


## Componentes psicosociales del ambiente obesogénico


### Psychosocial components of the obesogenic environment

Arvayo-Botello Grecia<sup>1</sup>, Martínez-Ruiz Martín Eduardo<sup>2\*</sup>  
y Flores-Verduzco Guadalupe Refugio<sup>3</sup>


1. Universidad de Sonora. Departamento de Ciencias Químico-Biológicas, Hermosillo, Sonora, México.

 0009-0008-2422-2114

2. Universidad Estatal de Sonora. Departamento de Ciencias de la Salud. Hermosillo, Sonora, México.

 0009-0005-6153-4449

3. Universidad de Sonora. Departamento de Ciencias Sociales, H. Caborca, Sonora, Mexico.

 0000-0001-9622-484X

\*Autor de correspondencia:  
[martin.martinez@ues.mx](mailto:martin.martinez@ues.mx)

**Recibido:** mayo 2024

**Aceptado:** junio 2024

**Publicado:** noviembre 2024

DOI: 10.5281/zenodo.14269921

## RESUMEN

La obesidad es uno de los principales problemas de salud más estudiados en la actualidad a nivel mundial, esto por su alta prevalencia, su etiología multifactorial y los efectos en la salud física y mental de la población. El objetivo general de este trabajo fue realizar una revisión narrativa que describa los factores psicológicos y sociales que componen los ambientes obesogénicos en la población. Se realizó una búsqueda bibliográfica, de trabajos publicados en los últimos cinco años sobre los ambientes obesogénicos actuales. Para ello se utilizaron las bases de datos de PubMed, Scielo y Dialnet. Los ambientes obesogénicos están evolucionando constantemente, en donde cada uno de los componentes están en constante cambio, el estudio de la alimentación y nutrición desde el punto de vista biológico ha quedado atrás, es importante analizar cada vez más aspectos psicosociales como la economía, acceso de alimentos, escolaridad e inclusive sentimientos y emociones para poder generar intervenciones eficaces. Para combatir la obesidad y el sobrepeso es necesario estudiar en conjunto las influencias sociales, psicológicas, culturales y ambientales que generan un ambiente obesogénico.

**Palabras clave:** Obesidad, ambientes obesogénicos, enfermedades crónicas, psicosocial, alimentación emocional.



Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

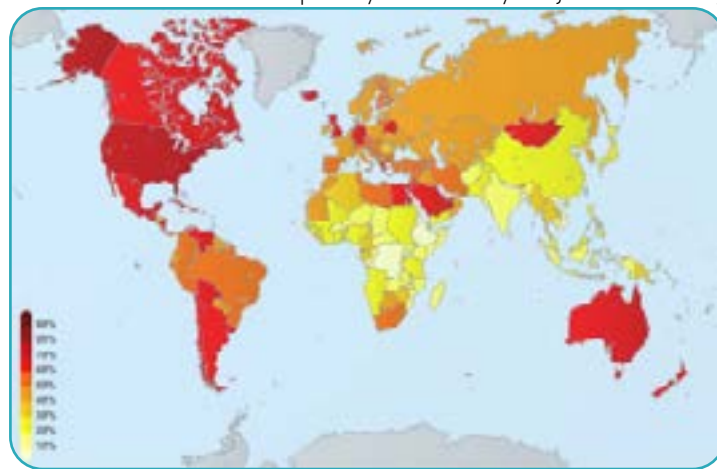
## ABSTRACT

Obesity is one of the main health problems most studied today worldwide, due to its high prevalence, its multifactorial etiology and the effects on the physical and mental health of the population. The general objective of this work is to carry out a narrative review that describes the psychological and social factors that make up obesogenic environments in the population. A bibliographic search was carried out, of works published in the last five years on current obesogenic environments. The PubMed, Scielo and Dialnet databases have been used. Obesogenic environments are constantly evolving, where each of the components are constantly changing, the vision of studying food and nutrition from a biological point of view has been left behind, it is important to analyze more and more psychosocial aspects such as economics, access to food, schooling and even feelings and emotions, in order to generate effective interventions to combat obesity and overweight, it is necessary to jointly study the social, psychological, cultural and environmental influences that generate an obesogenic environment.

**Keywords:** Obesity, obesogenic environments, chronic diseases, psychosocial, emotional eating

## Introducción

La obesidad es uno de los principales problemas estudiados en la actualidad por su prevalencia y su etiología multifactorial. En 2023 la Federación Mundial de la Obesidad publicó en el Atlas de Obesidad que para 2035 alrededor del 51% de la población global sufrirán sobrepeso u obesidad<sup>1</sup>. En la Figura 1 se observa cómo en América el sobrepeso y la obesidad afectan aproximadamente al 62.5% de la población, siendo esta la más alta de todas las Regiones de la Organización Mundial de la Salud; y el 33.6% de los niños, niñas y adolescentes entre 5 y 19 años las padecen<sup>2</sup>. Considerando que la obesidad es uno de los principales factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles, y estas a su vez representan el 80% de los fallecimientos en América<sup>2</sup>, es esencial disminuir las tasas de sobrepeso y obesidad y mejorar la salud y calidad de vida de la



población en general.

**Figura 1. Mapa Mundial del Sobrepeso y la Obesidad.**  
Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad.

Las consecuencias de la obesidad han sido muy estudiadas a lo largo de los años. Entre ellas se encuentra el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas (diabetes, hipertensión, enfermedad cardiovascular, aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares, cáncer), y en los niños, la presencia de sobrepeso y obesidad representa un mayor riesgo de mantenerlo en etapas posteriores de su vida<sup>3</sup>. Pero además de ello, predispone al desarrollo de trastornos psicológicos, como depresión y ansiedad, mismos que están asociados a trastornos de la conducta alimentaria o distorsión de la imagen corporal; asimismo quienes padecen obesidad pueden presentar baja autoestima, tener menos oportunidades laborales, presentar sentimientos de desvalorización y enfrentarse a niveles de presión social más elevados<sup>4</sup>.

Esta enfermedad tiene un origen multifactorial en donde destacan la interacción genética, ambiental y conductual, siendo estas determinantes a la hora de establecerse el desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético<sup>5</sup>. Abordar la obesidad desde un modelo biopsicosocial, que considera no solo las variables fisiológicas, sino también las conductuales, psicológicas y sociales y las complejas interacciones que ocurren entre ellas, nos permite generar intervenciones más efectivas para la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad<sup>6</sup>. Además, la intervención con un abordaje biopsicosocial ha mostrado buenos resultados en composición corporal con respecto al tratamiento convencional de la obesidad<sup>7</sup> así como las intervenciones enfocadas en estilos de vida, basadas en el mismo enfoque de abordaje de salud-enfermedad<sup>8</sup>.

Para poder generar intervenciones eficaces para combatir la obesidad y el sobrepeso es necesario estudiar en conjunto las influencias sociales, psicológicas, culturales y ambientales que fomentan la generación de un ambiente obesogénico<sup>9</sup>. Este consiste en todas aquellas influencias del entorno o condiciones de vida que fomentan la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las personas<sup>10</sup>. Estas influencias abarcan aspectos regulatorios y comerciales que molden el sistema alimentario, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos, normas sociales y culturales en relación a la alimentación y actividad física, publicidad de la industria alimentaria, entornos para realizar actividad física, entorno familiar; y no solo los hábitos de alimentación y actividad física como una opción individual<sup>11</sup>. Por lo anterior, el objetivo general de este trabajo fue realizar una revisión narrativa que describa los factores psicológicos y sociales que componen los ambientes obesogénicos en la población.

## Metodología

Se realizó una búsqueda bibliográfica de trabajos publicados en los últimos cinco años sobre los ambientes obesogénicos actuales. Se han utilizado las bases de datos de PubMed, Scielo y Dialnet; utilizando diferentes términos MeSH y palabras clave relacionadas con el tema, tanto en español como en inglés, tales como "ambiente obesogénico", "obesidad", "factores psicológicos de la obesidad", "sociedad y obesidad". En la búsqueda inicial se encontraron 44 artículos. De acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión se descartaron 20 artículos, quedando finalmente 24 artículos incluidos en la revisión.

## Criterios de inclusión de artículos

- Estudios observacionales, de intervención y cualitativos que describan los factores que influyen en la generación de un ambiente obesogénico en la actualidad.

- Artículos en inglés o español publicados en los últimos 5 años (2020 a 2024).

### Criterios de exclusión de artículos

- Artículos publicados hace más de 5 años en idiomas diferentes a español o inglés

## Resultados

### Ambientes obesogénicos

Un ambiente obesogénico se define como todas las condiciones de vida que conforman un entorno que promueve o facilita el desarrollo o el mantenimiento de la obesidad en la población<sup>12</sup>. El desarrollo de la obesidad se “facilita” cuando los entornos promueven las conductas sedentarias y la alimentación no saludable (incrementando la disponibilidad de alimentos hipercalóricos y de baja calidad nutricional) influyendo en el comportamiento individual de las personas.

Anteriormente, solo se consideraban los aspectos biológicos de la obesidad, reduciendo sus “causas” o “factores de riesgo” a un desbalance en la energía consumida y la energía gastada a lo largo del día. Esto ya que anteriormente la obesidad se estudiaba desde el enfoque del modelo biomédico, este nos plantea que las enfermedades tienen origen en un desbalanceo una desviación de lo “normal” de las variables biológicas que pueden ser medidas<sup>13</sup>. Sin embargo, con el paso de los años se ha llegado a la conclusión de que la información biológica y psicológica de las personas también está ligada a las condiciones del ambiente desde la concepción hasta etapas posteriores de la vida<sup>14</sup>. En la Tabla 1 se ha intentado resumir de forma general la variedad de factores ambientales, sociales, psicológicos y biológicos que influyen o se relación con la obesidad<sup>9</sup>.

**Tabla 1. Factores de riesgo para el sobrepeso y la obesidad.**

Factores de riesgo biológicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso al nacer</li> <li>• Ausencia de lactancia materna</li> <li>• Ingesta de grasas &gt;38% de requerimiento calórico total</li> <li>• Elevado consumo de harinas, refrescos y embutidos</li> <li>• Bajo consumo de frutas y verduras</li> <li>• Sedentarismo</li> <li>• Mala higiene del sueño</li> </ul>
Factores psicosociales relacionados con la obesidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Discriminación</li> <li>• Problemas emocionales y conductuales</li> <li>• Problemas relacionados con la imagen corporal</li> <li>• Carencia de habilidades sociales</li> <li>• Personalidad</li> <li>• Ambiente familiar disfuncional</li> <li>• Conductas adictivas relacionadas con la ingesta de alimentos</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

Por lo anterior, el estudio de los ambientes obesogénicos ha cobrado relevancia en los últimos años y tomado un enfoque biopsicosocial, estudiando y relacionando entre sí condiciones sociales, biológicas, psicológicas y procesos a lo largo del tiempo que consolidan la prevalencia y son factores de riesgo de obesidad entre la población, lo cual ha impactado en su diagnóstico, explicación, tratamiento, prevención y manejo.

Parte del tratamiento del sobrepeso y la obesidad es la modificación de hábitos alimentarios y de actividad física, por ello entre las intervenciones que más han generado evidencia contra la obesidad han sido aquellas que involucran cambios en el estilo de vida, demostrando que para que los hábitos saludables sean sostenidos a lo largo del tiempo, se necesita considerar factores medioambientales y psicológicos<sup>15</sup>.

Entre los factores que promueven el desarrollo de obesidad García Milian y Creus García<sup>15</sup> mencionan: los estilos de vida sedentarios que promueven el consumo excesivo de calorías y la acumulación de energía en forma de tejido adiposo; el consumo de comidas densas calóricamente y de baja calidad nutricional; excederse en porciones de alimentos; el elevado consumo de azúcares, carbohidratos refinados, grasas trans y saturadas; la influencia genética en la forma de acumulación y distribución de grasa corporal; historia familiar; la falta de acceso a espacios seguros para realizar actividad física; la falta de educación en relación a nutrición; y la falta de ingresos para adquirir alimentos de calidad nutricional.

## Factores sociales del sobrepeso y obesidad

### Condiciones familiares

La familia ha demostrado ser un factor decisivo en la generación de un ambiente obesogénico, siendo estilos de crianza y de alimentación factores clave en el desarrollo del comportamiento alimentario (Tabla 2). Por ejemplo, un estudio de Jimeno-Martínez<sup>16</sup> que buscaba encontrar los factores determinantes de comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños encontró que los estilos de crianza (autoritativo, autoritario, permisivo y negligente) influyen sobre el comportamiento alimentario a través del fomento o no de la disciplina, el uso de alimentos para recompensar o castigar y la presión por comer. Estos estilos de crianza influyen en el comportamiento alimentario por la interacción que existe entre padres e hijos a la hora de las comidas e influyen sobre el desarrollo de los patrones de alimentación que llevarán el resto de su vida.

Por otra parte, el embarazo, la lactancia y la alimentación complementaria que se presentan en el núcleo familiar, son decisivos para la salud y el estado nutricional de las personas<sup>17</sup>. Asimismo, el período de introducción de los alimentos también afectará en un futuro los hábitos alimentarios y la relación que una persona pueda desarrollar con los alimentos durante el resto de su vida. La influencia familiar en la adolescencia también se relaciona con el desarrollo de hábitos que pueden generar obesidad, sobre todo, cuando quienes preparan la comida tienen conductas de alimentación no saludables. Los estudios indican, que estas serán transmitidas a los hijos, como es el caso de las familias donde los

padres presentan obesidad o sobrepeso y posteriormente los hijos o hijas terminan padeciendo esta misma condición<sup>18</sup>.

No solo los estilos de crianza influyen, sino también la educación nutricional de los padres. Por ejemplo, un estudio evaluó cómo los impactaba la educación nutricional de los padres sobre los parámetros antropométricos y metabólicos de los niños durante su primer año de vida. Los resultados fueron que la educación nutricional de los padres tiene un impacto positivo en el puntaje Z del IMC y en los niveles de triglicéridos y colesterol HDL. Por lo tanto, una buena educación nutricional hacia los padres puede mejorar el estado nutricional de los niños y la población general<sup>19</sup>. Por otra parte, los estudios también demuestran que el nivel educativo de los padres influye en la presencia de sobrepeso y obesidad en los niños<sup>20</sup>.

**Tabla 2. Artículos incluidos en la revisión que analizan las condiciones sociales asociadas al sobrepeso y la obesidad**

Título	Autor/año	Objetivo	Conclusión
"Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños"	Jimeno Martínez, A. et. al. (2021)	Identificar los hallazgos relativos al efecto del comportamiento alimentario y sus factores determinantes sobre el consumo de alimentos y la aparición de la obesidad en niños.	Debe prestarse especial atención al comportamiento, estilos parentales y al ambiente alimentario familiar para promover un comportamiento saludable en los niños en edad escolar.
"Influencia familiar sobre los trastornos en la conducta alimentaria y su relación con la obesidad en la adolescencia."	Plúa & Díaz (2021)	Investigar la relación entre la obesidad en la adolescencia y los factores conductuales y actividades diarias personales y familiares que influyen en sus hábitos alimenticios.	Las conductas alimentarias de la madre (o quien cocine los alimentos) serán transmitidas a los hijos: en las familias donde los padres presentan obesidad o sobrepeso posteriormente los hijos terminan padeciendo esta misma condición.
"Influencia de un programa de educación nutricional para padres en sus hijos".	Wozniak, D. et al. (2022)	Evaluar el impacto de la educación nutricional de los padres sobre los parámetros antropométricos y metabólicos de sus hijos durante su primer año de vida.	La educación nutricional de los padres tiene un impacto positivo en el puntaje Z del IMC y en los niveles de triglicéridos y colesterol HDL; una buena educación nutricional hacia los padres puede mejorar el estado nutricional de los niños y la población general.
Estilos parentales, sobrepeso y obesidad infantil: Estudio transversal en población infantil chilena.	Rivadeneira-Valenzuela, J. et. al. (2021)	Evaluar la asociación entre los estilos parentales y factores sociodemográficos con el sobrepeso y la obesidad infantil en escolares adscritos a establecimientos educativos municipales.	El estilo parental afectivo se asocia con el sobrepeso y la obesidad infantil. En las variables sociodemográficas evaluadas, solo el nivel educativo básico de los padres se asocia con sobrepeso y obesidad en sus hijos.

## Condiciones socioeconómicas y de género

Otro factor relevante además de los relacionados a la familia es el nivel socioeconómico, el cual ha sido uno de los componentes estudiados con relación a la obesidad, ya que la educación, el nivel de ingresos y el tipo de trabajo que tiene una persona forman parte del ambiente obesogénico. Inclusive se ha encontrado literatura que sugiere que la percepción de un nivel socioeconómico más bajo puede llegar a promover una ingesta excesiva de calorías y con ello fomentar el desarrollo de obesidad<sup>21</sup>. Asimismo, se considera que tiene un efecto en la realización de actividad física: una autopercepción de estatus social, independientemente del estatus socioeconómico real, genera cambios significativos disminuyendo la realización de actividad física vigorosa a moderada entre adolescentes, lo que potencialmente influye en obesidad y otras consecuencias a su salud<sup>22</sup>.

Otros estudios han relacionado el tiempo en pantalla con las características sociodemográficas y la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes colombianos. Se encontró que el sobrepeso está asociado de forma significativa con ser mujer, tener un estatus socioeconómico alto, vivir en un área urbana, ser de ascendencia indígena y ver televisión tres veces a la semana por más de dos horas; mientras que la obesidad se asoció a ser mujer de estatus socioeconómico medio-alto y alto, vivir en el área urbana, ser de ascendencia afro-colombiana y ver televisión por lo menos cada día durante una semana<sup>23</sup>.

Asimismo, se ha estudiado en adultos la asociación entre el estado socioeconómico y la actividad física con la obesidad. Se sugiere que las mujeres son más susceptibles a la obesidad cuando tienen un nivel socioeconómico bajo; también propone que la actividad física puede ser un objetivo que puede mitigar o disminuir el efecto negativo del nivel socioeconómico bajo sobre la obesidad en las mujeres<sup>24</sup>. El ser mujer y tener un nivel educativo medio y bajo es una de las condiciones de vulnerabilidad que predisponen al desarrollo de obesidad y sus comorbilidades<sup>25</sup>. Con la evidencia anterior, se puede concluir que tanto el nivel socioeconómico como la raza tienen influencia en el estado nutricional de las personas y el desarrollo de obesidad y/o sobrepeso.

Por otra parte, a nivel global ha ocurrido una transformación del sistema alimentario. Con el paso de los años ha habido un incremento en la ganancia de peso en la población; la tecnología ha permitido producir, transportar y comercializar alimentos, permitiendo el flujo de capital y servicios, a causa de ello los precios de azúcares, grasas vegetales y alimentos de origen animal se han reducido, y al mismo tiempo esta reducción en los precios se ha visto acompañada por una promoción de este tipo de productos en medio masivos de comunicación<sup>26</sup>.

La globalización no solo ha afectado el sistema alimentario, sino también la forma en la que interactuamos con los alimentos. Durante la hora de la comida se ha encontrado que por lo menos se utiliza el teléfono celular una vez en algún tiempo de comida (una de cada tres comidas) abarcando una amplia gama de actividades sociales, no sociales e influyendo en el comportamiento. Por ejemplo, en un estudio los participantes mostraron un aumento en la ingesta de alimentos a lo largo del día cuando tomaron fotografías no relacionadas con alimentos durante una comida<sup>27</sup>. De esta forma podemos ver cómo la interacción con la tecnología también afecta nuestro comportamiento alimentario.

**Tabla 3. Artículos incluidos en la revisión que analizan las condiciones socioeconómicas y de género relacionadas al sobrepeso y la obesidad.**

Título	Autor/año	Objetivo	Conclusión
Resiliencia psicológica, estatus social manipulado experimentalmente e ingesta dietética entre adolescentes.	Guazzelli Williamson, V. et al. (2021)	Investigar si la resiliencia (medida por la Escala de Resiliencia de Connor Davidson) interactúa con el estatus social manipulado experimentalmente para afectar la ingesta dietética entre los adolescentes.	La percepción de un nivel socioeconómico más bajo puede llegar a promover una ingesta excesiva de calorías y con ello fomentar el desarrollo de obesidad
"Los efectos del estatus social manipulado experimentalmente y el estatus social subjetivo sobre la actividad física entre adolescentes hispanos".	Lee, A. M. et. al. (2022)	Evaluar los efectos del estatus social manipulado experimentalmente y el estatus social subjetivo sobre la actividad física de moderada a vigorosa y el comportamiento sedentario.	La autopercepción de estatus social, independientemente del estatus socioeconómico real, influye de manera significativa disminuyendo la realización de actividad física entre adolescentes. (Lee et al., 2022)
"Asociación entre el tiempo dedicado a mirar televisión y las características sociodemográficas con la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes colombianos".	Rincón-Pabón, et. al. (2020)	Relacionar el tiempo en pantalla con las características sociodemográficas y la presencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes colombianos.	La obesidad se asoció a ser mujer de estatus socioeconómico medio-alto y alto, vivir en el área urbana, ser de ascendencia afro-colombiana y ver televisión por lo menos cada día durante una semana
"Asociaciones del estatus socioeconómico y la actividad física con medidas de obesidad en adultos rurales chinos".	Pan, M. et. al. (2021)	Estudiar la asociación entre el estado socioeconómico y la actividad física con la obesidad.	Las mujeres son más susceptibles a la obesidad cuando tienen un nivel socioeconómico bajo. La actividad física puede disminuir el efecto negativo del nivel socioeconómico bajo sobre la obesidad en las mujeres.
"Bajo nivel de instrucción asociado a la presencia de obesidad y sus comorbilidades metabólicas en adultos de Argentina".	Staurini, S. et. al. (2023)	Determinar la asociación entre características sociodemográficas y del estilo de vida y el desarrollo de obesidad y sus comorbilidades metabólicas.	Ser mujer y tener un nivel educativo medio y bajo es una de las condiciones de vulnerabilidad que predisponen al desarrollo de obesidad y sus comorbilidades.
"Uso de teléfonos inteligentes a la hora de comer en un entorno obesogénico: dos estudios observacionales longitudinales".	Yong et al., 2021	Investigar patrones en uso de los teléfonos inteligentes en las comidas diarias y si funciones específicas del teléfono (fotografía de alimentos) afectan la cantidad y el disfrute de los alimentos consumidos.	Durante la hora de la comida se utiliza el teléfono celular por lo menos una vez (una de cada tres comidas) y el uso de la tecnología (tomar fotografías no relacionadas a alimentos) influye en el aumento de la ingesta alimentaria.



## Factores psicológicos del sobrepeso y obesidad

### Estado emocional

Los factores psicológicos como las emociones y las conductas alimentarias de las personas también juegan un papel importante en el desarrollo y el mantenimiento de esta condición, ya que influyen en el consumo excesivo de alimento (Tabla 4). Por ello deben ser tomados en cuenta al querer adoptar hábitos saludables y generar adherencia. Se ha encontrado que quienes padecen obesidad presentan alteraciones emocionales que prevalecen como ansiedad, depresión y baja autoestima<sup>28</sup>. Existe un debate entre si los factores psicológicos son los causantes de la obesidad o son una consecuencia de la discriminación social a la que se ven expuestos quienes la padecen, por ello es necesario abordar y estudiar los factores psicológicos para generar tratamientos integrales efectivos para su abordaje y prevención.

Específicamente, existe una relación entre la obesidad y los estados depresivos<sup>29</sup>. Se ha encontrado que los pacientes con sobrepeso y obesidad presentan con una frecuencia elevada síntomas de depresión y ansiedad generalizada, volviéndose más graves entre más severo es el trastorno nutricional<sup>30</sup>. La mayoría de los pacientes con sobrepeso u obesidad a los cuales se ha evaluado presentan una asociación estadísticamente significativa entre la ansiedad, el sobrepeso y la obesidad, lo cual es necesario tomar en cuenta a la hora de generar intervenciones para tratarlas<sup>31</sup>.

Un estudio buscaba comprobar si la experiencia subjetiva de ser discriminado puede influir en la salud física y emocional de las personas. El estrés psicológico también se ha vinculado con la preferencia por alimentos no saludables en ciertos casos. Los resultados fueron que existe un efecto indirecto mediado por la afectividad negativa (ansiedad, sintomatología depresiva y estrés psicológico) y de la calidad de la dieta que vincula variables psicológicas con desenlaces en salud tales como la obesidad<sup>32</sup>.

En mujeres la estima corporal, la condición física y la preocupación por el peso se relacionan positivamente con la autoestima, mientras que lo hacen de forma negativa con la depresión, el malestar corporal, la depresión y el IMC. Con respecto a los hombres, la condición física y preocupación por el peso se relacionan de forma positiva con la autoestima<sup>33</sup>. Asimismo, se han vinculado los sentimientos de insatisfacción corporal con una baja percepción de vitalidad y bienestar físico, lo cual puede contribuir a los comportamientos alimentarios anómalos (dietas restrictivas y posteriormente, ingesta descontrolada) y generar un ciclo de mantenimiento de exceso de peso en las personas<sup>34</sup>. En cuanto al estado emocional, las mujeres tienden a tener un mayor nivel de insatisfacción corporal y porcentaje de grasa, sin embargo, la autopercepción corporal de ambos sexos se relaciona directamente con su IMC<sup>35</sup>.

Con los datos anteriores, se puede visualizar que la obesidad se relaciona con la insatisfacción corporal y hay un número variado de problemas emocionales a los que se asocia su presencia, como baja autoestima, estado de ánimo depresivo y baja sensación de autoeficacia, que a menudo se intensifican.

**Tabla 4. Principales artículos incluidos en la revisión que analizan las condiciones emocionales relacionadas al sobrepeso y la obesidad.**

Título	Autor/año	Objetivo	Conclusión
"Impacto psicológico de la obesidad en niños y adolescentes vistos desde la universidad, las instituciones de salud y familia".	Tamayo, I. M. et. al. (2020)	Realizar un diagnóstico de las principales alteraciones psicológicas relacionadas a la obesidad y diseñar un programa de intervención para disminuirlas.	Las personas que padecen obesidad presentan alteraciones emocionales que prevalecen como ansiedad, depresión y baja autoestima, además de estilos de vida sedentarios.
"Relación de síntomas de depresión y ansiedad generalizada en pacientes con sobrepeso y obesidad en el Centro de Salud Chacarato, Arequipa".	Chávez Gómez V. D. M. & Rojas Torres, J. D. R. (2023)	Determinar la relación de síntomas de depresión y ansiedad en pacientes con sobrepeso y obesidad en el Centro de Salud de Characato, en Arequipa en el año 2023.	Los pacientes con sobrepeso y obesidad presentan con una frecuencia elevada síntomas de depresión y ansiedad generalizada, volviéndose más graves entre más severo es el trastorno nutricional.
"Relación entre estima corporal, autoestima, depresión e insatisfacción corporal de acuerdo al sexo".	Robledo González, B. (2020)	Analizar la relación entre la estima corporal y la autoestima, depresión, insatisfacción corporal e IMC y comparar la estima corporal de acuerdo al sexo, edad e IMC.	En mujeres la estima corporal, la condición física y la preocupación por el peso se relacionan positivamente con la autoestima, mientras que lo hacen de forma negativa con la depresión, el malestar corporal, la depresión y el IMC. En los hombres, la condición física y preocupación por el peso se relacionan de forma positiva con la autoestima.
"Insatisfacción corporal y calidad de vida: contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios".	Bernardino-Coronado, L. J. et. al. (2020)	Evaluar la capacidad predictiva de variables como el índice de masa corporal (IMC), la imagen corporal, el afecto, las actitudes hacia la gente con obesidad y la calidad de vida (CV) sobre las conductas alimentarias anómalas del personal administrativo del sector salud en la Ciudad de México.	La insatisfacción de la imagen corporal, aunada a la percepción de vitalidad y bienestar físico, podría explicar en parte la presencia del comportamiento alimentario anómalo, el cual favorece a la ganancia excesiva de peso corporal.
"Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos".	Inzunza Rosales, E. et. al. (2023)	Comparar la autopercepción de la imagen corporal, insatisfacción corporal, índice de masa corporal (IMC) y porcentaje de grasa corporal entre mujeres y hombres de la Universidad Adventista de Chile.	Las mujeres tienden a tener un mayor nivel de insatisfacción corporal y porcentaje de grasa, sin embargo, la autopercepción corporal de ambos sexos se relaciona directamente con su IMC

## Conductas alimentarias de riesgo

El comportamiento alimentario es el conjunto de acciones o la forma de comportarse con respecto a la alimentación. Este tiende a formarse durante los primeros años de vida y está influenciado por factores biológicos, sociales y ambientales. Las conductas alimentarias de riesgo (CAR) son actitudes o conductas que se asocian a querer conseguir una figura corporal delgada y preceden a la aparición de trastornos de conducta alimentaria y otros problemas de salud, siendo más frecuentes en la juventud<sup>36</sup>.

Se ha estudiado cuáles pueden ser los factores que predicen una conducta alimentaria de riesgo. Entre ellos se encuentran variables como el sexo (principalmente entre las mujeres), la depresión y el estrés; por ello se destaca la importancia de tratar la sintomatología depresiva como una acción para prevenir las CAR<sup>37</sup>. Dado que existe una relación entre obesidad y la sintomatología depresiva, es necesario tomarlo en cuenta a la hora de generar intervenciones y tratamientos.

Como se mencionó anteriormente, la prevalencia de las conductas alimentarias de riesgo es mayor en mujeres<sup>37, 38</sup>; además, se ha encontrado relación significativa entre la presencia este tipo de conductas de riesgo con un IMC elevado (38). Inclusive, se ha llegado a vincular la presencia de este tipo de conductas con un mayor control psicológico materno y un menor control conductual materno<sup>39</sup>.

Asimismo, se ha estudiado la relación entre la imagen corporal, la obesidad y las conductas alimentarias de riesgo, encontrando que las personas que padecen obesidad y presentan una preocupación moderada a extrema por su imagen corporal realizan conductas alimentarias de riesgo como la práctica de atracones, la sensación de falta de control al comer, dietas, ayunos, ejercicio excesivo, vómito autoinducido, uso de diuréticos, entre otras<sup>40</sup>. Por lo anterior, es necesario implementar programas en atención a las conductas alimentarias e identificar la percepción de la imagen corporal en personas que padecen sobrepeso y obesidad.

Sin duda, existe una relación entre las conductas alimentarias de riesgo y la obesidad (Tabla 5), donde destacan que se presenta mayormente las mujeres e influyen los estilos de crianza y otros factores que merecen ser estudiados más a fondo.

**Tabla 5. Artículos incluidos en la revisión que analizan las conductas alimentarias de riesgo relacionadas al sobrepeso y la obesidad.**

Título	Autor/año	Objetivo	Conclusión
"Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos".	Escandón-Nagel, N. et. al., 2021	Identificar variables predictoras de CAR, evaluar la prevalencia de estas conductas, identificar las diferencias en CAR por sexo y orientación sexual y analizar la relación entre las variables estudiadas.	Entre los factores que pueden predecir una conducta alimentaria de riesgo están el sexo (principalmente en mujeres), la depresión y el estrés.

"Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal".	Ramírez Díaz, M. D.P. et. al (2021)	Evaluar la prevalencia de CAR por sexo y su asociación con el exceso de peso en estudiantes de secundaria de la región del Istmo de Tehuantepec del Estado de Oaxaca, México.	Hay una relación significativa entre la presencia de conductas alimentarias de riesgo con un IMC elevado; la prevalencia de estas conductas es mayor en mujeres. (Lee et al., 2022)
"Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria".	Bautista- Díaz, et al (2020)	Evaluar la asociación entre conductas alimentarias de riesgo (CAR), prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria de acuerdo con el sexo.	Se ha vinculado la presencia de conductas alimentarias de riesgo en mujeres con un mayor control psicológico materno y un menor control conductual materno.
"Imagen corporal asociada a conductas alimentarias de riesgo en pacientes con obesidad".	Grajeda-Cas-tillo, A. et. al. (2022)	Estudiar la relación entre la imagen corporal, la obesidad y las conductas alimentarias de riesgo.	Las personas que padecen obesidad y presentan una preocupación moderada a extrema por su imagen corporal realizan conductas alimentarias de riesgo.

## Discusiones

En la presente revisión se evaluaron algunos de los componentes sociales y psicológicos que influyen o se relacionan de alguna forma con la creación y el mantenimiento de ambientes obesogénicos en la población general. Como podemos ver, factores sociales como los hábitos familiares, los estilos de crianza parentales, las conductas alimentarias de los padres (principalmente de la madre), el estilo parental afectivo y la educación nutricional y estado nutricional de los padres, influyen en el estado nutricional y en el comportamiento alimentario desde la infancia<sup>16, 18-20</sup>. Otras revisiones narrativas han encontrado que otras variables como las horas de sueño, la familia monoparental, procedencia inmigrante-étnica y comidas compartidas con la familia pueden ser desde un factor protector hasta un factor de riesgo para el desarrollo de malnutrición por exceso en la infancia<sup>41</sup>.

Otra revisión también identificó que los padres tienden a subestimar el peso corporal cuando sus hijos padecen sobrepeso, y que existe una asociación entre preocupación por el peso, presión para comer y estado nutricional del niño. Entre las prácticas de alimentación que interfieren con la autorregulación del niño y que puede generar alteraciones posteriores en el comportamiento alimentario tenemos la alimentación restrictiva y el uso de la alimentación para controlar emociones<sup>42</sup>.

Entre los factores sociales relacionados a la obesidad se encontró que un nivel socioeconómico más bajo, e inclusive su percepción, un nivel educativo medio-bajo y ser mujer pueden influir en la presencia de obesidad, una ingesta excesiva de calorías, bajos niveles de actividad física<sup>21-25</sup>. En contraste con lo encontrado otras revisiones han encontrado que la obesidad se asocia también a un mayor nivel socioeconómico<sup>41</sup>. Así como otros estudios han encontrado que existe relación entre un mayor nivel socioeconómico con una mejor calidad de alimentación, pero no presenta asociación con los niveles de actividad física<sup>43</sup>.

Al analizar la evidencia que relaciona los factores psicológicos presentes con la obesidad y el sobrepeso toda la evidencia analizada apunta a que los principales estados emocionales asociados a la obesidad son la insatisfacción corporal, trastorno de ansiedad, depresión y baja autoestima<sup>28, 30, 34, 35</sup>. Otras revisiones se enfocan en analizar las consecuencias psicológicas del estigma de la obesidad y la evidencia muestra que este contribuye a empeorar los problemas relacionados a la obesidad y que obstaculizan el tratamiento y la prevención de la misma teniendo un impacto en la salud, ya que quienes la sufren interiorizan estos prejuicios y generan mayor insatisfacción corporal, incremento en el deseo de adelgazar, conductas alimentarias de riesgo y un mayor riesgo general de sufrir un trastorno de conducta alimentaria, independientemente de la edad, IMC y el nivel socioeconómico<sup>44</sup>.

Finalmente, al analizarse las variables psicológicas relacionadas a conductas alimentarias de riesgo se encontró que su prevalencia es mayor en mujeres, en personas que tienen un IMC elevado, en hijas de madres que ejercían mayor control psicológico y en quienes tienen mayor preocupación por su imagen corporal<sup>37-40</sup>. Una revisión destaca la importancia de las emociones de la madre en los niños, ya que estos toman las expresiones afectivas de los adultos como referencias para adecuar su conducta; existe una fuerte correlación entre la obesidad y un apego inseguro, donde se observa negligencia en el cuidado del niño, problemas con el control y contención de la conducta del hijo, inversión de roles, dificultad para detectar hambre y saciedad y para respetar la autonomía del hijo<sup>45</sup>.

Al contrastar la información encontrada en la presente revisión con otras revisiones encontramos otras áreas de oportunidad que merece la pena ser estudiadas entre sí, para encontrar si existen o no relaciones entre los distintos aspectos sociales, psicológicos y biológicos.

## Conclusiones y recomendaciones

Los ambientes obesogénicos están evolucionando constantemente ya que sus componentes biológicos, sociales y psicológicos están en constante cambio. Factores como el estatus socioeconómico, nivel educativo, disponibilidad y acceso de alimentos, ambientes familiares, estilos de crianza, espacios realizar actividad física, entre otros, repercuten de forma importante en el desarrollo de la obesidad entre la población actual.

Para crear estrategias, programas y políticas eficaces para combatir la obesidad y el sobrepeso es necesario estudiar en conjunto las influencias sociales, psicológicas, culturales y ambientales que generan un ambiente obesogénico. Por ello, como personal del área de la salud, es importante reconocer la relevancia de estos factores en el desarrollo y mantenimiento del sobrepeso y la obesidad y de esta forma generar intervenciones más eficaces que promuevan la calidad de vida de la población.

Además, resulta fundamental reconocer que es necesario que nutriólogos y médicos que brinden tratamiento nutricional para sobrepeso, obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles trabajen no solo el balance energético, la restricción calórica y los fármacos si no también, en conjunto con personal de la salud mental y de entrenamiento deportivo, trabajen de forma integral y multidisciplinaria en la modificación de los ambientes obesogénicos en los que vive el paciente incluyendo sentimientos, emociones y demás trastornos psicosociales.

Finalmente, es necesario añadir que hace falta más investigación y actualizaciones constantes y recientes sobre el abordaje biopsicosociales en el tratamiento, prevención y manejo del sobrepeso y la obesidad. Sobre todo en los aspectos psicológicos y sociales de las mismas, ya que existen muchas variables conductuales (estilos de crianza parental, conductas alimentarias de riesgo, relación con la comida, hábitos alimentarios y de actividad física), psicológicas (estado emocional, herramientas de afrontamiento, autoestima, percepción de la imagen corporal) y sociales (grado de estudios, acceso a áreas libres, políticas públicas, nivel de ingresos) cuya relación con el sobrepeso y la obesidad puede ser estudiada individualmente y en conjunto.

## REFERENCIAS

1. Alonso Jeréz JL. Análisis del World Obesity Atlas 2023: impacto económico de la obesidad. Live Med; 2023.
2. (OMS) OMdIS. La OPS insta a hacer frente a la obesidad, principal causa de enfermedades no transmisibles en las Américas. OMS; 2023.
3. (OMS) OMdIS. Prevención de la Obesidad. 2024.
4. Silvestri E, Stavile A, Hirschmann J. Aspectos psicológicos de la obesidad. Importancia de su identificación dentro de un enfoque interdisciplinario.: Universidad Favaloro; 2005. p. 1-37.
5. Güemes-Hidalgo M, Muñoz-Calvo MT. Obesidad en la infancia y la adolescencia.: Pediatr Integral; 2015. p. 412-27.
6. Bastías-González F, Gómez-Pérez D, Ortiz-Parada M. Estigma de peso, dieta mediterránea y obesidad. Nutrición Hospitalaria; 2022.
7. Saiz L, Fuentes G, Pindado G, Granda A, Cabezas P. Eficacia de un programa biopsicosocial para el tratamiento del exceso de peso refractario a tratamiento convencional. Education 2010.
8. Group DPPDR. The Diabetes Prevention Program (DPP) description of lifestyle intervention. . Diabetes care 2002. p. 2165-71.
9. Guzmán Saldaña R, Del Castillo Arreola A, García Meraz M. Factores psicosociales asociados a la obesidad. 2010.
10. UNICEF. ¿Qué es obesogénico? : UNICEF; 2019.
11. Malo-Serrano M, Castillo M. N., Pajita DD. La obesidad en el mundo. An. Fac. Med.; 2017.
12. Ríos Oliveros LA, Quintero Romero DM, Villalobos Aguayo P. Análisis crítico de los ambientes obesogénicos que impactan en el desarrollo humano sostenible y en la vulnerabilidad familiar.: Universidad Nacional Autónoma de México y Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional A. C. Coeditores, México.; 2018.
13. Elío-Calvo D. Los modelos biomédico y biopsicosocial en medicina. Rev. Méd. La Paz; 2023.
14. Puente JMG, Martínez-Marcos M. Sobrepeso y obesidad: eficacia de las intervenciones en adultos.: Enfermería Clínica; 2018. p. 65-74.
15. García Milian A, Creus García E. La obesidad como factor de riesgo, sus determinantes y tratamiento.: Rev Cubana Med Gen Integr; 2016.

16. Jimeno-Martínez A, Rupérez IA, Moreno L. Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños.: *Journal of Behavior and feeding*; 2021.
17. Fisberg M, Duarte Batista L, Nogueira-de-Almeida. Integrative Strategies for Preventing Nutritional Problems in the Development of Children in Brazil. *Frontiers in Nutrition*; 2021. p. 516.
18. Plúa LIC, Díaz RT. Influencia familiar sobre los trastornos en la conducta alimentaria y su relación con la obesidad en la adolescencia.: *RECIMUNDO*; 2021. p. 376-86.
19. Wozniak D, Podgórski T, Dobrzynska M, Przyslawski J, Drzymala S, Drzymala-Czyz S. The influence of parent's nutritional education program on their infants. *Metabolic Health Nutrients*; 2022. p. 2671.
20. Rivadeneira-Valenzuela J, Soto-Caro A, Bello-Escamilla N, Concha-Toro M, Díaz-Martínez X. tilos parentales, sobrepeso y obesidad infantil: Estudio transversal en población infantil chilena.: *Revista chilena de nutrición*; 2021. p. 18-30.
21. Guazzelli Williamson V, Lee AM, Miller D, Huo T, Maner JK, Cardel M. Psychological Resilience, Experimentally Manipulated Social Status, and Dietary Intake among Adolescents. *Nutrients*; 2021. p. 806.
22. Lee AM, Huo T, Miller D, Gurka MJ, Thompson LA, Modave FP, et al. The effects of experimentally manipulated social status and subjective social status on physical activity among Hispanic adolescents. *Pediatr Obes*; 2022.
23. Rincón-Pabón D, Urazán-Hernández Y, González-Santamaría J. Association between the time spent watching television and the sociodemographic characteristics with the presence of overweight and obesity in Colombian adolescents (secondary analysis of the ENSIN 2010). *PloS One*; 2020.
24. Pan M, Tu R, Gu J, Li R, Liu X, Chen R, et al. Associations of Socioeconomic Status and Physical Activity with Obesity Measures in Rural Chinese Adults. *Front Public Health*; 2021. p. 594874.
25. Staurini S, Niclis C, Calcagni MS, Ramírez D, Gómez-Mejiba SE, Aballay LR. Bajo nivel de instrucción asociado a la presencia de obesidad y sus comorbilidades metabólicas en adultos de Argentina. *Rev Fac Cien Med Univ Nac Cordoba*; 2023. p. 420-38.
26. Martínez Espinosa A. La consolidación del ambiente obesogénico en México. *Estud. Soc.*; 2017.
27. Yong J, Tong E, Liu J. Meal-time Smartphone Use in an Obesogenic Environment: Two Longitudinal Observational Studies. *JMIR*; 2021.
28. Tamayo IM, Rodríguez LVR, Tamayo FM. Impacto psicológico de la obesidad en niños y adolescentes vistos desde la universidad, las instituciones de salud y familia.: *RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*; 2020.
29. Alonso R, Olivos C. La relación entre la obesidad y estados depresivos.: *Revista médica clínica las condes*; 2020. p. 130-8.
30. Chávez Gómez VDM, Rojas Torres JDR. Relación de síntomas de depresión y ansiedad generalizada en pacientes con sobrepeso y obesidad en el Centro de Salud Chacarato, Arequipa. *Universidad Católica de Santa María*; 2023.
31. Patiño JVG, Tlatenchi DEJ, González JEG, Morales AZ. Asociación entre ansiedad, sobrepeso y obesidad en población adulta adscrita a una unidad de medicina familiar.: *Atención Familiar*; 2020. p. 131-4.

32. Gómez-Pérez D, Salinas-Rehbein B, Becerra-Muñoz C, Ortiz MS. Percepción de Discriminación y Obesidad: El Rol de la Afectividad negativa y la calidad de la dieta. *Psyche*; 2021. p. 1-11.
33. Robledo González B. Relación entre estima corporal, autoestima, depresión e insatisfacción corporal de acuerdo al sexo. Universidad Autónoma del Estado de México; 2020.
34. Bernardino-Coronado LJ, Alvarez-Rayón G, Bautista-Díaz ML, Ortega-Luyando M, Mancilla-Díaz JM, Amaya-Hernández A. Insatisfacción corporal y calidad de vida: contribución a la ocurrencia de conductas alimentarias anómalas en administrativos hospitalarios. 2020.
35. Inzunza Rosales E, Díaz Tapia C, Valenzuela Manríquez E, Gutiérrez Vergara Y, Baier Riquelme B, Molina Márquez I, et al. Autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal con relación al IMC y porcentaje de grasa entre hombres y mujeres estudiantes universitarios chilenos.: *MHSalud*; 2023. p. 79-88.
36. Villalobos A, Unikel C, Hernández-Serrato MI, Bojórquez I. Asociación entre ansiedad, sobrepeso y obesidad en población adulta adscrita a una unidad de medicina familiar.: *Atención Familiar*; 2020.
37. Escandón-Nagel N, Apablaza-Salazar J, Novoa-Seguel M, Osorio-Troncoso B, Barrera-Herrera A. Factores predictores asociados a conductas alimentarias de riesgo en universitarios chilenos.: *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*.; 2021.
38. Ramírez Díaz MDP, Luna Hernández JF, Velázquez Ramírez DD. Conductas alimentarias de riesgo y su asociación con el exceso de peso en adolescentes del Istmo de Tehuantepec, Oaxaca: un estudio transversal.: *Revista española de nutrición humana y dietética*; 2021. p. 246-55.
39. Bautista-Díaz ML, Castelán-Olivares AI, Martín-Tovar A, Franco-Paredes K, Mancilla-Díaz JM. Conductas alimentarias de riesgo, percepción de prácticas parentales y conducta asertiva en estudiantes de preparatoria.: *Interacciones*; 2020. p. 162.
40. Grajeda-Castillo A, Guerrero-Morales A, Carrillo-Flores G. Imagen corporal asociada a conductas alimentarias de riesgo en pacientes con obesidad. *Atención Familiar*; 2022. p. 251-6.
41. Díaz AM, De Almeida-Oyanedel AT, Guzmán-Peña IL, Quezada-Rodríguez JA, Rojas-Sánchez AB, Ugalde-Barraza CA. Factores relacionados a la malnutrición por exceso en escolares: Una revisión narrativa. *Revista CuidArte*; 2023.
42. Nazar G, Pettermann-Rocha F, Martínez-Sanguinetti MA, Leiva AM, Labraña AM, Ramírez-Alarcón K, et al. Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Nutrición*; 2020.
43. Cisternas YC, Mondaca AG, Rodríguez BO, Orellana CS. Asociación entre nivel socioeconómico con calidad de alimentación y nivel de actividad física en adolescentes. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación.; 2024. p. 145-51.
44. Sánchez-Carracedo D. El estigma de la obesidad y su impacto en la salud: una revisión narrativa. *Endocrinología, Diabetes y Nutrición*; 2022. p. 868-77.
45. Milozzi S, Marmo J. Revisión sistemática sobre la relación entre apego y regulación emocional. *Psicología Unemi*; 2022. p. 70-86.