



Conductas de riesgo en el entorno familiar asociadas a la obesidad

Risk behaviors associated with obesity in the family environment

Psic. Silvia Castillo Moreno

Pasante Licenciado en Psicología, Carrera de Psicología
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
tutu_chipi@hotmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.47.86444>

Resumen

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos que se ven influenciados por factores biológicos, ambientales y socioculturales y que es especialmente en la infancia donde el desarrollo y crecimiento debe ser óptimo, es indispensable la adquisición en esta etapa de vida, de conductas saludables que no comprometan su desarrollo. Los hábitos en torno al consumo de alimentos adecuados se han ido modificando, especialmente por factores que cambian la dinámica familiar como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, la cantidad y calidad de los alimentos que se consumen y el tipo de conductas asociadas para el propio consumo de los alimentos disponibles. Por lo que en este artículo se presenta un estudio realizado a 200 sujetos de población universitaria de la FES Zaragoza y Ciudad Universitaria, con el objetivo de conocer la experiencia tolerante e intolerante de la forma de alimentación y las conductas que se presentaban en la infancia para la ingesta de alimentos, si se presentaban conductas positivas o con regaños/amenazas, los resultados arrojaron que en mujeres un 53.67% fueron criadas bajo conductas tolerantes y 46.33% de conductas intolerante a la hora de tomar sus alimentos, y en el caso de los hombres 51.07% de conductas tolerante contra un 48.93% de conductas intolerante.

Palabras clave: obesidad, consumo de alimentos, hábitos, conducta, dinámica familiar.

Abstract

Considering that food and nutrition are processes that are influenced by biological, environmental and sociocultural factors and that it is especially in childhood where development and growth should be optimal, it is essential to acquire healthy behaviors at this stage of life that do not compromise their development. Habits regarding the consumption of adequate food have been changing, especially due to factors that change family dynamics such as less dedication and lack of time for cooking, the quantity and quality of the food consumed and the type of behaviors associated with the consumption of the available food. Therefore, this article presents a study conducted on 200 subjects of the university population of the FES Zaragoza and Ciudad Universitaria, with the objective of knowing the tolerant and intolerant experience of the way of eating and the behaviors that were presented in childhood for food intake, if positive behaviors or with scolding/threats were presented, the results showed that in women 53.67% were raised under tolerant behaviors and 46.33% of intolerant behaviors at the time of taking their food, and in the case of men 51.07% of tolerant behaviors versus 48.93% of intolerant behaviors.

Keywords: obesity, food consumption, habits, behavior, family dynamics.

Recibido en 10 de noviembre de 2021.
Aceptado el 31 de mayo de 2022.



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

La prevalencia de obesidad en la población no solo infantil sino adulta ha aumentado rápidamente a nivel mundial, tanto que se considera incluso ya como epidemia, ya que se ha convertido en un problema de salud pública en los países desarrollados, especialmente por las consecuencias a la salud que se presentan en la etapa adulta como lo son las enfermedades crónicas, diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares (OMS, 2021).

Aunque un desequilibrio entre la ingesta y la actividad física es una de las principales causas tanto del sobrepeso como de la obesidad, los factores ambientales y familiares son considerados también un factor de riesgo para el desarrollo de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes. La forma de relación que se presenta entre padres e hijos pueden influenciar en el comportamiento de los niños y adolescentes en la elección de alimentos e incluso el nivel de actividad física, es decir, el entorno familiar tiene un papel importante en el desarrollo de obesidad. Por lo que se considera que un ambiente obesogénico contribuye a conductas de sobrealimentación, de restricción de ciertos alimentos y al sedentarismo, estas conductas se aprenden especialmente en la etapa infantil debido a que tienen menor autonomía y están influenciados por las señales ambientales familiares (Bersh, 2006).

En el comportamiento humano, los reforzadores condicionados ocurren generalmente en largas cadenas de respuestas y estímulos. Una cadena se compone de respuestas unidas entre sí por estímulos que actúan como reforzadores condicionados y como estímulos discriminativos (Reynolds, 1968 en García, 2001). Estas teorías sostienen que se trata de un conjunto de principios que permiten dar una descripción científica y objetiva de la relación existente entre la conducta de un organismo y el medio ambiente en el que habita el organismo en su historia de condicionamiento (privación/saciedad) generando una función de refuerzo prioritario, manteniéndose bajo efectos de reforzamiento positivo, por tanto, el arreglo contingencial, E – R – C (Estimulo-Refuerzo-Conducta), sugiere que al darse la conducta del condicionamiento materno de alimentos ricos en grasas saturadas en el contexto del hogar, el organismo está inmerso en un ambiente que ofrece multiplicidad de señales para que se ejecute la conducta de comer ciertos tipos de alimentos (Miramón, 2015).

Entre todos los estímulos reforzantes disponibles, quizá las respuestas verbales y no verbales de otras personas son las más importantes para moldear el comportamiento humano. Entre la sutil sonrisa o guiño y la franca afirmación verbal de amor o rechazo se encuentra una amplia gama de señales que moldean, guían y controlan nuestro comportamiento en las interacciones diarias, estas características funcionales de los reforzadores sociales son de importancia fundamental. Llegando a ejercer diferentes grados de control sobre el comportamiento (Kanfer y Phillips, 1980).

Tanto los padres, los familiares cercanos, amigos, objetos, sonidos, olores, son todas señales para la respuesta de ingesta frecuente de estos alimentos. Asimismo, se fortalece la probabilidad de la respuesta dado que se genera un aumento en la estimulación, lo que permite que tanto los reforzadores materiales (alimentos ricos en grasas saturadas) como los reforzadores sociales (atención, aprobación, aceptación), adquirieran propiedades intrínsecas y extrínsecamente reforzante, este ciclo se mantiene a lo largo de la vida del individuo generando cuadros de alteración metabólica y otras enfermedades asociación. (Miramón, 2015).

En este periodo de la vida, la madre se convierte en el participante fundamental en la alimentación del niño que pueda potenciar algún trastorno de conducta alimentaria en la adolescencia o la edad adulta. Se ha comprobado que aquellos progenitores que han padecido o padecen algún tipo de trastorno alimentario tienen un mayor riesgo de inducir este tipo de trastorno a sus hijos, principalmente por la realización de determinados comentarios relacionados con el peso y el tipo de dietas que practican. En este periodo la madre se convierte en el participante principal en la alimentación del niño que puede potenciar algún trastorno de conducta alimentaria en la adolescencia o en la edad adulta. (Álvarez, Aguaded, y Ezquerro, 2014).

Los hábitos alimentarios se han ido modificando por factores que alteran la dinámica familiar tales como la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar y la pérdida de autoridad en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos que consumen los niños. La familia es el primer contacto con los hábitos alimentarios porque sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación.

Los hábitos alimentarios se aprenden bajo la tutela de la madre y en el seno familiar y se incorporan como costumbres, basados en la teoría del aprendizaje social e imitado de las conductas observadas por personas adultas que respetar (Macías, Gordillo y Camacho, 2012).

Con la finalidad de conocer cuales son algunas de las conductas presentes en las familias de 200 sujetos la población universitaria de la FES Zaragoza y de Ciudad Universitaria, consideraras como riesgosas para la presencia de sobrepeso y obesidad, realizó un estudio en el que se aplicó un cuestionario con 15 preguntas abiertas relacionadas a la experiencia tolerante e intolerante de la forma de alimentación y las conductas que se presentaban en la infancia para la ingesta de alimentos, si se presentaban conductas positivas o con regaños/amenazas.

Resultados

Como parte de los resultados se observó que las conductas tolerantes durante la crianza van desde utilizar fases cariñosas para que los menores consumieran los alimentos, permitir que el alimento se consumiera tiempo después, explicar que comer es una forma para crecer, premiar con alguna compra el consumir los alimentos, dar de comer en la boca al menor, no comer si no gustaba el alimento. En el caso de las conductas asociadas como intolerantes se encontraron entre las más frecuentes el castigo de no ver televisión, dejar sentados al menor frente al panto hasta que comiera, regaños verbales, amenazar si no comía se le pegaría, no podían salir a jugar, decirle al menor que sino le gustaba era lo único que había y el gritarle al menor que “se come lo que hay”.

Los resultados arrojaron que en el caso de las mujeres un 53.67% fueron criadas bajo conductas tolerantes y 46.33% de conductas intolerante a la hora de tomar sus alimentos, y en el caso de los hombres 51.07% de c conductas tolerante contra un 48.93% de conductas intolerante. Y en el desglose entre hombres y mujeres se observa que existen conductas intolerantes y que es aplicado por debajo de la media de la población encuestada. En mayor proporción a los hombres con un 13% más que a las mujeres.

Discusión y conclusiones

Este estudio concluyó que pueden existir factores que aumentan el riesgo de sobrepeso y obesidad, no solo

con la percepción distorsionada de los padres sobre el estado nutricional de los hijos y el no percibir el riesgo sobre la salud de su estado nutricional, sí como tener conductas alimentarias familiares poco saludables, por lo que es fundamental el papel colaborador de los padres en los hábitos y conductas alimentarias, por la calidad y cantidad de alimentos recibidos, pudiendo ser un factor fundamental en el riesgo de sobrepeso y obesidad (Marimon, 2015). Tanto niños como adolescentes son grupos vulnerables por lo que es importante diseñar planes y programas que permitan el aprendizaje de conductas saludables que permitan el cuidado a la salud de forma adecuada y evitar las consecuencias negativas relacionadas con el sobrepeso y obesidad, desde la infancia.

Referencias

- Álvarez-Amor, L., Aguaded-Roldán, M. J. y Ezquerra-Cabrera, M. (2014). La alimentación familiar. Influencia en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de la conducta alimentaria. *Dialnet*, 19, 2051-2069. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6250752>
- Bersh, S. (2006). La obesidad: aspectos psicológicos y conductuales. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 35(4), 537-546. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502006000400007&lng=en&tlng=es.
- García, C. H. (2001). El refuerzo y el estímulo discriminativo en la teoría del comportamiento. Un análisis crítico histórico-conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 33 (1), 45-52. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80533105.pdf>
- Kanfer, F. H. y Phillips, J. S. (1980). Principios de aprendizaje en la terapia del comportamiento. Trillas.
- Macias, A. I., Gordillo, L. G. y Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Marimon-Lambertinez, L. (2015). *Obesidad (adiposidad): Una mirada desde el condicionamiento operante y el aprendizaje social*. Universidad Simón Bolívar. https://www.researchgate.net/publication/274834375_OBESIDAD_adiposidad_Una_Mirada_Desde_El_Condicionamiento_Operante_Y_El_Aprendizaje_Social