

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Mala alimentación psicológico

REFERENCIA: Mi Morelia.com. (30 de diciembre de 2020). Aspectos psicológicos contribuirían a una mala alimentación. Recuperado de <https://bit.ly/3qOZk00>

NOTA:

### **Aspectos psicológicos contribuirían a una mala alimentación**

La obesidad y el sobrepeso, al ser enfermedades multifactoriales, no tienen una causa única. La Organización Mundial de la Salud (OMS) apuntó que los ambientes en los que se desenvuelven los individuos, así como la cultura y economía personales juegan un rol en el desarrollo de estos padecimientos. Diversos estudios consultados por el Laboratorio de Datos contra la Obesidad (LabDO) indican que también influyen desde la personalidad, hasta factores como el estrés y la depresión. Es así que quienes tienen un tipo de personalidad impulsiva encuentran más difícil mantener un peso sano, pues los requerimientos de actividad física constante y moderación en los alimentos son difíciles para ellas. Igualmente, se comprobó que mientras que el estrés agudo inhibe el apetito, el estrés crónico genera que se libere cortisol, lo cual incrementa el hambre y produce que las personas prefieran alimentos altos en grasas y en azúcares. Lo anterior es más visible en el periodo de confinamiento a causa de la pandemia por Covid-19. En México, según el Instituto Mexicano del Seguro Social la obesidad infantil será un reto para la Salud Pública, pues se agravaron los malos hábitos de alimentación, así como el sedentarismo. Además, señala que deben tomarse en cuenta los aspectos psicológicos del encierro y cómo estos afectarán a niñas y niños. Por otra parte, se encontró que la depresión está relacionada con exceso en el peso. Análisis

sugieren que las personas con obesidad extrema tienen cinco veces más probabilidades de haber tenido un episodio depresivo en el año anterior, comparado con los de peso promedio. De igual manera, un tercio de los candidatos a cirugía bariátrica reportaron sintomatología depresiva durante el periodo inmediato anterior a la operación, mientras que el 50 por ciento de ellos indicaron sufrir esta afección mental durante todas sus vidas. Según datos del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (Inegi), en 2017, 32.5 por ciento de los mexicanos mayores de 12 años habían experimentado algún sentimiento de depresión. El trastorno por atracón, un problema al alza Este trastorno psicológico se caracteriza porque las personas consumen alimentos como una manera de manejar o atenuar sus emociones negativas, lo cual está ligado con la ansiedad, que las desencadena y hace que algunas personas coman de más o en grandes cantidades. De tal forma que algunos individuos tienden a comer compulsivamente, lo cual es un problema al alza en México. De acuerdo con la especialista de la Facultad de Psicología de la UNAM, Cecilia Silva Gutiérrez, entre el 16 y el 51 por ciento de los pacientes que acuden a consultas nutricionales presentan trastorno por atracón. Si estas cifras se toman como punto de referencia junto a las tasas de obesidad, se puede concluir que la afección va en aumento. En México, 75.2 por ciento de la población presenta sobrepeso u obesidad, lo cual se incrementó de manera constante desde 2012. Silva Gutiérrez apunta a que el rango de edad de las personas con este comportamiento se amplió, pues cada vez gente más joven y de edad avanzada lo presenta, cuando antes era común solo en adultos jóvenes y adolescentes. Asimismo, otro estudio realizado en México afirma que 20.7 por ciento de los adolescentes estudiados presentan adicción a la comida,

siendo las mujeres las más propensas a ello y siendo mucho más común en las personas que ya padecen sobrepeso u obesidad.

### **COMENTARIO**

La mala alimentación podría ser el resultado de diversos factores psicosociales como la ansiedad y la depresión que llevan a padecer sobrepeso y obesidad, la presencia de estos factores interfiere en el tratamiento de la obesidad infanto-juvenil y su identificación puede ayudar a mejorar la adhesión a unos hábitos de vida saludables y, con ello, a la prevención de las complicaciones asociadas a la obesidad. Varias investigaciones señalan que las personas que tienen una alimentación de mala calidad, con una gran cantidad de carnes procesadas, chocolates, postres dulces, frituras, cereales refinados y lácteos con alto contenido de grasa, tienen más probabilidades de presentar síntomas de depresión. Según la Sociedad Española de Psiquiatría<sup>1</sup>, entre el 10 % y el 15 % de la población, tendrá alguna vez un cuadro depresivo en su vida. La depresión afecta a una de cada 5 mujeres y a uno de cada 10 hombres, de manera que se calcula que sólo en España hay hasta 1,5 millones de personas con depresión. Poner especial atención en lo que consumimos además de beneficiar nuestra salud física, también puede influir en nuestra estabilidad emocional y mental.

### **RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

---

<sup>1</sup> Martín, L. (25 de abril de 2019). Alimentación y depresión, una relación muy tóxica.

AS. Recuperado de <http://bit.ly/3cev3F0>