



**Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 4 Noviembre 2020): 66-71**  
**ISSN: 2448-8011**

## **Alimentación emocional durante tiempos de COVID-19 en adultos jóvenes de 18 a 29 años**

### **Artículo Original**

Emotional eating during times of COVID-19 in young adults ages 18-29.

**Rojas-Vichique, Jesús Aleph<sup>1</sup>; Quintero-Pereda, Susana<sup>2</sup>; Carmona-Figueroa, Yeny Paola<sup>3</sup>.**

---

<sup>1</sup> Centro de Estudios y Servicios en Salud, Universidad Veracruzana

<sup>2</sup> Facultad de Nutrición Región Veracruz, Universidad Veracruzana

Autor de correspondencia: Yeny Paola Carmona Figueroa, [ycarmona@uv.mx](mailto:ycarmona@uv.mx)

## INTRODUCCIÓN

La alimentación emocional se define como un afrontamiento disfuncional de los acontecimientos estresantes y puede dar lugar a un aumento de la ingesta de alimentos o a la evitación de los mismos (Wardle, Guthrie, Sanderson, Rapoport, 2020) este se verá reflejado con la tendencia a cambiar la conducta alimentaria en respuesta a las emociones negativas (Macht, 2008), diversas investigaciones en adultos han demostrado que algunas personas tienden a consumir más alimentos en situaciones de estrés, ansiedad, ira, enojo, frustración, pena, y miedo, denominado sobrealimentación emocional (SobAE), mientras que hay personas que pueden experimentar una disminución del apetito en entornos de angustia, ira, miedo y depresión, estas pueden llegar a comer menos y a esto se le denomina como subalimentación emocional (SubAE) (Cardi, Leppanen, Treasure, 2015; Macht, 2008). Usualmente la alimentación emocional representa la incapacidad para distinguir las sensaciones fisiológicas de hambre a las del deseo para así utilizar la comida como estrategia para gestionar las emociones negativas y de esta manera la conducta alimentaria se modifica para distraer o escapar de los estados afectivos aversivos (Bruch, 1964; Heatherton y Baumeister, 1991). La pandemia de COVID-19 y las medidas de salud pública que se han aplicado mostraron consecuencias físicas, psicológicas y de salud mental en todos los sectores de la sociedad (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie, Xu, 2020). Una revisión sistemática de 62 estudios de 17 países, entre los que se encontraban China, Turquía, Irán, España e Italia, con un total combinado de 162.639 participantes, incluía tasas notificadas de ansiedad del 33% y de depresión del 28% (Luo, Guo, Yu, Jiang, Wang, 2020). Además, una encuesta en China (n = 52.730) informó de una prevalencia de malestar psicológico del 35% (Luo, Guo, Yu, Jiang, Wang, 2020). Por lo que es probable que los efectos emocionales negativos durante esta crisis mundial debido a las muertes, la cuarentena obligatoria y el trastorno económico, junto con los sentimientos de aislamiento, el miedo a la infección, el estrés, la alteración de la vida, las alteraciones del estilo de vida, como un aumento repentino de las alteraciones del sueño o una disminución drástica de la actividad física, aumenten la alimentación emocional (Dohle, Hartmann, Keller, 2014). La superposición de estas condiciones puede tener graves consecuencias debido a su asociación bien establecida, ya sea sola o en combinación, con el desarrollo de enfermedades crónicas a corto y largo plazo como la diabetes, la hipertensión y la obesidad, así como con trastornos psicológicos (Zhao M., Veeranki S.P., Li S., Steffen L.M., Xi, 2019).

## OBJETIVO

Identificar en la población de estudio la posibilidad de presentar alimentación emocional durante el periodo de confinamiento por COVID -10 y ver si este se puede vincular con un IMC más alto o más bajo correspondientemente.

## MATERIALES Y METODOS

Se realizó un estudio de tipo transversal no probabilístico adultos jóvenes de 18 a 29 años, en el cual 752 personas de distintas zonas del país participaron, mediante la aplicación de un formulario de google forms por vía remota en donde se les solicito que contestaran dos escalas que se enfocan en medir la alimentación emocional; la sobre alimentación emocional

(SobAE) y sub alimentación emocional (SubAE) del cuestionario de conducta alimentaria (AEBQ\_esp) y la escala de afecto positivo y negativo (PANAS) para correlacionar el comportamiento de las emociones positiva y negativas con las escalas del cuestionarios de conducta alimentaria, además se les solicito el peso y talla autoinformados. Cabe mencionar que se llevó acabo la investigación bajo los criterios de ética del reglamento de la Ley general de salud en Materia de investigación para la salud, acorde a las características del estudio, de una investigación, con riesgo mínimo y en concordancia a la NOM-012-SSA3-2012, 2013. Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos.

### **Análisis de Datos**

Para llevar a cabo el análisis se utilizó el programa estadístico IBSS SPSS Statistics 25 y el programa estadístico Sigmaplot version 10. Para determinar la normalidad de la muestra se utilizó la prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnof. Así mismo se determinaron las desviaciones estándar de peso, talla, imc, rasgos del apetito, se utilizó un análisis de frecuencias entre mujeres y hombres, regiones de origen y ocupación. Posteriormente se utilizó la correlación de Spearman para analizar las correlaciones entre las distintas variables.

## **RESULTADOS**

Dentro de nuestros datos encontramos que la mayoría de los participantes eran estudiantes con un 63.3% de la población total. La muestra se conformó por 78% - 542 mujeres y 22% - 153 hombres. Además, la media de edad para la población de estudio fue de 21.8 años y al ser ubicados por rangos de edad la edad más prevalente fue 18-21 años.

Al analizar las dos para las dos escalas divididas por genero para las mujeres la sobre alimentación emocional, y la sub-alimentación emocional tuvieron puntuaciones más altas en comparación a la media total (Tabla 1).

Al contrastar la media total con las puntuaciones divididas por genero, los hombres fueron los que presentaron una puntuación más alta de afecto positivo que las mujeres, para el efecto negativo las mujeres fueron las que presentaron puntuaciones más altas que los hombres (Tabla 2).

Al analizar la correlación, se pudo identificar que la sobre alimentación emocional y la sub-alimentación emocional tuvieron ligeras asociaciones positivas con el afecto negativo (0.18) y (0.14) identificando así la posible alimentación emocional presente en los individuos (Tabla 3).

Finalmente, al correlacionar el IMC se pudo identificar que hubo ligera asociación positiva con la sobre alimentación emocional y negativamente con la sub-alimentación entendiendo que el IMC puede comportarse de manera bidireccional y al asocial el IMC con el afecto negativo rectifica el comportamiento de la sobre alimentación emocional (Tabla 4).

## **CONCLUSIONES**

Las asociaciones positivas que presentaron los afectos negativos con la sobre alimentación emocional le da un sustento más fuerte a esta relación ya que la escala se diseño para medir el comer por emociones negativas principalmente, al igual que dos estudios comparando la

alimentación emocional del cuestionario de tres factores (TFEQ) con la escala de la sobre alimentación emocional del AEBQ teniendo correlaciones positivas (He, Sun, Zickgraf, Ellis, Fan, 2019) y la alimentación emocional del cuestionario sobre comportamiento alimentario para holandeses (DEBQ) con la escala del AEBQ mostraron relación positiva (Hunot-Alexander C, Beeken RJ, Goodman W, Fildes A, Croker H, Llewellyn C, Steinsbekk, 2019), además al relacionarlo con otros resultados por COVID – 19, identificaron que emociones negativas como un incremento de miedo y depresión aumentaron la alimentación emocional (Pak, Süsen, Denizci, Nazlıgül. et. al., 2021), otro estudio Turco analizó el afecto adverso de la alimentación emocional durante la pandemia de COVID – 19 y descubrieron que la alimentación emocional aumentó en comparación a las situaciones antes del COVID – 19 y tuvieron una reducción de una alimentación saludable además que las mujeres presentaron mayores puntuaciones de alimentación emocional (Özcan B y Yeşilkaya, 2021). En el caso de la sub alimentación emocional (comer menos en presencia de emociones), en la literatura se ha visto que las emociones de muy alta intensidad se han asociado con suprimir el comer debido a respuestas fisiológicas (posible relación con las respuestas a la saciedad), además se ha visto que ciertos individuos reducen su ingesta en lugar de incrementar emociones negativas (Palomino-Pérez, 2020), por consiguiente esto pueden relacionarse con una disregulación emocional en algunos casos favoreciendo el desarrollo de algún TCA.

Al analizar la correlación entre el IMC de la sobre alimentación emocional y sub-alimentación emocional se puede ver que a medida que crece el IMC van a prevalecer las emociones negativas y pueden más propensos a comer por emociones, de acuerdo con un estudio en una población en Arabia las mujeres con obesidad asociaron tener más puntuaciones de alimentación emocional durante el confinamiento por COVID – 19 y la alimentación emocional aumenta el riesgo de obesidad en mujeres jóvenes (Al-Musharaf, 2020).

De acuerdo con nuestros resultados la vinculación del efecto negativo durante este confinamiento tuvo correlación con la sobre alimentación emocional como con la sub-alimentación emocional. Al vincular el IMC se pudo identificar que, si hay correlación entre la sobre alimentación emocional y el IMC, sin embargo, hay esa bi-dirección en que entre menor el sea el IMC puede presentarse el no comer por emociones y en casos extremos podría haber puntos de riesgo para desarrollar algún trastorno de conducta alimentaria, de la misma manera al incrementar el IMC puede presentarse el comer por emociones. Finalmente entender estas relaciones da pauta y brinda un panorama más amplio a la hora de intervenir a una persona y no solo quedarnos con la atención nutricia clásica.

## REFERENCIAS

Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and Predictors of Emotional Eating among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923. <https://doi.org/10.3390/nu12102923>

Bruch, H. (1964). Psychological aspects of overeating and obesity. *Psychosomatics*. 5:269–274. doi: 10.1016/S0033-3182(64)72385-7

Cardi, V., Leppanen, J. & Treasure, J. (2015). The effects of negative and positive mood induction on eating behaviour: A meta-analysis of laboratory studies in the healthy population and eating and weight disorders. *Neuroscience and biobehavioral reviews* 57, 299–309, doi:10.1016/j.neubiorev.2015.08.011

Dohle, S., Hartmann, C., Keller, C. (2014). Physical activity as a moderator of the association between emotional eating and BMI: Evidence from the Swiss food panel. *Psychol. Health*. 29:1062–1080. doi: 10.1080/08870446.2014.909042.

He, J., Sun, S., Zickgraf, H.F., Ellis, J.M., Fan, X. (2019). Assessing Appetitive Traits Among Chinese Young Adults Using the Adult Eating Behavior Questionnaire: Factor Structure, Gender Invariance and Latent Mean Differences, and Associations With BMI. *Assessment*. 21:1073191119864642. doi:1177/1073191119864642. Epub ahead of print. PMID: 31328547; PMCID: PMC7086485.

Heatherton, T.F., Baumeister, R.F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychol. Bull.* 110:86–108. doi: 10.1037/0033-2909.110.1.86

Hunot-Alexander, C., Beeken, R.J., Goodman, W., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C., Steinsbekk, S. (2019). Confirmation of the Factor Structure and Reliability of the 'Adult Eating Behavior Questionnaire' in an Adolescent Sample. *Front Psychol.* 4;10:1991. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01991. PMID: 31636576; PMCID: PMC6788325.

Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public—a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Res.* 291:113190. doi: 10.1016/j.psychres.2020.113190.

Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite* 50, 1–11, doi:10.1016/j.appet.2007.07.002

Özcan, B., Yeşilkaya, B. (2021). Adverse Effect of Emotional Eating Developed During the COVID-19 Pandemic on Healthy Nutrition, a Vicious Circle: A cross-sectional descriptive study. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 25 (Supl. 2): e1144. doi: 10.14306/renhyd.25.S2.1144.

Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgöl, M. *et al.* (2021). The Mediating Effects of Fear of COVID-19 and Depression on the Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During the COVID-19 Pandemic in Turkey. *Int J Ment Health Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00489-z>.

Palomino-Pérez, A.M. (2020). The role of emotion in eating behavior. *Revista chilena de nutrición*, 47(2), 286-291. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>.

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *Gen. Psychiatry*. 33:e100213. doi: 10.1136/gpsych-2020-100213.

Wardle, J., Guthrie, C.A., Sanderson, S., Rapoport, L. (2001). Development of the Children's eating behaviour questionnaire *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 42(7):963-970

Zhao, M., Veeranki, S.P., Li, S., Steffen, L.M., Xi, B. (2019). Beneficial associations of low and large doses of leisure time physical activity with all-cause, cardiovascular disease and cancer mortality: A national cohort study of 88,140 US adults. *Br. J. Sports Med.* 53:1405–1411. doi: 10.1136/bjsports-2018-099254.

Tabla 1. Descripción de las medias de los puntajes de los rasgos del apetito divididos por genero.

Sexo	SobAE	SubAE
Mujer	2.58	2.74
Hombre	2.38	2.69
Total	2.54	2.73

Tabla 2. Medias de afecto positivos y negativo hombres y mujeres para la, PANAS.

Sexo	Afecto positivo	Afecto Negativo
Mujeres	3.0072	2.3976
Hombres	3.2131	2.1863
Total	3.0525	2.3511

Tabla 3. Correlación de las escalas de sobre alimentación emocional y sub alimentación emocional del AEBQ\_esp, afectos positivos y afectos negativos, PANAS.

	SobAE	SubAE
AP	-.026	.022
AN	.18**	.14**

Correlación de Spearman. Escalas de AEBQ\_Esp; SobAE =sobre alimentación emocional, SubAE = Sub alimentación; PANAS; AN = Afecto Positivo, AP = Afecto Negativo= = \*p < .05. \*\*p < .01.

Tabla 4.

Correlación del IMC y las escalas de sobre alimentación emocional y sub alimentación emocional del AEBQ\_esp, afectos negativos, PANAS.

	SobAE	SubAE
IMC	0.16**	-0.11**

Correlación de Spearman. IMC = Índice de masa corporal (kg/m2); Escalas de AEBQ\_Esp; SobAE =sobre alimentación emocional, SubAE = Sub alimentación; PANAS; AP = Afecto Negativo= = \*p < .05. \*\*p < .01.

