



# Relación de la obesidad, el estilo de vida y la ansiedad

## Relations of obesity, lifestyle and anxiety

**Lic. Maricruz Morales Salinas**

Universidad Nacional Autónoma de México,  
Escuela Nacional Preparatoria, Plantel 3, "Justo Sierra"  
mary\_tiggersita@hotmail.com

### Resumen

En la actualidad la prevalencia de obesidad ha ido en aumento en la población mundial, considerándola un problema de salud pública y que no solo genera un elevado costo sanitario, sino también un costo en la calidad de vida de la población (Guerrero, 2010). Y en los últimos años se ha hecho notar que la población universitaria también está siendo afectada y que los factores que están relacionados al padecimiento de obesidad giran en torno al estilo de vida, al autoconcepto, las emociones y los trastornos emocionales que se pueden derivar (Ríos y Rodríguez, 2017). La importancia de considerar estos hábitos en poblaciones jóvenes es porque en la mayoría de los casos estos son permanecen en la edad adulta, por lo que esta población es clave la implementación de promoción y prevención en salud (Sánchez y De Luna, 2015).

**Palabras clave:** obesidad; estilo de vida; salud; ansiedad; jóvenes.

### Abstract

At present the prevalence of obesity has been increasing world population, considering it as a public health problem and that not only generates cost high health, but also a cost in the quality of life of the population (Guerrero, 2010). And in recent years it has been noted that the university population is also being affected and that the factors that are related to obesity revolve around lifestyle, self-concept, emotions and emotional disorders that may arise (Ríos and Rodríguez, 2017). The importance of considering these habits in young populations is because in most cases they remain in adulthood, which is why this population is key to implementing health promotion and prevention (Sánchez and De Luna, 2015).

**Keywords:** obesity; lifestyle; health; anxiety; youth.

Recibido el 13 de enero de 2020.  
Aceptado el 6 de marzo de 2020.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

## Antecedentes

Considerada en la actualidad como la epidemia del siglo XXI, la obesidad se ha convertido en el mayor problema de salud pública a nivel mundial, reportándose cifras en 2016, que más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso. En general, alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos, considerando entonces que entre los años 1975 y 2016, la cifra mundial de la obesidad se ha triplicado durante este periodo (OMS, 2017).

Ahora bien el sobrepeso y la obesidad son considerados factores de riesgo para la el desarrollo de otras patologías o comorbilidades como las enfermedades cardiovasculares (ECV), el síndrome metabólico (SM), la diabetes, las patologías osteoarticulares, la obesidad se ha asociado también a la presencia de algunos tipos de cáncer, pero también se asocia a patologías o trastornos de carácter psicológico como la depresión, alteración cognitiva, trastornos de la imagen corporal y dificultades en las relaciones interpersonales, lo que impacta en la calidad de vida del sujeto pero también en un elevado costo personal, social y sanitario para la atención a pacientes con estos padecimientos (Ramos, Jaimes, Juajinoy, Lasso y Jácome, 2017).

Cuando se habla de obesidad es necesario considerar también que se presentan diferentes factores, los cuales influyen en la presencia de obesidad en el individuo, estos factores pueden ser genéticos, metabólicos, psicológicos, neuroendocrinos, nutrición-hipercalórico, sedentarismo y/o socioculturales. Destacándose en el factor sociocultural las actividades laborales, el lugar de residencia, la situación económica, sin dejar de lado los factores culturales y religiosos (Álvarez, Goez y Carreño, 2012 en Contreras, et. al. 2013). Por ello se ha convertido en un reto para los sistemas de salud a nivel mundial y considerando que una de las causas del sobrepeso y la obesidad se relacionan con un desequilibrio energético entre calorías consumidas y calorías gastadas. La ingesta de alimentos está vinculada directamente con este desequilibrio, ya que un aumento en el consumo de alimentos de alto contenido calórico, ricos en grasa y un marcado descenso en la actividad física, en gran medida

por la naturaleza de las actividades cotidianas modernas, que cada vez con mayor frecuencia se han convertido en sedentarias, desde las formas de trabajo, el uso de transporte y la urbanización (OMS, 2017).

Por ello se considera que la obesidad tiene relación con el estilo de vida, que se entiende como un conjunto de comportamientos o hábitos, que comprenden la formas de actuar, pensar y sentir que están incluso en función de la posición que una persona ocupa en la estructura social, que desarrollan las personas, que unas veces son saludables y otras veces pueden ser nocivas para la salud (Barragán et. al., 2015). Es decir, el estilo de vida hace referencia entonces a la manera de vivir, a las actividades, rutinas cotidianas o hábitos, como el número de comidas diarias, características de alimentación, horas de sueño, consumo de alcohol, consumo de cigarrillos, bebidas estimulantes y actividad física. Al conjunto de estas prácticas se les denomina hábitos o comportamientos sostenidos de los cuales se derivan dos categorías: los que mantienen la salud y promueven la calidad de vida y los que son limitantes o resultan dañinos, reduciendo así la esperanza de vida. A estos comportamientos también se les conoce como factores de protección y conductas de riesgo (Jenkins, 2005; Barrios, 2007 en Guerrero y León, 2010). Algunos estilos de vida como el de los jóvenes universitarios favorecen comportamientos poco saludables, como los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, considerados como factores de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad. El estilo de vida del estudiante universitario caracterizado muchas veces por el estrés y cargas académica que conducen a la irregularidad en los horarios de alimentación, incremento en el consumo de productos con alto contenido energético o calórico y la falta de tiempo para realizar ejercicio físico, puede repercutir en los niveles de grasas en sangre.

Aunados a estos factores de riesgo también se pueden encontrar los trastornos emocionales, con los que la obesidad se encuentra relacionada, esta relación tiene como posibles consecuencias la depresión, problemas de autoestima, aislamiento y ansiedad, que a su vez generan daños en la calidad de vida de las personas. Esto es muy significativo ya que Ríos, Rangel, Álvarez, Castillo, Ramírez, Macías-Valadez, et. al. en 2008 mencionan que hay datos que relacionan el padecimiento de depresión en la adolescencia y un vínculo con el mantenimiento de la obesidad, además de la existencia de una relación positiva

entre el aumento del IMC y la depresión, en especial en la población de mujeres.

La importancia de considerar estos hábitos en poblaciones jóvenes es porque en la mayoría de los casos estos son permanentes en la edad adulta, por lo que esta población es clave la implementación de promoción y prevención en salud, debido a que los estilos de vida actúan directamente en su desarrollo físico, psíquico y mental (Sánchez y De Luna, 2015). Se ha considerado también que el comportamiento ansioso afecta directamente el estilo de vida de las personas en cuanto a la eficacia para la resolución de problemas, las interacciones o la relación con otras personas, la percepción de sí mismos, la capacidad para sentirse relajado y principalmente la salud (Cedillo, López, Pérez, Espíndola, Ramos y Álvarez, 2016). Además, la asociación que se ha encontrado de este estado ansioso con confusiones en la distinción de los estados de ánimo que se experimentan, específicamente en personas con sobrepeso y obesidad,

ya que una forma de afrontar las emociones o situaciones negativas, por algunas personas es con el consumo de grandes cantidades de alimentos, a lo que han denominado ingesta compulsiva (Ríos y Rodríguez, 2017).

Algunas de las investigaciones, como la de Sánchez y De Luna (2015) que se han realizado en relación a la población de jóvenes demuestran que de forma general tienen creencias positivas en relación a su salud, pero a pesar de ello tienen prácticas poco saludables que se pueden convertir, si estas se mantienen, en factores de riesgo para la salud. Si bien los aspectos de alimentación, ejercicio, consumo de sustancias, mencionados como parte del estilo de vida, son importantes factores a considerar para un estudio y posible intervención en diferentes poblaciones y mejorar la calidad de vida, los que están relacionados con los aspectos psicológicos y que tienen que ver con la ansiedad, la depresión y su relación con el autoconcepto también tienen que



Fuente de la imagen: [https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=IRa8r8Tj&id=D47FD7925FFC3025BAB0E33131826783851CE6E7&thid=OIP.IRa8r8TjuLUGAAehV27G\\_gHaGX&mediurl=http%3a%2f%2fwww.nutricionsinfronteras.org%2fwp-content%2fuploads%2f2018%2f06%2fsalud-publica-2-1024x881.jpg&exph=881&expw=1024&q=salud&simid=608030213635772224&ck=2A8452BD59D9D533DA0F117E04701F48&selectedIndex=91&ajaxhist=0](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=IRa8r8Tj&id=D47FD7925FFC3025BAB0E33131826783851CE6E7&thid=OIP.IRa8r8TjuLUGAAehV27G_gHaGX&mediurl=http%3a%2f%2fwww.nutricionsinfronteras.org%2fwp-content%2fuploads%2f2018%2f06%2fsalud-publica-2-1024x881.jpg&exph=881&expw=1024&q=salud&simid=608030213635772224&ck=2A8452BD59D9D533DA0F117E04701F48&selectedIndex=91&ajaxhist=0)

ser abordados, ya que tienen un impacto somático y psicológico importante, siendo factores que contribuyen no sólo a la salud física, si no al equilibrio personal y social. Es por ello que Ríos y Osornio (2013) consideran imprescindible seguir con el análisis para observar si existe relación y como es, si así fuera, de la presencia de obesidad, depresión y ansiedad y como es que este puede interferir en el autoconcepto.

A manera de conclusión, es necesario considerar que, aunque se ha hecho énfasis en la investigación de estos factores de forma independiente, en población femenina, lo varones también presentan este tipo de alteraciones y por ello se hace apropiado tomar medidas para la atención a la población sin distinción de sexo e incluso sin distinción de edad.

## Referencias

- Barragán Ledesma, L., González Preza, M., Estrada Martínez, S., Hernández Cosain, Y., Hernández Cosain, E., Ríos Valles, J. y Flores Saucedo, M. (2015). Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. *Ciencia y Humanismo en la Salud*, 2(2), 53-63. Disponible en <http://www.revista.medicina.uady.mx> Acceso 18 de octubre de 2020.
- Cedillo Ildelfonso, B., López Zahar, J.S., Pérez López, A., Espíndola Domínguez, P., Ramos García, A. y Álvarez Herrera, A. (2016). Ansiedad en los estudiantes de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(2), 503-515. Disponible en <http://revista.unam.mx/index.php/rep> Acceso 30 de octubre 2020.
- Contreras Landgrave, G., Camacho Ruiz, E. J., Ibarra Espinosa, M. L., López Gutiérrez, L. R., Escoto Ponce de León, M.C., Pereira Abagaro, C. y Munguía Ocampo, L. I. (2013). Los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. *Revista Universitaria*, 14(10). Disponible en <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num11/art48/index.html> Acceso 30 de octubre 2020.
- Guerrero Montoya, L. R. y León Salazar, A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002> Acceso 18 de noviembre de 2020.
- NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. SSA, México. DOF: 04/08/2010 Disponible en [https://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018](https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5523105&fecha=18/05/2018) Acceso 23 de noviembre de 2020
- Organización Mundial de la Salud. (2017). Obesidad y Sobrepeso. Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/> Acceso 15 de octubre 2020.
- Ramos, O. A., Jaimes, M.A, Juajino, A.M., Lasso, A. C. y Jácome, J. (2017). Prevalencia y factores relacionados de sobrepeso y obesidad en estudiantes de una universidad pública. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 23(3), 1-12. Disponible en [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/R\\_ENC\\_2017\\_3\\_004.\\_Ramos\\_OA.\\_Prevalencia\\_Obesidad.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/R_ENC_2017_3_004._Ramos_OA._Prevalencia_Obesidad.pdf) Acceso 18 de octubre de 2020.
- Ríos Martínez, B. P., Rangel Rodríguez, G. A., Álvarez Cordero, R., Castillo González, F.A., Ramírez Wiella, G., Pantoja Millán, J.P., Yáñez Macías-Valadez, B., Arrieta Maturino, E.M. y Ruiz Ochoa, K. (2008). Ansiedad, depresión y calidad de vida en el paciente obeso. *Acta médica grupo ángeles*, 6(4), 147-153. Disponible en <https://www.medigraphic.com/pdfs/actmed/am-2008/am084a.pdf> Acceso 25 de noviembre de 2020.
- Ríos Saldaña, M.R. y Osornio Castillo, L. (2013). Perfil emocional, obesidad percibida vs IMC y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Alternativas en Psicología*, 17(29), 150-164. Disponible en [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-339X2013000200010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000200010) Acceso el 8 de diciembre 2020.
- Ríos Saldaña, M.R. y Rodríguez Cortés, N. (2017). Estilo de vida, autoconcepto y trastornos emocionales en estudiantes universitarios obesos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3). Disponible en [www.revistas.unam.mx/index.php/rep](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep) Acceso 15 de octubre de 2020.
- Sánchez-Ojeda, M.A. y De Luna-Bertos, E. (2015). Hábitos de vida saludable en población universitaria. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 1910-1919. Disponible en [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500003) Acceso 1 de diciembre 2020