests problemes, com afirma l'estudi, s'aguditzen en la franja d'edat de 19 a 30 anys. D'aquestes el 13.4% sempre té problemes per trobar roba, mentre el 33% els té de vegades. El principal motiu, en totes les edats estudiades, és que la roba és petita (en un 43.4% dels casos).

Les associacions de lluita contra l'anorèxia i la bulímia en el marc del VIII Congrés Nacional d'Associacions de Familiars i Malalts de Trastorns Alimentaris que va tenir lloc el passat 24 i 25 d'octubre de 2008 decideix seguir de prop l'acord per a la unificació de talles de roba signat pel govern espanyol i les principals marques de roba espanyola.

Amb aquesta finalitat, FEACAB (Federació Espanyola d'associacions de lluita contra l'anorèxia i la bulímia nervioses) va encarregar un informe a Fundació IMA en què es detallés l'impacte de la no unificació de les talles de roba a la satisfacció corporal dels consumidors, el risc de patir un trastorn del comportament alimentari i la reacció dels mateixos quan van a comprar roba.

## 2. Introducció

Aquest informe exposa la situació actual del sistema de talles que hi ha a Espanya i vol contribuir a l'impuls immediat de la implantació del sistema de talles acordat per les principals marques de roba i el govern, de manera que sigui un sistema unitari i més realista.

L'objectiu és evidenciar les l'impacte i les repercussions que tenen en la població el sistema de talles actual i quin és el seu paper en el desenvolupament de conductes alimentàries de risc per a la salut i en el benestar psicològic de les persones en relació a l'acceptació de el seu físic i la seva imatge corporal.

### La insatisfacció corporal

La insatisfacció amb el propi cos té relació amb la imatge corporal de les persones. La imatge corporal ha estat definida com "el retrat del nostre cos que formem en la nostra ment" (Schilder, 1950), la representació mental del cos, formada per informacions acumulades al llarg del temps procedents de diferents sentits i influïda per experiències afins.

La insatisfacció corporal apareix quan la percepció de la imatge corporal crea malestar psicològic en la persona. Durant l'adolescència per exemple, la imatge corporal que tenen les persones canvia per acomodar-se als canvis físics que pateix el cos durant el desenvolupament i la pubertat, per això entre els 13 i els 18 anys la satisfacció amb el propi cos disminueix, i més en entrar en conflicte amb l'ideal de bellesa. La insatisfacció corporal apareguda entre els 13 i els 15 anys es manté als 18 anys, i després de l'adolescència, la insatisfacció corporal augmenta en les noies mentre que en els nois disminueix (Rosenblum i Lewis, 1999)

S'ha descrit en nombroses investigacions l'impacte de la publicitat en la insatisfacció corporal de les persones, especialment dels adolescents. Entre un 60-70% de les noies adolescents declara que les revistes influeixen en la seva idea de figura corporal ideal, i al voltant del 50% desitgen perdre pes com a conseqüència de comparar-se amb les models. (Field et al., 1999). Així mateix, en aquesta línia de recerca s'ha observat que les dones experimenten graus més elevats d'insatisfacció amb el seu cos immediatament després d'observar figures de cossos prims o molt prims. (Stic i Shaw, 1994)

L'augment de la preocupació per la imatge s'explica directament per factors socioculturals, la pressió social a favor de la primesa fomenta una imatge negativa del propi cos.

Hi ha indicis que suggereixen també el probable augment de la insatisfacció amb el propi cos entre la població adulta en els últims anys, determinats en gran part per la persistent pressió social sobre una imatge corporal ideal prima i juvenil (a qualsevol edat), amb la consegüent identificació d'imatge personal amb imatge corporal,

l'associació de valoració de l'aparença física amb autoestima, i persistència d'actituds i conductes establertes en l'adolescència.

Alguns fets recents observats en la nostra societat alerten sobre l'augment de la insatisfacció corporal entre la població adulta:

- Augment de centres de cirurgia estètica en Espanya (el país europeu amb més intervencions de cirurgia estètica).
- Major seguiment de dietes restrictives en totes les edats.
- Major prevalença de trastorns depressius y consultes per auto imatge negativa y autoestima baixa.
- Més usuaris de associacions dedicades a la lluita contra TCA.

### El perill de no sentir-se bé amb el propi cos: el risc de les dietes

El risc de sentir insatisfacció amb el propi cos és que aquesta provoca la necessitat de modificar-lo, i s'ha demostrat que incita la necessitat de perdre pes a la recerca de l'ideal de bellesa que impera en la societat.

El seguiment de dietes és la conducta alimentària restrictiva més freqüent entre la població, sent generalment elogiada per l'entorn social.

En un estudi amb adolescents catalans d'entre 15 i 17 anys, es va trobar que el 16,3% dels nois i noies avaluats van informar que seguien una dieta en el moment de l'estudi, i el percentatge de noies 6 vegades superior (25,6 %) al dels nois (4,2%). De tots ells només el 40,4% tenia obesitat (Saldaña i cols., 1996).

En un altre estudi amb joves universitaris, es va trobar que un 33% van informar que havien fet una dieta, amb la finalitat de perdre pes, en l'últim any (Saldaña i cols., 1998). El 97% de les persones que pateixen un trastorn del comportament alimentari, han realitzat o realitzen una dieta restrictiva sense supervisió mèdica.

A Espanya dades recents apunten que aproximadament un 65% dels joves espanyols dels dos sexes se senten insafets amb el seu propi cos. A més el 60% de joves menors de 18 anys ha dut a terme una dietes per aprimar alguna vegada, i aproximadament el 50% s'identifica idealment amb un patró estètic més prim i estilitzat que el seu, expressant disconformitat amb la seva imatge i rebuig total o parcial del seu cos (Toro i Cols., 2006)

L'estudi antropomètric elaborat pel ministeri conclou que el 40% de dones amb pes normal afirma tenir problemes per trobar talla. Es pot pensar que l'experiència de no trobar talla de la roba que un desitja, tot i que es té un pes normal, necessàriament ha d'influir en els nivells d'insatisfacció corporal. De la mateixa manera, l'impacte de no trobar la talla en persones amb elevada insatisfacció podria afavorir la presa de decisió de perdre pes.

Prendre la decisió de perdre pes a través de dietes restrictives sense control mèdic quan una persona presenta elevats nivells d'insatisfacció corporal pot significar la porta d'entrada a un trastorn de la conducta alimentària.

## De la insatisfacció amb el cos al trastorn del comportament alimentari

Els trastorns de la conducta alimentària són trastorns psicològics que impliquen greus anomalies en el comportament de la ingesta.

Els símptomes més evidents són desordres en la conducta alimentària però l'origen d'aquests trastorns estan associats a una alteració psicològica: baixa autoestima, percepció equivocada de les pròpies mesures corporals, elevat índex d'insatisfacció personal, por a madurar, elevats índexs d'auto exigència, idees distorsionades al voltant del pes o el menjar, símptomes depressiu.

Els trastorns del comportament alimentari constitueixen avui la tercera malaltia crònica entre la població femenina adolescent. Afecten el 5% de les noies i un 11% presenten símptomes d'alt risc de patir-los. Entre la població adulta els especialistes alerten que hi ha clars indicis que pot estar augmentant la incidència.

Les causes d'aquestes malalties són múltiples però un dels desencadenants que major prediuen l'aparició del trastorn és el seguiment d'una dieta restrictiva sense control mèdic. El risc de desenvolupar la malaltia augmenta quan els nivells d'insatisfacció i malestar amb el propi cos són alts i es busca modificar a través de l'alimentació.

El risc de desenvolupar un trastorn del comportament alimentari o és alt tenint en compte les xifres actuals d'insatisfacció corporal i de seguiment de dietes que es presenten a Espanya.



### 3. Objectius

Aquest informe té com a objectiu principal desenvolupar l'impacte que té en la població general el fet de no trobar talla de la roba que ens agrada, especialment com afecta la insatisfacció corporal i que pes té en la decisió d'iniciar una dieta.

- 1) Descriure com se senten les persones, en funció del sexe i l'edat quan no troben la talla que creuen tindre.
- 2) Descriure quina reacció presenten davant el fet de no trobar les seves talles i quin tipus de comportaments incorpora, subratllant especialment aquells que poden tindre un risc per la salut.

En darrer terme persegueix aportar dades que donin informació sobre les característiques del sistema de talles actual i la seva repercussió en la imatge corporal, l'autoestima i el desenvolupament de conductes alimentàries anòmales.

### 4. El mètode de treball

#### Mostra

Per a l'elaboració d'aquest informe s'ha enquestat 560 persones. El 17.9% eren homes, mentre que el 82.1% eren dones amb una mitjana d'edat global de 30 anys ( $30 \pm 12,8$ ).

Entre les comunitats que han col·laborat en la recollida de dades es troben Catalunya, València, Extremadura, Andalusia, Aragó, Castella Lleó, Galícia, Illes Canàries, la Rioja i Illes Balears.

El 63.1% dels enquestats són solters / es, el 31.4% estan casats / es i el 5.6% viuen en parella, estan divorciats / es, separats / es o vidus / vídues.

#### Instrument d'avaluació de la percepció social

Per obtenir informació de percepció social que té la població general quan va a comprar roba, Fundació IMA elabora una enquesta. Veure annex 1.

L'enquesta està formada per 10 preguntes. Els ítems es poden agrupar en 3 categories:

**Actitud** en el moment d'anar a comprar roba (ítems 1 i 2)

**Percepcions i Sentiments** quan es prova la roba (ítems 3, 4, 7, 8, 9 i 10)

**Reacció** davant l'experiència de variar la talla (ítems 5 i 6)

#### Procediment

L'obtenció de les dades sobre percepció social es va obtenir a partir de l'administració de l'enquesta elaborada expressament per al present informe.



Per a això es va realitzar una enquesta a persones que acudien a centres comercials o botigues entre els mesos de març i abril del 2009 a les diferents comunitats autònomes esmentades.

L'explotació de les dades s'ha realitzat entre els mesos d'octubre a desembre del 2009 amb el sistema d'anàlisi estadística SPSS (Statistical Product and Service Solutions).

## 5. Resultats obtinguts

A continuació es presenten els resultats obtinguts de les enquestes administrades, la presentació d'aquests s'ha agrupat segons les categories definides.

### Resultats relatius a l'actitud dels compradors

El 80% dels enquestats admeten que els agrada anar a comprar i, encara que els percentatges són similars, el percentatge en les dones és 2 punts major respecte al dels homes.

D'aquests, el 78% dels homes compra acompanyat, mentre que en les dones ho fan el 67.8%, en la majoria dels casos els enquestats compren acompanyats de familiars i/o amics.

### Resultats relatius a la percepció y els sentiments dels compradors

Entre les preguntes relatives a la percepció que descriuen els compradors destaca, en primer lloc, la dada que el **87% de les persones enquestades admeten que la seva talla canvia segons el model de roba que s'emproven (fins i tot en una mateixa botiga), mentre que només el 13% afirma tenir la mateixa talla encara que s'emprovi models diferents.**

Els qüestionaris recullen dades sobre les botigues de roba visitades i les marques adquirides pels compradors.

A següent taula, s'hi recullen les dades al voltant del canvi de talles segons les botigues visitades pels enquestats.

<b>BOTIGA</b>	<b>Canvia talla segons model</b>	<b>Nº total de casos</b>
<b>Grupo Inditex</b>	<b>87.6%</b>	<b>299</b>
<b>Mango</b>	<b>87.8%</b>	<b>49</b>
<b>H&amp;M</b>	<b>83.3%</b>	<b>18</b>
<b>El Corte Inglés</b>	<b>89.3%</b>	<b>49</b>
<b>Cortefiel</b>	<b>92.3%</b>	<b>13</b>
<b>C&amp;A</b>	<b>92.3%</b>	<b>13</b>
<b>Pimkie</b>	<b>80.1%</b>	<b>19</b>
<b>Otros*</b>	<b>84.2%</b>	<b>95</b>
<b>Total</b>	<b>87,3%</b>	<b>560</b>

**\*Benetton, Adolfo Domínguez, Sistem Action entre altres**

Tots els percentatges són superiors al 80%.

El fet que les talles siguin diferents segons els models que s'emprouen afecta als compradors de diferent manera: el 42.2% admet sentir-se indiferent, el **58% afirma sentir-se molest, deprimat, preocupat i/o culpable**. El **36% se sent molest**, el **12% deprimat**, el **5% preocupat** i el **3% culpable**.

**Si analitzem les dades segons homes i dones els resultats són semblants. Les dones admeten sentir-se molestes en el 36% dels casos, mentre que els homes que se senten molestos representen el 38%.**

**El 13% de las dones se senten deprimides enfront al 10% dels homes.**

**El 40.4% dels homes i el 42.5% de les dones afirmen que no els afecta el fet de canviar de talla.**

Respecte a l'opinió dels compradors sobre les mides dels maniquins de les botigues visitades i els models que apareixen als catàlegs, el 60% dels que sí es fixen en els maniquins (92% respecte el total de la mostra) afirma que les siluetes d'aquests li semblen primes.

Així mateix, el 42% creu que les siluetes dels cossos que apareixen en els catàlegs són primes i el 36% creu que són molt primes. La majoria de persones que sí es fixen en els maniquins i els models dels catàlegs són dones.

### Resposta dels compradors davant el fet de canviar de talla

Canviar de talla segons el model que s'emprouen no dissuadeix al 82% dels enquestats d'adquirir igualment la peça. No obstant, no és desestimable el 18% dels enquestats que decideixen no adquirir la peça que no coincideix amb la talla que creuen fer. En aquest cas les dades són molt semblants entre homes i dones.

De totes les dades recollides, crida l'atenció les dades sobre la decisió de fer dieta després de comprovar que no poden comprar-se la talla que pensaven que utilitzaven. **El 44% dels enquestats afirmen que s'han plantejat fer dieta després de comprovar que no utilitzen la talla que creien utilitzar. D'aquest 43.8%, el 81.7% són dones.**

La resposta observada en els compradors depèn de l'impacte psicològic que experimentin i dels sentiments que els produeix el fet de canviar de talla. En la mostra analitzada s'ha observat que el percentatge de persones que es plantegen fer dieta és significativament superior entre aquelles persones que se senten deprimides quan la seva talla varia, arribant al 56.3%.

Per una altra banda, també s'ha observat que el 74% de les persones que s'han plantejat fer dieta creuen que les siluetes dels models que apareixen en els catàlegs són primes; sembla que el fet de percebre les figures com a primes fa més probable el plantejar-se fer dieta, ja que només un 26% de les persones que s'han plantejat fer dieta els perceben com a molt prims.

## 6. Conclusions

L'informe conclou, a la llum dels resultats analitzats, que actualment s'està incomplint l'acord subscrit per empreses del sector de la moda per a la unificació de la talla de roba.

Els resultats obtinguts recolzen la hipòtesi que el fet de variar de talla segons el model de roba que una persona s'emprova té un impacte psicològic en la població.

Segons els resultats obtinguts, un percentatge elevat dels enquestats admet no sentir-se indiferent davant el fet de variar de talla i afirmen sentir-se molestos, deprimits, preocupats i fins i tot culpables.

L'impacte psicològic que descriuen les persones enquestades, majoritàriament dones, és interpretat com una experiència negativa amb el propi cos, el fet de sentir-se culpable o deprimat revela la responsabilitat que sent la persona davant el fet de tenir problemes amb la roba i les talles.

Aquestes dades reflecteixen l'impacte que aquest fet té sobre la seva imatge corporal, sobre el grau de satisfacció amb el seu propi cos.

Admetre que un no se sent indiferent quan veu que no utilitza la talla que creia fer, reflecteix preocupació per la imatge i malestar amb el propi cos. Aquest malestar, definit pels enquestats amb sentiments com la preocupació, la depressió o la culpa indiquen la incidència de la insatisfacció corporal entre la població, sobretot la femenina.

Les dades obtingudes recolzen aquesta premissa tenint en compte els percentatges d'enquestats que s'han plantejat fer dieta després d'anar a comprar.

Així mateix, revelen que el 44% s'han plantejat fer dieta després de comprovar que no utilitzen la talla que creien utilitzar. Aquests resultats recolzen la teoria que el sistema de talles actual propicia la insatisfacció amb el propi cos i té impacte directe en la presa de decisió de perdre pes.

Entre les persones que s'han plantejat fer dieta, en el 95% dels casos són dones, dades que coincideixen amb les estadístiques generals i amb l'experiència, ja que l'ús de dietes és sempre més ampli entre les dones. Percentatges que coincideixen amb la proporció de dones respecte als homes (el 90% de malalts són dones) que pateixen un trastorn alimentari.

Actualment, el seguiment de dietes està àmpliament estès entre la població, sobretot entre les does de totes les edats i no és estrany veure a persones amb un pes normal fent dietes per aprimar-se. La situació actual a favor de les dietes és tal, que la persona és capaç de seguir una dieta és aplaudida i envejada i rep reconeixement en el seu entorn social (Raich, 1994).

Les dades espanyoles apunten que un 65% dels joves espanyols se senten insatisfets amb el seu cos i, a més, aquests s'identifiquen amb un patró estètic més prim que el seu (Toro y Cols., 2006). Aquestes dades apunten a l'existència d'una part de la població més vulnerable davant la vivència d'experiències negatives amb el seu cos i

els fa més propensos a voler aprimar-se si senten que no encaixen en els cànons de bellesa actuals.

Les dades obtingudes indiquen una tendència a voler aprimar-se (especialment les dones) amb la finalitat d'encaixar en el sistema de talles de roba actual i cal recordar que la realització de dietes sense control mèdic s'ha identificat com la principal porta d'entrada a un trastorn de la conducta alimentària.

El model estètic instaurat en la societat actual és el principal factor relacionat amb la insatisfacció amb el propi cos i la presència de trastorns alimentaris. El desig d'encaixar en els cànons actuals i la pressió de la societat a través dels mitjans fomenta la insatisfacció corporal i la necessitat de modificar el cos. Els resultats analitzats revelen que la majoria dels enquestats opina que les siluetes dels maniquins i els models són prims o molt prims, per la qual cosa, admeten que es tracta de siluetes corporals allunyades de la normalitat.

El 74% de les persones que s'han plantejat fer dieta qualifica als models com a prims, no obstant, les persones que els troben molt prims tendeixen menys a fer dieta. L'explicació possible davant d'aquestes dades és el grau d'interiorització del model estètic ja que interpreten la primesa com un fet positiu i assolible.

**Les dades presentades en aquest informe indiquen que hi ha una tendència a voler-se aprimar per la pressió que exerceix el sistema de talles actual, que no s'adapta a una gran part de la població espanyola.**

**El sistema de talles actual no contribueix a la prevenció de trastorns alimentaris.**

## Recomanacions per part de les associacions de familiars i malalts:

### Recomanacions al Govern

- Exigim una legislació adequada del sistema de talles de roba espanyol basat en les mides reals de la població. Aquestes mesures han estat facilitades per l'estudi antropomètric encarregat pel govern l'any 2008.
- Denunciem la falta de control del compliment dels acords establerts amb la indústria tèxtil en el procés d'adaptació dels models de roba en la nova regulació de les talles.

### Recomanacions a les Empreses del sector tèxtil

- Exigim normalitzar el sistema de talles, tal i com es van comprometre en l'acord subscrit amb el govern espanyol l'any 2007 i assegurar la distribució de talles fins a la 48 basat amb les mesures reals de les dones espanyoles.
- Exigim el cessament en la utilització de maniquins i models en els catàlegs comercials amb un pes corporal saludable.

### Recomanacions a la Societat

- Denunciar a través dels organismes de defensa del consumidor de cada Comunitat Autònoma quan es trobin que les talles varien en funció dels models que s'emproven o no troben la seva talla.
- Evitar el seguiment d'estils de vida poc saludables que augmentent el risc de patir un trastorn de la conducta alimentària:
  - No realitzar dietes restrictives sense control mèdic.
  - Evitar la comparació d'un mateix amb els models que apareixen a la publicitat, als mitjans de comunicació i als catàlegs.
  - No responsabilitzar-se un mateix, ni a altres persones per no trobar la talla o no encaixar en els patrons de talles actuals.

## 7. Referències bibliogràfiques

Castro J., Toro J. (2004). Anorexia Nerviosa. **El peligro de Adelgazar**. Morales I Torres. Barcelona

Field A.E., Camargo C.A., Taylor C.B. *et al.* (1999b). **Relation of peer and media influences to the development of purging behaviors among preadolescent and adolescent girls**. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 153: 1184-1189

Field A.E., Cheung L., Wolf A.M. *et al.* (1999a). **Exposure to the mass media and weight concerns among girls**. *Pediatrics*, 103: E36

Fundación Imagen y Autoestima. (2008) “**Cuando no gustarse hace enfermar**”

Toro J. (2003). **El cuerpo como delito**. Ariel. Barcelona

Toro J. (2004). **Riesgo y causas de la anorexia nerviosa**. Ariel. Barcelona

Toro J. y Cols. (2006). **Eating disorders and body image in Spanish and Mexican female adolescents**. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41, 556-565.

Raich RM. (2000). **Imagen corporal**. Pirámide. Madrid

Raich, RM. (1994). **Anorexia y Bulimia: trastornos alimentarios**. Pirámide. Madrid

Rosenblum G., Lewis M. (1999). **The relations among Body Image, Physical Attractiveness and Body Mass in Adolescence**. *Child Development*, 70 (1), 50-64.

Saldaña C, Bach L, Tomás I, García E. (1996) **Evaluación de las conductas de control de peso : Un estudio piloto**. *Rev Psic Salud/Health Psych*; 1998;10: 97-114.

Sánchez-Carracedo D., Saldaña C. y Domènech, JM. (1996). **Obesity, diet and restrained eating in a Mediterranean population**. *International Journal of Obesity*, 20, 943-950.

Sánchez-Carracedo D., Saldaña C. (1998). **Evaluación de los hábitos alimentarios en adolescentes con diferentes índices de masa corporal**. *Psicothema*, 10, 201-292.

Data d'edició: juny de 2010