



# Trabajo, alimentación y obesidad en adultos

## Work, nutrition and obesity in adults

Maricruz Morales Salinas

UNAM, Escuela Nacional Preparatoria 3 "Justo Sierra"  
psicmaricruzms@gmail.com

10.22201/fesz.20075502e.2023.13.49.87647

### Resumen

La obesidad es un padecimiento muy frecuente en los países desarrollados, que ha aumentado de forma progresivamente en las últimas décadas. Tanto el sobrepeso como la obesidad, tienen un origen multifactorial, dando énfasis en la influencia del factor ambiental, considerando que un individuo genéticamente susceptible, colocado en un medio ambiente que le permita un fácil acceso a alimentos de alto contenido energético aunado a una rutina en la que se reduce la actividad física, se contribuye a la aparición de sobrepeso y obesidad. En la actualidad se considera un problema de salud pública en México, con la prevalencia más alta a nivel mundial, considerando a la población económicamente activa de adultos jóvenes la más afectada (Pimentel-Araujo, 2021). Las condiciones adversas de la actividad laboral conllevan a problemas de salud individual (y social) denominadas enfermedades psicósomáticas, entre ellas se encuentra el sobrepeso y la obesidad. Por lo que se puede considerar observar que el trabajo es un factor que puede tener un gran impacto en la calidad de vida de la población a nivel mundial, por lo que es imprescindible concretar el estudio de este factor para determinar estrategias de prevención e intervención para la mejora en salud de la población, por lo que en este trabajo se realiza una revisión teórica de los factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos.

**Palabras clave:** trabajo, obesidad, sobrepeso, emociones, calidad de vida.

### Abstract

Obesity is a very common condition in developed countries, which has increased progressively in recent decades. Both overweight and obesity have a multifactorial origin, emphasizing the influence of the environmental factor, considering that a genetically susceptible individual, placed in an environment that allows easy access to high-energy food together with a routine in which physical activity is reduced, contributes to the appearance of overweight and obesity. It is currently considered a public health problem in Mexico, with the highest prevalence worldwide, considering the economically active population of young adults the most affected (). The adverse conditions of work activity lead to individual (and social) health problems called psychosomatic diseases, among them are overweight and obesity. Therefore, it can be considered that work is a factor that can have a great impact on the quality of life of the population worldwide, so it is essential to study this factor in order to determine prevention and intervention strategies to improve the health of the population, so in this work a theoretical review of the work factors associated with overweight and obesity in adults is carried out.

**Keywords:** work, obesity, overweight, emotions, quality of life.

Recibido el 20 de enero de 2023.  
Aceptado el 17 de mayo de 2023.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzorou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight / Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(1173). <https://doi.org/10.3390/nu15051173>

Dakanalis et al. (2023), para estos autores, la alimentación emocional es la tendencia conductual a la ingesta de alimentos como respuesta a emociones, particularmente las negativas y trastornos del estado de ánimo. Estudian la relación entre la ingesta de alimentos con las emociones bajo los términos de Comer Emocional o Alimentación emocional a través de la revisión de la bibliográfica científica de los conceptos: alimentación emocional, sobrepeso, obesidad, depresión, ansiedad, estrés y patrones dietéticos. Los resultados obtenidos sugieren la relación de la alimentación emocional con conductas alimentarias poco saludables, los signos depresivos y de ansiedad tienen mayor riesgo.

Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Naļçakan, T. (2022). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutr.* 26(3), 674–683. doi: 10.1017/S1368980022002579.

Estudiaron las emociones negativas de depresión, ansiedad y estrés (DAE) su prevalencia y los predictores de los niveles percibidos para posteriormente correlacionarlos con la alimentación emocional como respuesta, en adultos. Los resultados obtenidos muestran que la alimentación emocional correlacionó significativamente con el DAE percibido. De manera inversa, la dieta y estilo de vida saludable forman parte del bienestar psicológico y de la alimentación emocional.

Myers, S., Govindarajulu, U., Joseph, M.A., & Landsbergis, P. (2021). Work Characteristics, Body Mass Index, and Risk of Obesity: The National Quality of Work Life Survey. *Ann Work Expo Health*, 65(3), 291-306. doi: 10.1093/annweh/wxaa098.

Los autores muestran los resultados de la Encuesta Nacional de la Calidad de Vida Laboral, en base al índice

de masa corporal (IMC) y la obesidad como factor de riesgo. Las características laborales y ocupacionales, mas variables sociodemográficas y de salud. Entre los resultados obtenidos, el turno nocturno y el trabajo manual correlacionaron con un IMC mayor y riesgo de obesidad en los trabajadores. Proponen identificar factores de riesgo en el trabajo manual y rediseñar los puestos de trabajo para reducir esos factores y otras estrategias para reducir la prevalencia de la obesidad en los Estados Unidos.

Santana-Cárdenas, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2). Versión On-line. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>

Para la autora el efecto adverso del ambiente laboral en la salud y el estilo de vida de los trabajadores y en las organizaciones. La presencia de obesidad se incrementó en la pandemia por COVID 19, el regreso al trabajo con la asistencia presencial permite una actualización de este estudio que muestra la vinculación entre la relación entre estrés laboral y la conducta alimentaria que pueden tener graves consecuencias en la población trabajadora y la sociedad.

Sarwer, D.B., & Polonsky, H.M. (2016). The Psychosocial Burden of Obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*, 45(3), 677-88. doi: 10.1016/j.ecl.2016.04.016.

La relación entre las tensiones sociales incluyendo el estrés laboral lo revisan como aspectos psicológicos de la obesidad donde se encuentran el estado de ánimo, la autoestima, la calidad de vida y la percepción de la imagen corporal. Señala que la angustia emocional desempeña un papel importante en la búsqueda de tratamiento y su resultado. La disminución de la presión psicosocial favorece la pérdida de peso y la mejora en su salud mental. El fracaso terapéutico pone en alerta al equipo de salud para reconsiderar la evaluación del funcionamiento psicosocial previo a la intervención, su chequeo durante el desarrollo y los resultados progresivos.

Borak, J. (2011). Obesity and the workplace, *Occupational Medicine*, 61(4), 220–222. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqr030>

En 2011 Borak, refiere el impacto de la obesidad a nivel mundial y su extensión. Esta Globalización se muestra en el aumento en la tasa de hombres en todos los países y particularmente del Reino Unido, Estados Unidos y Australia; en mujeres de países de altos ingresos altos como Estados Unidos, Nueva Zelanda y Australia. Si bien la obesidad no es una enfermedad laboral, es de atención a los profesionales de la salud ocupacional quienes tienen que poner atención a programas de prevención, a los riesgos laborales y a los costos financieros para cubrir incapacidades y afectaciones en el trabajo.

Las condiciones adversas de la actividad laboral conllevan a problemas de salud individual (y social) denominadas enfermedades psicosomáticas, entre ellas se encuentra el sobrepeso y la obesidad. Por lo que se puede considerar observar que el trabajo es un factor que puede tener un gran impacto en la calidad de vida de la población a nivel mundial, por lo que es imprescindible realizar más estudios para determinar nuevas estrategias de prevención e intervención con el objetivo de mejorar la salud de la población. Esta revisión bibliográfica enfoca en el ámbito laboral los factores de riesgo implicados en la salud de los trabajadores, particularmente con el sobrepeso y la obesidad en adultos.

## Referencias

Borak, J. (2011). Obesity and the workplace, *Occupational Medicine*, 61(4), 220–222. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqr030>

Dakanalis, A., Mentzelou, M., Papadopoulou, S.K., Papandreou, D., Spanoudaki, M., Vasios, G.K., Pavlidou, E., Mantzourou, M., & Giaginis, C. (2023). The Association of Emotional Eating with Overweight / Obesity, Depression, Anxiety/Stress, and Dietary Patterns: A Review of the Current Clinical Evidence. *Nutrients*, 15(1173). <https://doi.org/10.3390/nu15051173>

Kaner, G., Yurtdaş-Depboylu, G., Çalık, G., Yalçın, T., & Nalçakan, T. (2022). Evaluation of perceived depression, anxiety, stress levels and emotional eating behaviours and their predictors among adults during the COVID-19 pandemic. *Public Health Nutr*. 26(3), 674–683. doi: 10.1017/S1368980022002579.

Myers, S., Govindarajulu, U., Joseph, M.A., & Landsbergis, P. (2021). Work Characteristics, Body Mass Index, and Risk of Obesity: The National Quality of Work Life Survey. *Ann Work Expo Health*, 65(3), 291-306. doi: 10.1093/annweh/wxaa098.

Pimentel-Araujo, M. A. (2021). Factores Laborales Asociados a Sobrepeso y Obesidad en Adultos Jóvenes. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*, 30(3), 318-327. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v30n3/1132-6255-medtra-30-03-318.pdf>

Santana-Cárdenas, S. (2016). Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(2). Versión On-line. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>

Sarwer, D.B., & Polonsky, H.M. (2016). The Psychosocial Burden of Obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*, 45(3), 677-88. doi: 10.1016/j.ecl.2016.04.016.



Atardecer universitario 2022 Archivo personal RSGR