

Cómo saber si tus piernas son #legginglegs

El último reto planteado a mujeres jóvenes en TikTok se suma a la infinidad de tendencias perjudiciales de que las redes sociales nunca cesan de generar



Leggings a venta en una tienda Nike de Cracovia, Polonia, el 16 de Diciembre de 2023
JAKUB PORZYCKI (NURPHOTO / GETTY IMAGES)



NURIA LABARI

03 FEB 2024 - 05:30 CET



Si escribes en el buscador de TikTok la etiqueta #legginglegs, [la plataforma no te envía ningún vídeo](#). En su lugar, te envía este mensaje: “No estás solo/

a. Si tú o alguien que conoces está pasando por un momento difícil, siempre hay ayuda disponible”. Es la reacción de la plataforma al último *trend* de TikTok, perjudicial para la salud mental de mujeres y niñas, que llegó a acumular 33 millones de visualizaciones. Las *leggings* son la última exigencia de belleza *tiktoker* (no hay día sin una nueva inseguridad) y suponen una alerta más sobre el precio a pagar, en cuestiones de salud mental, por habitar un cuerpo femenino. Analicemos pues la tendencia.

En primer lugar, explicaremos el reto. Basta con ponerse unos *leggings* y comprobar si, al hacerlo, se abre un hueco entre los muslos de quien los lleva. Es decir, el *challenge* [reto] es una especie de test para averiguar si tus piernas son (o no) las correctas. [Y lo protagonizan niñas y mujeres jóvenes en el 100% de los vídeos que he podido ver](#). La primera vez que ves el juego, lo más probable es que te parezca una idiotez. Pero si te sumas a la tendencia, comprobarás si tienes (o no) unas buenas *legging*legs. Si resulta que sí, es posible que sientas un pellizco de satisfacción. Pero si resulta que no, empezará a gestarse una nueva inseguridad. Sabrás que tus piernas no son lo suficientemente buenas.

MÁS INFORMACIÓN

Patricia Ramírez, ‘Patri Psicóloga’: “Educar en la diferencia requiere que seamos ejemplo, olvidando comentarios como: ‘Mira qué gorda se ha puesto’”

Esta tendencia ([como tantas otras](#)) es peligrosa para la salud y está directamente relacionada con trastornos de alimentación e inseguridad corporal. Por eso, porque supone un riesgo denunciabile e indemnizable, la plataforma ha decidido eliminar la etiqueta #legginglegs y todo el contenido asociado. Sin embargo, por alguna razón, otras con el mismo contenido como #leggingleg o #legginglegtrend siguen activas. Básicamente, [porque nadie regula el contenido con el que las plataformas intoxican a sus usuarios](#), salvo ellas mismas. Y su interés principal no es el bienestar adolescente o infantil, sino la cuenta de resultados. Por eso, TikTok no ha eliminado ninguno de los más de 64 de millones de tutoriales sobre maquillaje para todas las edades, con rutinas de *skincare* (cuidado de la piel) [que se han convertido en obsesión entre niñas de seis a diez años en todo el mundo](#). La reputación importa, pero la explotación comercial importa más.

Con todo, no podemos caer en la trampa de pensar que el problema de la percepción corporal en mujeres y niñas es exclusivo de las redes sociales. Las mileniales ya padecieron el problema de las *#legginglegs* o la *diet culture* y alertan ahora sobre sus riesgos a la joven generación Z. Porque, si bien las redes potencian los riesgos en la salud mental de las niñas, lo cierto es que lo realmente peligroso no es usar una u otra tecnología, sino habitar un cuerpo femenino en nuestra sociedad. Por eso la ansiedad, la depresión y los trastornos de la alimentación tienen mayor prevalencia entre las niñas, tal y como señalaba esta semana el *Estudio de la carga global de las enfermedades*. Las *leggingslegs* son solo la punta del iceberg. Pero obviarla supone hundir el barco de miles de niñas que se van a poner los dichosos *leggings* buscando el maldito agujero entre sus muslos.