

Estudio chileno:

# Una mala regulación del estrés puede desencadenar un aumento de peso en los jóvenes

El comer sería una forma de manejar los estados emocionales negativos, como la ansiedad, la angustia, el nerviosismo y la tristeza.

TANIA HERRERA

Cuando la llamaron desde el colegio para decirle que su pequeña hija estaba suspendida por mala conducta, Yleana García sintió unas ganas incontrolables de ir a la cocina y comerse un chocolate o una galleta. "No sé por qué, pero comer algo dulce me calma", cuenta la joven, que confiesa que le pasa lo mismo cuando tiene una sobrecarga académica en su carre-

ra de Contaduría Pública: "Me estreso y por eso como algo primero, me tranquilizo, y después me pongo a estudiar".

Las investigaciones científicas están mirando cada vez más cómo la afectividad o los estados emocionales negativos —el estrés, la ansiedad, el nerviosismo— inciden en la sobreingesta y el posterior aumento de peso en la población.

La problemática de la obesidad requiere una perspectiva más amplia, que trascienda el

estilo de alimentación y el poco fomento a la actividad física, explica Jaime Silva, doctor en Psicobiología y director del Centro de Apego y Regulación Emocional (CARE) de la U. del Desarrollo. Con Felipe Lecannelier, psicólogo de la misma universidad, desarrollaron una investigación donde estudiaron las conductas alimentarias problemáticas y su relación con la afectividad. El estudio será presentado hoy en el "Seminario de obesidad a través del ciclo vital" en dicha institución.

Los científicos examinaron a 2.020 escolares desde 13 años y universitarios de hasta 26, y les aplicaron cuestionarios de con-

ducta alimentaria, afectos positivos y negativos, y sensibilidad emocional. Silva explica que entre las conductas problemáticas que analizaron están la tendencia a consumir más alimentos en respuesta a emociones negativas, como la ansiedad y la angustia (alimentación emocional), y la tendencia de limitar la alimentación, principalmente a través de dietas (alimentación restringida) ante estas emociones. También se examinó cuán sensibles eran los jóvenes al estrés y cómo esto se manifestaba en emociones negativas.

El estudio concluyó que el aumento de peso es producto de una cadena causal de factores emocionales: en primer lugar, hay una mayor sensibilidad al estrés, lo que genera un efecto emocional negativo —como tristeza, ansiedad o angustia— que puede gatillar una conducta alimentaria problemática y el consecuente aumento de peso.

"El comer para algunos puede ser una forma de regular las emociones. Si no se puede controlar la emoción negativa mediante procesos cognitivos —al buscar soluciones o elaborar estrategias de resolución—, se puede recurrir a la comida", dice Silva.

En ese sentido, explica por qué a veces la cirugía bariátrica no tiene resultados positivos sin una asesoría psicológica. "Si el paciente ha desarrollado su obesidad a partir de mecanismos de regulación emocional, el éxito de la cirugía a mediano y largo plazo se verá comprometido, pues es probable que estas conductas no desaparezcan".



RODRIGO VALDÉS

## Género y edad

El estudio encontró que las mujeres, más que los hombres, tienden a sobreingerir alimentos en respuesta a emociones negativas. También los jóvenes entre 20 y 26 años son más propensos a tener estos hábitos que los de 13 a 19 años.