



Ambientes no saludables y su relación con la obesidad y sobrepeso

Unhealthy environments and their relationship to obesity and overweight

Saraí Paz Hernández

Prestadora de Servicio Social Programa Universitario
Obesidad, Sobrepeso, Salud, Emociones:
Atención cognitivo conductual (O.S.S.E.A.)
sarai_ph791@entsadistancia.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.53.89452>

Resumen

En la actualidad la obesidad se ha conformado como uno de los grandes problemas de salud que afecta tanto a la población adulta como a la infantil, esto ha llevado a trabajar de forma más ardua para la prevención y el tratamiento, tanto del sobrepeso como de la obesidad. El papel de los psicólogos en la intervención de la obesidad ha sido tradicionalmente el tratamiento de las alteraciones psicológicas co-mórbidas, con las que suele cursar, entre ellas la intervención en problemas de autoestima, el manejo de emociones, especialmente en las situaciones que se relacionan con emociones clasificadas como negativas y que pueden provocar estrés emocional. Este trabajo revisa la breve historia de la aproximación psicológica de la obesidad, analiza las evidencias empíricas que sustentan a los distintos programas de tratamiento, recopila cuáles son los componentes típicos de los enfoques cognitivo-conductuales, incluyendo varios protocolos de intervención, y pone en evidencia los retos que todavía le quedan a la psicología en la intervención de esta enfermedad. Para ello se realizó la aplicación de un cuestionario de opinión a 170 adultos, dicha aplicación realizada por medios digitales. Los ambientes no saludables aquí mencionados son parte de una cotidianidad de la vida urbana, es por ello que este padecimiento es cada vez afecta a un mayor número de personas de en cualquier etapa de su desarrollo.

Palabras clave: obesidad, tratamiento, multidisciplinaria, salud, factores ambientales.

Abstract

Currently, obesity has become one of the major health problems affecting both adult and child population around the world, which has led to work harder for the prevention and treatment of both overweight and obesity. The role of psychologists in the intervention of obesity has traditionally been the treatment of comorbid psychological disorders, among them the intervention in self-esteem problems, the management of emotions, especially in situations that are related to emotions classified as negative and that can cause emotional stress. This paper reviews the brief history of the psychological approach to obesity, analyzes the empirical evidence supporting the different treatment programs, compiles the typical components of the cognitive-behavioral approaches, including several intervention protocols and highlights the challenges that still remain for psychology in the intervention of this disease. For this purpose, an opinion questionnaire was administered to 170 adults through digital means. The unhealthy environments mentioned here are part of an everyday urban life, which is why this condition is increasingly affecting a greater number of people at any stage of their development.

Keywords: obesity, treatment, multidisciplinary, health, environmental factors.

Recibido el 21 de noviembre de 2023.

Aceptado el 14 de junio de 2024.



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

Introducción

Se ha descrito la influencia familiar, que se tiene en la obesidad, debido a que tener un padre obeso puede aumentar el riesgo de obesidad de dos a tres veces y de hasta 15 veces si es que ambos padres padecen obesidad. También se relaciona con problemáticas de relaciones interpersonales desde la infancia, psicosociales y del desarrollo de enfermedades crónicas. Factores ambientales también están relacionados, estilos de vida sedentarios y la ingesta calórica excesiva pero también se consideran como elementos del tratamiento, ya que son modificables (Ormeño, 2022).

Como la finalidad de tener una mejor comprensión de este padecimiento y con ello proponer estrategias de prevención y tratamiento eficaces, es importante conocer los aspectos que intervienen en la presencia y mantenimiento del sobrepeso y la obesidad. Uno de ellos se refiere a los ambientes no saludables que contribuyen a la obesidad o sobrepeso, por lo que se abordaran elementos que componen el contexto social de los individuos, es decir, los ambientes en el que se desarrolla y como los no saludables impactan en el desarrollo y tratamiento de esta problemática (Cruz, et al., 2013).

A continuación, se exponen cada uno de los ambientes y como estos afectan a las personas con obesidad o sobrepeso.

Contaminación

El ambiente de contaminación y suciedad, afecta de forma negativa en el control de peso en las personas que padecen obesidad, debido a las toxinas que existen en el ambiente llamados “obesogénicos”, esto comprobado por un estudio de la Universidad Case Western Reserve en Estados Unidos, que realizó un experimento con ratones, en el trabajo se resalta que “la exposición a partículas contaminantes contribuye al desarrollo de otros problemas graves, como ataques cardiacos y accidentes cerebrovasculares [...] los efectos fueron reversibles, una vez que se eliminó la contaminación del aire del medio ambiente, los ratones parecían más saludables y el estado pre diabético pareció revertirse” (Soria, 2020).

Estrés laboral, social y postraumático

Actualmente los seres humanos están inmersos en un ambiente de estrés, que se ha vuelto parte del día a día, ya sea de forma laboral por la carga de trabajo o la dificultad



FIGURA 1. Los ambientes no saludables que pueden influir en la obesidad.

Nota: Elaboración propia, Paz-Hernández, 2023.

del mismo, social al tener problemáticas de convivencia o pertenencia de alguno de los grupos sociales, incluso postraumático que se presenta como consecuencia ante una experiencia desagradable (Fuentes, 2020).

Es por ello que, aunque el estrés no es del todo malo, si es considerado uno de varios factores ambientales asociados con la obesidad, de igual forma los efectos del estrés sobre el apetito de las personas es variable, hay quienes experimentan un aumento de peso durante los momentos de estrés, y otras personas padecen de disminución de apetito (Vega, 2016). Sin embargo, en su mayoría las personas al tener estrés suelen tener inconciencia alimentaria, abusando del consumo de comidas y antojos.

Confinamiento

El confinamiento, es uno de los peores ambientes para una persona que padece obesidad y sobrepeso, debido a que estar en aislamiento, hace que la vida de las personas sea más sedentaria al no tener actividad física y permanecer encerrado, igualmente ocasionando en los seres humanos la necesidad de comer, ocasionando problemas como hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares (Zudaire, 2013).

Migración y el cambio de vivienda

En el ambiente de migración y cambio de vivienda, el problema de la obesidad también se ve afectado, y este de cierta forma se relaciona con problemas de estrés debido a que durante todo el proceso de migración y asentamiento el migrante se esfuerza de más viviendo con un estado alto de adrenalina y también se relaciona con una situación llamada aculturación “Adquisición de las normas culturales del grupo dominante, como la dieta practicada, fumar y la inactividad física” (Vega, 2016). Por lo tanto, al cambiar su estilo de vida, cambia su alimentación y actividad física, ocasionando un desajuste en su cuerpo y dando como resultado un aumento de peso.

Falta de recursos emocionales

Los aspectos psicológicos y emocionales juegan un papel decisivo en la obesidad, es por ello que la falta de estos recursos, desencadenaría problemas en el apetito de y

la forma de comer de las personas. “Cuando llegan las consecuencias psicopatológicas del seguimiento de dietas hipocalóricas estrictas, como el aumento de depresión, ansiedad, nerviosismo, debilidad e irritabilidad, ligados a los ciclos perdida [...], la persona obesa se siente culpable, avergonzada, inadecuada y criticada por su fracaso, tanto por sus familiares y compañeros de trabajo, como por profesionales de la salud, un marco que puede conducir al desarrollo de nuevas patologías psiquiátricas entre las que destacan la depresión, la ansiedad, la angustia y hasta el trastorno alimentario compulsivo” (Zudaire, 2013). Dicho de otra forma, las personas usan la comida como dicho recurso, o como anestésico emocional, teniendo los llamados atracones u consuelos ante situaciones emocionales incómodas.

Desastres naturales y pobreza o falta de recursos económicos

De la misma forma que afecta el estrés y la falta de recursos emocionales, afectan los desastres naturales y pobreza a la obesidad y sobrepeso debido a que estas situaciones no afectan solamente el estado físico de las personas, sino también el emocional y mental, cuando ocurre un desastre natural, las personas tienden a entrar en un estado de vulnerabilidad, donde su condición física y la alimentación no son las más óptimas, es el mismo caso para la pobreza y falta de recursos económicos, al estar en escases, la alimentación no es la más adecuada, y las personas tienden a consumir lo más accesible en vez de lo más sano, al igual que llevando un estilo de vida inadecuado y sin actividad física (Ormeño, 2022).

Metodología

En este trabajo se pretende presentar desde una perspectiva del Trabajo Social, los aspectos sociales que impactan a las personas que padecen sobrepeso y obesidad partiendo del cuestionamiento en el que se plantea ¿Cómo pudieran afectar los ambientes no saludables en las personas que padecen obesidad y sobrepeso? Esto mediante una investigación documental e investigación de campo, esta se realizó a través de la implementación de un cuestionario.

Se aplicaron un total de 170 cuestionarios haciendo uso de la herramienta digital Google Forms, este fue difundido a

través de redes sociales como Facebook y WhatsApp, en la primera plataforma se compartió el link del cuestionario en perfiles de diferentes escuelas y facultades pertenecientes a la UNAM, como por ejemplo en un grupo de la FES Zaragoza, de la ENTS, en la Facultad de Medicina, y en un grupo de “ventas CU”, también fue compartido en un grupo de la colonia Agrícola Oriental, Iztacalco.

Como su nombre lo menciona, el propósito de la aplicación de dicho instrumento fue el de conocer la opinión de los ambientes no saludables que intervienen en la obesidad y sobrepeso, y como, en experiencia de los sujetos a quienes se les aplicó el cuestionario, esos ambientes impactan en la ya mencionada problemática.

Resultados

La población que respondió la encuesta se conformó de 75% de mujeres y un 20% de hombres, teniendo un 5% de sujetos que no especificaron sexo. Con un rango de edad entre 20 a 56 años.

Con un 22.2% la ocupación más frecuente fue la de empleado, con 20% de estudiantes y el 57.8% se encuentran desde ama de casa, docentes, desempleado, entre otros, residentes de la Ciudad de México. El 56.6% de los encuestados menciono no tener diagnóstico de obesidad, aun que el 85.2% refiere conocer a alguien con sobrepeso u obesidad.

Al considerar factores que influyen en la presencia y mantenimiento de la obesidad, se presentó un 41.7% de los encuestados mencionan que los recursos económicos influyen mucho en los hábitos alimentarios, el 50% piensan que sí, pero que no es tan importante y el 8.3% piensan que no influye.

Al preguntar sobre la influencia que tiene la contaminación ambiental en el sobrepeso y la obesidad, el 37.5% refiere que no y con el mismo porcentaje quienes piensan que sí pero poco y solo el 25% piensa que no influye en nada.

El siguiente factor que se considero es el relacionado al estrés que se puede vivir en el trabajo, escuela u hogar, 62.5% de quienes respondieron refieren que sí y mucho, para el 29.2% piensa que sí, pero de forma moderada y el 12.5% que no consideran que influye en la obesidad o sobrepeso.

Para los encuestados otros de los ambientes que se consideran poco saludables únicamente son problemas familiares con el 41.7%, vivir en situación de discriminación o críticas de otras personas con 54%, la dificultad en el manejo de las emociones con el 50% de los encuestados.

Conclusiones

Se conoce como estos ambientes no saludables efectivamente tienen un relación e impacto negativo en el ambiente obesogénico y de acuerdo a las respuestas que se obtuvieron se puede observar que la mayoría de los ambientes no saludables a los que se hizo referencia en cada pregunta, fueron respondidos afirmativamente, es decir, que, si se considera por los encuestados, que dichas situaciones influyen o se presentan en la problemática de la obesidad o sobrepeso.

Es importante mencionar que dichos ambientes están relacionados al contexto social en el que se ven inmersos las personas, y de acuerdo a la teoría social expuesta por Pierre Bourdieu en donde hizo observaciones sobre la relación a la cultura y la vida cotidiana, donde sugirió como los esquemas del pensamiento, percepción y acción se van determinando de acuerdo a la adquisición de hábitos que va obteniendo y desarrollando de su relación con la sociedad, la cultura, la economía y en general de donde este se desenvuelve (Ormeño, 2022). Con esto se puede entender por qué los ambientes no saludables elegidos en este instrumento son considerados como parte de la problemática y por qué es importante conocer si estos son parte de la vida cotidiana de los encuestados, además de conocer en qué medida creen que estos influyen.

Es importante mencionar que los ambientes no saludables aquí mencionados son parte de una cotidianidad de la vida urbana, es decir de todo lo que en las grandes ciudades se vive diariamente y es común en la mayor parte de las personas, pues es el ritmo de vida que se ha marcado como el ideal para sobrevivir, es por ello que este padecimiento es cada vez afecta a un mayor número de personas de en cualquier etapa de su desarrollo.

Con lo anterior se puede notar la importancia de desarrollar programas o proyectos que atiendan el sobrepeso y la obesidad desde una perspectiva cognitiva conductual que abarquen no solo aspectos de carácter biológico, sino

también desde lo social y psicológico, es decir, de manera multidisciplinaria.

Referencias

Cruz-Sánchez, M., Tuñón-Pablos, E., Villaseñor-Farías, M., Álvarez-Gordillo, G. C. y Nigh-Nielsen, R. B. (2013). Sobrepeso y obesidad: una propuesta de abordaje desde la sociología. *Región y sociedad*, 25(57), 165-202. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252013000200006&lng=es&lng=es.

Fuentes, V. (2020) Así ha afectado el confinamiento al sobrepeso de los españoles. *Ciencia contada en español*. <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Asi-ha-afectado-el-confinamiento-al-sobrepeso-de-los-espanoles>

Ormeño-Julca, A. J. (2022). Interacciones entre los genes

y el medio ambiente en la obesidad infantil. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(2), 1-18. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200010&lng=es&lng=es.

Soria, F. (2020). La contaminación sube el riesgo de padecer obesidad y diabetes. <https://www.marca.com/blogs/espasemueve/2020/09/18/la-contaminacion-aumenta-el-riesgo-de.html>

Vega-Briones, G. (2016). Problemas actuales de sobrepeso entre los migrantes mexicanos. *Migraciones internacionales*, 8(4), 201-230. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-89062016000200201&lng=es&lng=es.

Zudaire, M. (2013) Obesidad ¿Cuál es el papel de las emociones? *Consumer eroski*. <https://www.consumer.es/alimentacion/obesidad-cual-es-el-papel-de-las-emociones.html>

