



# Vinculaciones entre la depresión y la obesidad

## Links between depression and obesity

**Alejandra Ivonne Vázquez Vela**

Prestadora de servicio social Programa universitario  
Obesidad, Sobrepeso, Salud y Emociones: Atención cognitivo conductual

**Dolores Patricia Delgado Jacobo**

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM  
biomédicas\_dj@comunidad.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2023.13.52.88982>

### Resumen

La obesidad y la depresión son dos importantes problemas de salud pública en México que afectan a una parte sustancial de la población. La relación entre obesidad y depresión es compleja y bidireccional. Los estudios han indicado que la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión, debido potencialmente a factores biológicos, psicológicos y sociales. Además, el estigma y la discriminación asociados a la obesidad pueden contribuir al desarrollo o la exacerbación de los síntomas depresivos. La tendencia del sobrepeso y la obesidad es actualmente conocido como un proceso multifactorial, sin embargo, es bien sabido que la regulación emocional influye en la toma de decisiones; al ser relacionado con la depresión, que representa el cambio en el patrón alimenticio, siendo la ingesta de estos alimentos con una motivación de afecto negativo, teniendo entonces está relación entre la emoción negativa que representa la depresión y la alimentación emocional. Con el objetivo de conocer la asociación entre la obesidad y la depresión, en este trabajo se realizó una revisión teórica de artículos científicos que explican la relación de estas variables.

**Palabras clave:** obesidad, comedor emocional, depresión, conducta, hábitos.

### Abstract

Obesity and depression are two important public health problems in Mexico that affect a substantial part of the population. The relationship between obesity and depression is complex and bidirectional. Studies have indicated that obesity may increase the risk of developing depression, potentially due to biological, psychological and social factors. In addition, the stigma and discrimination associated with obesity may contribute to the development or exacerbation of depressive symptoms. The tendency of overweight and obesity is currently known as a multifactorial process, however, it is well known that emotional regulation influences decision making; being related to depression, which represents the change in eating pattern, being the intake of these foods with a negative affect motivation, having then this relationship between the negative emotion that represents depression and emotional eating. In order to know the association between obesity and depression, in this work a theoretical review of scientific articles explaining the relationship between these variables was carried out.

**Keywords:** obesity, emotional eater, depression, behavior, habits.

Recibido el 10 de agosto de 2023.  
Aceptado el 03 de enero de 2024.



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

La obesidad y la depresión son dos importantes problemas de salud pública en México que afectan a una parte sustancial de la población. La relación entre obesidad y depresión es compleja y bidireccional. Los estudios han indicado que la obesidad puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión, debido potencialmente a factores biológicos, psicológicos y sociales. Además, el estigma y la discriminación asociados a la obesidad pueden contribuir al desarrollo o la exacerbación de los síntomas depresivos. A la inversa, la depresión puede contribuir al desarrollo de la obesidad a través de la alteración de los comportamientos alimentarios, la disminución de la actividad física y las dificultades para adherirse a un estilo de vida saludable (Gómez, Ortiz y Saiz, 2017).

Como parte de los conceptos es necesario especificar lo que es el sobrepeso, siendo en general el aumento excesivo de peso, caracterizado por un IMC entre el percentil 85 y al 95 para la edad y sexo. La obesidad, por otra parte, es una enfermedad compleja, crónica y multifactorial, que suele iniciar en la niñez, siendo entonces un IMC mayor del percentil 95 para la edad y el sexo (CDC, 2022); la depresión, es considerado según la OMS como un trastorno mental, el cual implica una pérdida de placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo (OMS, 2023).

Por sí sola la prevalencia de la obesidad ha aumentado en el 10.8% desde el año 2015 en México, teniendo entonces comorbilidades asociadas como diabetes, hipertensión, así mismo, los factores genéticos (que va con la predisposición para las enfermedades metabólicas o con el aumento o descenso de peso), sociales (lo que se inculca como la educación y la publicidad que se le hace a la comida). Siendo estos, los que influyen con la toma de decisiones (Chávez, 2021).

Según la ENSANUT 2022, la depresión se vio con un incremento significativo desde la pandemia de COVID-19, con un porcentaje de 17.7% (en 2019) y de 16.1% en 2021, siendo el sexo femenino el de mayor prevalencia, así mismo y con la consideración de la edad basada en esta misma fuente, desde 2021 el nivel poblacional más afectado fueron los mayores de 20 años. Actualmente se reconoce en el plan nacional de salud la importancia de las condiciones de salud mental (Programa de acción específico 2020-2024), y dado que la depresión es una

de las principales causas de discapacidad y contribuye a la morbilidad en general, es indispensable contar con información actualizada a nivel poblacional (INSP, 2022). Las variables que se tienen en consideración de manera psicológica se pueden clasificar en sociales, psicológicas y genéticas. Como parte contextual de esta problemática se puede decir que las variables de manera psicológica, más tomadas en consideración son está dificultad y limitación del reconocimiento de las propias emociones, asiendo entonces que su modulación se vea entorpecida, esto va a favorecer una conducta de sobrealimentación, como un modo de autorregulación de las emociones (Cárdenas y Alquicira, 2014).

Cabe mencionar que los factores propios de la vida son aquellos que van a propiciar la pérdida o sostenibilidad del peso, puesto que el entorno si influye este factor, siendo el como se perciben los problemas lo que más importancia tomaría; diversos artículos destacan 6 etapas en el proceso de tratamiento de un paciente que tiene obesidad debido a depresión (Martínez y Sánchez, 2021):

- a) Pre-contemplación: la persona no está motivada, no hay intenciones de hacer modificaciones a corto plazo (6 meses).
- b) Contemplación: hay pensamiento sobre posibles cambios en el comportamiento.
- c) Preparación para la acción: planificación activa para cambiar el comportamiento en un plazo definido
- d) Acción: desarrollo de nuevos comportamientos.
- e) Mantenimiento: mantención del comportamiento modificado por seis meses o más.
- f) Terminación: llegar a un cambio sostenible y de confianza en sí mismo para no volver a las etapas anteriores.

Se propuso este esquema de tratamiento, ya que las personas que padecen depresión son las que suelen alcanzar una menor reducción de peso. Es entonces cuando también se habla de la alimentación emocional, que es la ingesta de la alimentación por el motivo de tristeza, ansiedad, impulsividad o la exposición a una problemática que sobrepasa la regulación de la persona afectada. La falla de los tratamientos contra la obesidad en estas personas, se explica al temor por subir de peso, por lo cual se limitan de alimentos y su frecuencia en la ingesta adquiriendo una etiqueta de “comedores restrictivos”, teniendo como

efecto contrario a largo plazo una acumulación intensa de las emociones, haciendo que posteriormente se aumente de manera desmesurada la ingesta de los alimentos, intentando aliviar, distraer o desviar la atención generada por la emoción percibida como negativa (Cárdenas y Alquicira, 2014).

La tendencia del sobrepeso y la obesidad es actualmente conocido como un proceso multifactorial entre ellos los genéticos, sociales y hábitos propios, sin embargo, es bien sabido que la regulación emocional (sus estrategias y conductas), son altamente influyentes en la toma de decisiones; al ser representado por un problema como lo es la depresión, que representa el cambio en el patrón alimenticio, siendo la ingesta de estos alimentos con una motivación de afecto negativo, teniendo entonces está relación entre la emoción negativa que representa la depresión y la alimentación emocional.

Hay una amplia relación entre la depresión, la toma de decisiones y el espectro anómalo de la obesidad, siendo importante el enfoque del tratamiento desde el aspecto psicológico con el control de la conducta alimentaria emocional para que al mismo tiempo se pueda intervenir en la condición de obesidad en la persona y lo que ello representa.

## Referencias

Cárdenas, L. y Alquicira, R. (2014). Obesidad y su asociación con factores emocionales: estudio comparativo entre alumnos universitarios de nuevo ingreso. *Elsevier*, 21(4),

115-121. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-obesidad-su-asociacion-con-factores-S1405887116300335>

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). (2022). *Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes*. [https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens\\_bmi/acerca\\_indice\\_masa\\_corporal\\_ninos\\_adolescentes.html#print](https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html#print)

Chávez-Romero, C. (2021). *¿Nuestras decisiones nos suben de peso?* Proyecto ICCE de la Facultad de Psicología de la UNAM, iniciativa de divulgación de ciencias del comportamiento. <https://blogs.universum.unam.mx/univerzoom/2021/05/26/nuestras-decisiones-nos-suben-de-peso/>

Gómez-Pérez, D., Ortiz, M. y Saiz, J. (2017). Estigma de obesidad, su impacto en las víctimas y en los Equipos de Salud: una revisión de la literatura. *Revista médica de Chile*, 145(9), 1160-1164. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901160>

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP). (2022). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2022*. [https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos\\_analiticos.php](https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos_analiticos.php)

Martínez, J. y Sánchez, J. (2021). Regulación emocional y obesidad: un enfoque psicobiológico. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 26-38. <https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.13>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression#:~:text=Generalidades,sobre%20el%20d%C3%ADa%20a%20d%C3%ADa.>

