



Cartas científicas

# Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso

J. L. Sánchez Benito y Y. Pontes Torrado

Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (Vocalía de Alimentación y Nutrición). Madrid. España.

El propósito de esta carta ha sido presentar los resultados de un estudio longitudinal para mostrar como influyen las emociones en la ingesta y en el control del peso. Ha sido coordinado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (Vocalía de Alimentación y Nutrición).

Es bien sabido que nuestras emociones tienen un efecto poderoso sobre nuestra elección de alimentos y sobre los hábitos alimentarios. Se ha encontrado evidencia empírica de que la influencia de las emociones sobre la conducta alimentaria es más fuerte en las personas obesas que en las no obesas y en personas que hacen dieta en relación a las personas que no hacen dieta<sup>1</sup>.

También se ha sugerido que la emoción en sí misma no puede ser responsable de excesiva ingesta sino más bien, la verdadera causante del sobrepeso, es la forma en que la emoción es afrontada por la persona<sup>2</sup>.

Solamente conociendo los factores emocionales podremos reforzar los hábitos saludables que nos permitan controlar el peso. Por todo ello en los comedores emocionales para controlar el sobrepeso y la obesidad se recomienda seguir una terapia cognitiva para controlar mejor las emociones, una dieta sana y practicar de ejercicio regularmente.

El objetivo de este trabajo ha sido estudiar y comparar la influencia de las emociones en la ingesta de personas sedentarias y de personas físicamente activas.

Estudiar las estrategias de control de peso que suelen utilizar dichas personas.

Estudio longitudinal, con adultos sedentarios que piden ayuda en oficina de farmacia (OF) para perder peso. Intervención nutricional durante 6 meses. Para comparar se ha incluido grupo de cicloturistas de Campus de ciclismo Calpe2012. ([www.echozas.com](http://www.echozas.com)).

Encuesta "Comedor Emocional" (Garaulet M., 2010)<sup>3</sup> consistente en la respuesta a 10 preguntas (cada pregunta se ha evaluado entre 0 y 3) La puntuación acumulada permite clasificar en: Comedor Poco emocional (0-9 puntos); Moderadamente emocional(10-19 puntos); Muy emocional. (20-30 puntos).

Han aceptado participar 41 personas sedentarias y 25 Cicloturistas activos físicamente.

## Datos antropométricos

Personas sedentarias de edad = 53,9 ± 12,4 años, IMC = 33,6 ± 4,9 kg/m<sup>2</sup>. Con 10 hombres y 31 mujeres. Cicloturistas de edad = 46,4 ± 9,1, IMC = 24,2 ± 2,5 kg/m<sup>2</sup>. 25 todos hombres.

**Tabla I**  
Datos antropométricos

	N	Peso kg media ± DE	IMC kg/m <sup>2</sup> media ± DE	Perímetro de cintura (cm) media ± DE
<i>Personas sedentarias</i>				
Total	41	87,5 ± 14,5	33,6 ± 4,9	104,5 ± 11,9
Hombres	10	101,6 ± 12,5	35,0 ± 4,1	114 ± 12,9
Mujeres	31	82,9 ± 13,5	33,2 ± 4,8	101 ± 9,9
<i>Cicloturistas</i>				
Total (todos hombres)	25	73,2 ± 10,5	24,2 ± 2,5	87,2 ± 3,5

DE = Desviación Estándar.

Como se muestra en los datos antropométricos los cicloturistas están en el normopeso, mientras que las personas sedentarias están en sobrepeso y obesidad.

El 10% de los hombres tienen IMC < 25, el 90% tienen IMC ≥ 25. El 3% de las mujeres tienen IMC < 25, el 97% tienen IMC ≥ 25. También se deduce por el perímetro de cintura que las personas sedentarias que tienen excesiva grasa abdominal (mucho mayor que la referencia de 88 cm para mujeres y 102 cm para hombres).

Se ha encontrado que el 64% de los cicloturistas tienen IMC < 25, mientras que solamente el 36% tienen IMC ≥ 25. Es decir hay mayor porcentaje con IMC < 25 en los cicloturistas, que en los hombres y mujeres sedentarios.

## Perdida de peso ha dependido de su IMC y de su puntuación de comedor emocional

Si clasificamos al colectivo en tres Grupos según su IMC y observamos la pérdida de peso en la intervención nutricional de 6 meses; se muestra que *cuanto más*

**Correspondencia:** José Luis Sánchez Benito.  
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid.  
(Vocalía de Alimentación y Nutrición).  
Rosalía de Castro, 25.  
28035 Madrid. España.  
E-mail: [jl.sbenito@ya.com](mailto:jl.sbenito@ya.com)

Recibido: 15-VII-2012.  
Aceptado: 7-VIII-2012.

bajo era el IMC menor ha sido la pérdida de peso (desde Sobrepeso con pérdida de 5,7 kg, hasta Obesidad tipo 2,3 con pérdida de 8,1 kg). La diferencia de pérdida de peso entre el Sobrepeso y el Obesidad tipo 2,3 ha sido estadísticamente significativa ( $p < 0,001$ ).

**Tabla II**  
Pérdida de peso en la intervención nutricional según IMC

Grupos de personas sedentarias	Porcentaje del colectivo sedentario	IMC $\text{kg/m}^2$ media $\pm$ DE	Pérdida peso en kg media $\pm$ DE
Sobrepeso	22%	28 $\pm$ 1,6	5,7 $\pm$ 1,2
Obesidad tipo 1	45%	31 $\pm$ 1,4	7,2 $\pm$ 4,2
Obesidad tipo 2, 3	28%	40 $\pm$ 2,9	8,1 $\pm$ 2,2

DE = Desviación Estándar.

Si clasificamos al colectivo en tres Grupos según su puntuación de comedor emocional y observamos la pérdida de peso en la intervención nutricional, se muestra que *cuanto mayor ha sido la puntuación emocional, menor ha sido la pérdida de peso* (desde Poco emocional con pérdida de 8,9 kg, hasta Muy emocional con pérdida de 5,8 kg. La diferencia de pérdida de peso entre el Poco emocional y el Muy emocional ha sido estadísticamente significativa ( $p < 0,01$ ).

**Tabla III**  
Pérdida de peso en la intervención nutricional según puntuación emocional

Grupos de personas sedentarias	% del colectivo	Puntuación emocional media $\pm$ DE	Pérdida peso (kg) media $\pm$ DE	% del colectivo que desayuna
Poco emocional	20%	8 $\pm$ 2,8	8,9 $\pm$ 1,2	100
Moderadamente	39%	12 $\pm$ 3,8	7,3 $\pm$ 2,3	89
Muy emocional	40%	17 $\pm$ 4,8	5,8 $\pm$ 3,2	73

DE = Desviación Estándar.

### Diferencias de ingesta emocional entre los diferentes colectivos

En sedentarios la puntuación emocional ha sido 13,4  $\pm$  5,3 puntos. En cicloturistas de 7,1  $\pm$  3,7, lo que muestra que son menos emocionales en su ingesta ( $p < 0,001$ ).

Existen factores emocionales que nos desinhiben y hacen que comamos mucho mas de lo debido, como por ejemplo cuando estamos cansados del trabajo, en situaciones de ansiedad o problemas. Contrariamente tenemos sentimientos de culpa por ejemplo al pesarnos y ver que hemos ganado peso, estas emociones actúan como freno a la ingesta excesiva y nos protegen del sobrepeso. Pero existen alimentos como el chocolate a los que no nos podemos resistir. El control de nuestro peso es el resultado de todo ello y cada persona utiliza estrategias para controlar su peso como dietas hipocalóricas, ejercicio físico o ambas cosas.

El factor emocional más influyente en hombres y mujeres sedentarios ha sido: Desinhibición en la comida y Antojos por ciertos alimentos como chocolate y pastelería. Sin embargo en cicloturistas las emociones de culpabilidad como el miedo a la báscula y comer dulces, han tenido mas influencia que las emociones de Desinhibición en la comida.

### Diferencias en hábitos dietéticos y práctica regular de ejercicio físico

Las personas desarrollan conductas diferentes en respuesta a sus emociones dependiendo del medio ambiente socioeconómico donde viven y de su formación y como resultado pueden controlar mejor o peor su peso.

Los deportistas en general y los ciclistas en particular suelen hacer deporte en primer lugar porque les gusta y en segundo lugar para controlar el peso y por motivos de salud<sup>4</sup>.

Los deportistas activos pueden variar el volumen y la intensidad de su entrenamiento para regular su peso y perder los kg que hayan ganado en determinadas circunstancias. Las personas sedentarias tienen que adoptar otras estrategias, como recurrir periódicamente a dietas hipocalóricas o de lo contrario acaban con sobrepeso y obesidad.

Se ha observado que cuanto más emocional es la persona en su ingesta, mas se salta el desayuno. Los cicloturistas desayunan habitualmente.

La media de tiempo dedicado al ejercicio físico de ocio en las personas sedentarias es de una hora y media a la semana.

Los cicloturistas por el contrario es de quince horas a la semana (10 veces mas que el de los sedentarios) y ha sido mayor el tiempo dedicado, cuanto menor es el IMC del cicloturista.

Se ha observado que cuando los cicloturistas han constatado que estaban aumentando su peso, han realizado mas volumen de ejercicio físico y con mas intensidad, como estrategia para controlar su peso.

### Conclusiones

Las conclusiones más significativas han sido:

- A menor IMC mejor control emocional de la ingesta.
- A mayor puntuación emocional, menor cantidad de peso perdido.
- Las mujeres han sido mas influenciadas por sus emociones que los hombres.
- La estrategia de control de peso de personas sedentarias fue recurrir a dietas hipocalóricas. Los cicloturistas por el contrario lo hacen controlando la cantidad de ejercicio que realizan.

## Las diez preguntas de la Encuesta “Comedor Emocional” de Garaulet M. y en Negrita el colectivo que más puntuación ha obtenido

1. ¿La báscula tiene un gran poder sobre ti? ¿es capaz de cambiar tu estado de humor? **Mujeres y cicloturistas**
2. ¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos? **Mujeres y hombres sedentarios**
3. ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, especialmente chocolate? **Mujeres y cicloturistas**
4. ¿Tienes problemas para controlar las cantidades de ciertos alimentos? **Mujeres y hombres sedentarios**
5. ¿Comes cuando estás estresado, enfadado o aburrido? **Mujeres y hombres sedentarios**
6. ¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo? **Mujeres y hombres sedentarios**
7. ¿Te sientes culpable cuando tomas alimentos “prohibidos”, es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces? **Mujeres**
8. Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar ¿es cuando más descontrol sientes en tu alimentación? **Hombres sedentarios**
9. Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena y ¿comes de forma descontrolada aquellos alimentos que piensas que más te van a engordar? **Mujeres y hombres sedentarios**
10. ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella? **Hombres y mujeres sedentarios**

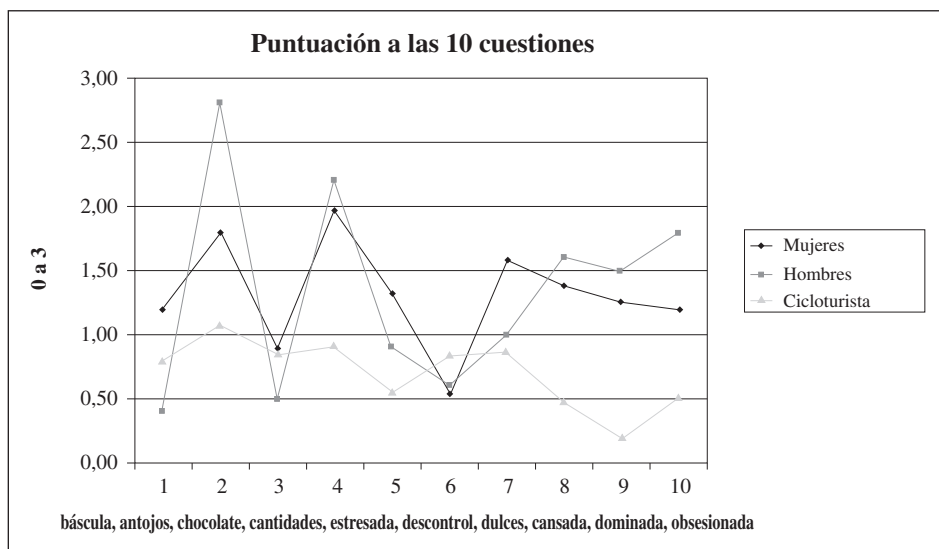


Fig. 1.—Puntuación a las 10 cuestiones de Comedor emocional.

### Referencias

1. Cannetti L, Bachar E, Berry EM. Food and Emotion. *Behav Processes* 2002; 60: 157-164.
2. Faith MS, Allison DB, Geliebter A. Emotional eating and obesity: theoretical considerations and practical recommendations. In: Dalton's, Editor. *Obesity and weight control: the health professional's guide to understanding and treatment*. Gaithersburg, MD: Aspen, 1997, pp. 439-465. Cannetti L, Bachar E, Berry EM. Food and Emotion. *Behav Processes* 2002; 60: 157-164.
3. Garaulet M, Canteras M, Morales E, López-Guimerà G, Sánchez-Carracedo D, Corbalán-Tutau MD. Validación de un cuestionario de comedores emocionales, para usar en casos de obesidad: Cuestionario de Comedor Emocional (CCE). *Nutr Hosp* 2012; 27: 645-651.
4. Sánchez-Benito JL, León Izard P. Estudio de los Hábitos alimentarios de jóvenes deportistas. *Nutr Hosp* 2008; 23 (6): 619-629.