



4. Como, luego existo

Sobrepeso y obesidad: calidad de vida desde la adolescencia a la edad adulta

Overweight and obesity: quality of life from adolescence to adulthood

M.P.S.S. Norma Cristina Vázquez Torres

Médico Pasante del Servicio Social
UNAM, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
mychemicalromancevtnc@hotmail.com

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.56.93553>

Resumen

La adolescencia es una etapa de cambios biopsicosociales que configuran hábitos de vida con impactos a largo plazo en la salud. Las conductas alimentarias y la adherencia a hábitos saludables durante la adolescencia se asocian a menor obesidad y a mayor calidad de vida en la adultez (Bull et al., 2020). Este artículo aborda desde tres perspectivas: psicológica, nutricional y médica. La calidad de vida se define como la percepción de bienestar y funcionamiento biopsicosocial; en adolescentes se vincula a clima escolar, relaciones familiares y manejo del estrés, y en adultos, a salud física y bienestar emocional (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). La evidencia sugiere que fortalecer la salud en jóvenes facilita la transición a la adultez con habilidades para evitar hábitos dañinos.

Palabras clave: hábito, conductas saludables, nutrición, salud mental, desarrollo saludable.

Abstract

Adolescence is a stage of biopsychosocial changes that shape lifestyle habits with long-term impacts on health. Eating behaviors and adherence to healthy habits during adolescence are associated with lower obesity rates and higher quality of life in adulthood (Bull et al., 2020). This article addresses three perspectives: psychological, nutritional, and medical. Quality of life is defined as the perception of well-being and biopsychosocial functioning; in adolescents, it is linked to school climate, family relationships, and stress management, and in adults, to physical health and emotional well-being (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Evidence suggests that strengthening health in young people facilitates the transition to adulthood with skills to avoid harmful habits.

Keywords: habit, healthy behaviors, nutrition, mental health, healthy development.

Recibido el 11 de diciembre de 2023.

Aceptado el 19 de junio de 2024.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar4.0Internacional](#).



La adolescencia es una etapa de cambios biopsicosociales intensos que configuran patrones de estilo de vida con consecuencias a largo plazo para la salud. Las conductas alimentarias y la adherencia a hábitos saludables en este periodo se asocian con mejores resultados de calidad de vida en la adultez y con menor prevalencia de sobrepeso y obesidad (Bull et al., 2020).

La calidad de vida se define como la percepción subjetiva de bienestar y funcionamiento en áreas biopsicosociales. En adolescentes, la calidad de vida se vincula con clima escolar, relaciones familiares, autoconcepto y manejo del estrés; en adultos, con salud física, bienestar emocional y participación social (Diener, Oishi, & Lucas, 2015).

El fortalecimiento del desarrollo de salud en jóvenes permite la transición a la vida adulta con mayores habilidades que permiten que sean productivos y se reducen los hábitos dañinos que regularmente se adquieren en edades tempranas de la vida, y se convierten en problemas serios de salud en la edad adulta. Por lo que se considera importante la formación en estrategias de cuidado a la salud integral en adolescentes desde diversas perspectivas o factores que se involucran (OPS, 2020).

Factores psicológicos

En este factor se pueden encontrar diferentes puntos para abordarlo como lo son:

Motivación para la salud: la confianza en la capacidad de realizar conductas saludables predice adherencia a dietas y actividad física (Bandura, 1997).

Regulación emocional: emociones negativas pueden distorsionar elecciones alimentarias y promover conductas impulsivas; intervenciones que fortalezcan regulación emocional mejoran hábitos (APA, 2020).

Estrés y resiliencia: el estrés crónico se asocia con patrones de alimentación emocional y mayor riesgo de ganancia de peso; la resiliencia modera estas asociaciones (Hill et al., 2018).

Factores nutricionales

Patrones dietéticos: dietas ricas en frutas, verduras, fibra y proteínas magras se asocian a mejor calidad de vida

y menor obesidad; patrones de alimentación regulares reducen impulsividad en ingesta (Sinai et al., 2021).

Educación nutricional: programas escolares que integran educación nutricional mejoran conocimiento, actitudes y prácticas alimentarias (Chatterjee & Nirgude, 2024; Medeiros et al., 2022).

Romper con hábitos ultraprocesados: reducción de bebidas azucaradas y snacks ultraprocesados se asocia con menor incremento de peso y mejor perfil metabólico (De Amicis et al., 2020).

Factores médicos

Salud metabólica: tolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y perfil lipídico influyen en riesgo de obesidad y salud futura (Marcus, Danielsson, & Hagman, 2022).

Inflamación: marcadores inflamatorios se asocian a obesidad y a mala calidad de vida; dietas antiinflamatorias pueden mejorar ambos aspectos (Marcus, Danielsson, & Hagman, 2022).

Hipotálamo-hipófiso-adrenal y hormonas: cortisol y otros mediadores del estrés alteran apetito y distribución de grasa; intervenciones que reducen estrés pueden mejorar el control de peso (Kidwell et al., 2022).

La relación entre sobrepeso/obesidad en la adolescencia y resultados de salud en la adultez es compleja y multifactorial, integrando aspectos metabólicos, conductuales y sociales. La evidencia reciente vincula la obesidad adolescente con mayor riesgo de comorbilidades metabólicas y menor calidad de vida en la etapa adulta, destacando la importancia de anticipar intervenciones que integren educación nutricional, actividad física y apoyo psicosocial (Marcus, Danielsson, & Hagman, 2022; Verbiest, Michels, Tanghe, & Braet, 2021).

Además, investigaciones sobre patrones dietéticos y exposición a alimentos ultraprocesados durante la adolescencia muestran asociaciones con mayores probabilidades de peso elevado y peores perfiles metabólicos en la adultez, subrayando la necesidad de políticas y prácticas escolares orientadas a hábitos sostenibles (Boyce et al., 2023).

La prevención de la obesidad y el fortalecimiento de la calidad de vida en la transición hacia la adultez requieren enfoques interdisciplinarios que conecten educación, salud mental y cuidado médico. Programas que combinan educación nutricional con entrenamiento en regulación emocional y manejo del estrés en contextos escolares han mostrado promesas para promover cambios conductuales duraderos y mejorar la salud metabólica a largo plazo (Chatterjee & Nirgude, 2024; Kidwell et al., 2022).

En paralelo, la detección temprana de factores de riesgo y la promoción de entornos que faciliten elecciones saludables pueden reducir la probabilidad de incremento de peso en la adolescencia y fortificar la calidad de vida futura (Bull et al., 2020; Bandura, 1997).

Para lograr un manejo integral del sobrepeso y la obesidad que se proyecte a la adultez, las intervenciones en adolescentes deben combinar educación nutricional, habilidades psicoemocionales y apoyo médico continuo. Es esencial implementar programas escolares multicomponentes que integren educación alimentaria, entrenamiento en regulación emocional, manejo del estrés y fomento de la actividad física, articulados con monitoreo metabólico periódico (Chatterjee & Nirgude, 2024; Bandura, 1997; Kidwell et al., 2022).

Además, es crucial promover entornos que faciliten elecciones saludables fuera de la escuela, fortaleciendo alianzas entre familias, sistemas de salud y políticas públicas. Las intervenciones deberían incluir cribados de riesgo tempranos, acceso a nutrición basada en evidencia, y recursos de apoyo psicológico para adolescentes en conflictividad emocional o estrés crónico. A nivel comunitario, políticas que reduzcan la disponibilidad de alimentos ultraprocesados y que fomenten espacios para actividad física pueden ampliar el impacto de las estrategias escolares, mitigando la transición de hábitos saludables de la adolescencia hacia una adultez con menor incidencia de obesidad (Bull et al., 2020).

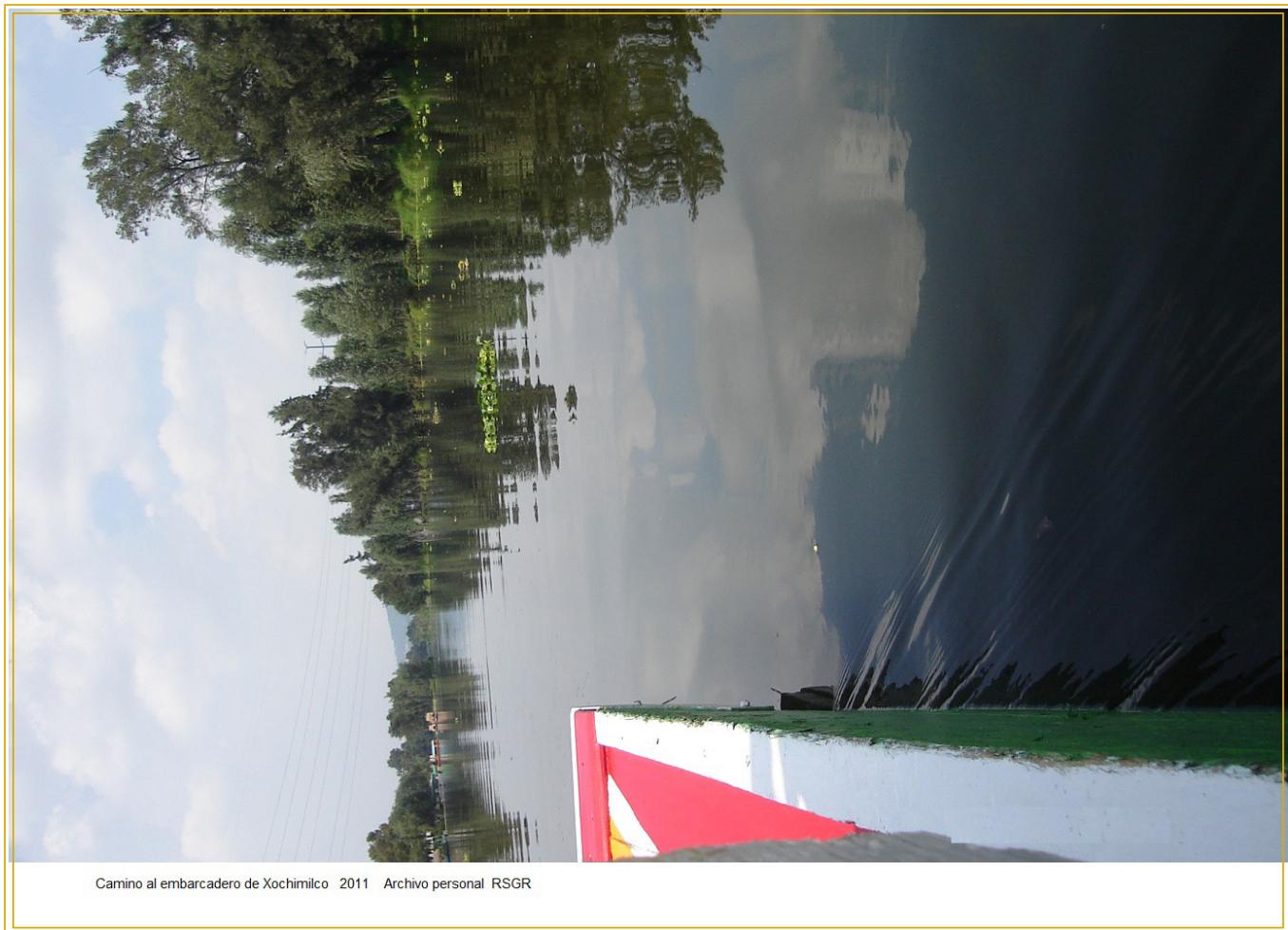
Referencias

American Psychiatric Association (APA) (2020). *Clinical Practice Guideline for the Treatment of Depression Across Three Age Cohorts*. <https://www.apa.org/depression-guideline>

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Boyce, S., Dong, H. V., Guerrero, A., Thang, C., Garell, C., Carpenter, C., & Slusser, W. (2023). Nutrition Education in Medical Schools: What do Medical Students Think? *Journal of Medical Education and Curricular Development*, 10. <https://doi.org/10.1177/23821205231207488>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chatterjee, P., & Nirgude, A. (2024). A Systematic Review of School-Based Nutrition Interventions for Promoting Healthy Dietary Practices and Lifestyle Among School Children and Adolescents. *Cureus*, 16(1), e53127. <https://doi.org/10.7759/cureus.53127>
- Verbist, I., Michels, N., Tanghe, A., & Braet, C. (2021). Inflammation in obese children and adolescents: Association with psychosocial stress variables and effects of a lifestyle intervention. *Brain, behavior, and immunity*, 98, 40–47. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.07.020>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *The American psychologist*, 70(3), 234–242. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., & O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109>
- Kidwell, K. M., Reiter-Purtill, J., Decker, K., Howarth, T., Doland, F., & Zeller, M. H. (2022). Stress and eating responses in adolescent females predisposed to obesity: A pilot and feasibility study. *Appetite*, 179, 106308. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106308>
- Medeiros, G. C. B. S. d., Azevedo, K. P. M. d., Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. d. S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. d., Trindade, D. D. B. d. B., Moreno, I. M., Guillén Martínez, D., & Piuvezam, G. (2022).

Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10522. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710522>
Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2020). *Salud del adolescente*. <https://www.paho.org/es/>

temas/salud-adolescente
Sinai, T., Axelrod, R., Shimony, T., Boaz, M., & Kaufman-Shriqui, V. (2021). Dietary Patterns among Adolescents Are Associated with Growth, Socioeconomic Features, and Health-Related Behaviors. *Foods (Basel, Switzerland)*, 10(12), 3054. <https://doi.org/10.3390/foods10123054>



Camino al embarcadero de Xochimilco 2011 Archivo personal RSGR