



# OTRI

## Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

### Las emociones y el sobrepeso

Conocer la relación entre el consumo de alimentos y las emociones permite personalizar la estrategia dietética para disminuir el peso corporal y la tasa de abandono. Es la principal conclusión de un estudio realizado por la Universidad Complutense de Madrid en 99 personas adultas con sobrepeso. Los participantes siguieron un programa de reducción de peso basado en el establecimiento de hábitos alimentarios adecuados y un estilo de vida saludable.

Nuestro objetivo principal era demostrar que cuando los hábitos alimentarios son saludables es posible controlar el peso. Conocer el comportamiento alimentario de los pacientes nos ha facilitado corregir los hábitos no adecuados y establecer otros más sanos.



Imagen: [WordRidden](#).

El consumo alimentario de cada persona es muy dependiente de un amplio conjunto de motivaciones que dirigen la elección de un alimento u otro, y que incluso pueden hacer que una persona se obsesione con una comida (en positivo o en negativo).

La ansiedad, el estado de depresión, la soledad o la alegría son condicionantes intensos para que algunas personas coman, incluso sin tener hambre. En estos casos, el sujeto pierde relativamente el control del comportamiento alimentario y, frecuentemente, esto le conduce a un sobrepeso acompañado de un sentimiento de culpa por comer mal.

Cuando la causa del sobrepeso u obesidad es la mala alimentación, hay que tratar de corregir en el paciente los hábitos inadecuados, hasta conseguir que se modifiquen y conviertan en hábitos saludables. En estos casos, es necesario conocer la actitud y reacciones del paciente ante los alimentos, para que el especialista en nutrición le pueda dirigir mensajes personalizados sobre alimentación, estilo de vida y hábitos saludables.

Por lo tanto, si la causa del sobrepeso es la mala alimentación, la solución pasa por establecer hábitos alimentarios correctos. Si esto se consigue, muy probablemente



# Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

se logrará controlar el peso y mejorar distintos aspectos cotidianos que repercuten en la calidad de vida.

Como patrón de vida saludable, en el estudio hemos elegido la dieta Mediterránea. Con ella no solo nos referimos al tipo de alimentos, sino también a la cantidad, a la forma de combinarlos y cocinarlos, al patrón de comidas diario, a la actividad física habitual... Hoy día la dieta Mediterránea es reconocida como uno de los patrones de vida más saludables.

Para finalizar hay que destacar que la investigación ha puesto de manifiesto cómo el paciente dirigido por un nutricionista aprende a comer de forma saludable, adquiere hábitos que perduran, consigue controlar el peso y la tasa de abandono es muy baja.



**Dra. Isabel Goñi**, docente/investigadora del [Departamento de Nutrición y Bromatología I \(Nutrición\)](#) de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid. Directora del Grupo de Investigación NuSaGa (CEI-Moncloa) e investigadora del [Grupo INNOVADIETA](#).



**Referencia bibliográfica:** Yolanda Pontes Torrado, Ana García-Villaraco Velasco, Ana Hernández Galiot e Isabel Goñi Cambrodón. "A strategy for weight loss based on healthy dietary habits and control of emotional response to food". *Nutrición Hospitalaria* 2015, 31 (6). [DOI: 10.3305%2Fnh.2015.31.6.8736](https://doi.org/10.3305%2Fnh.2015.31.6.8736).

