

FACTORES PSICOSOCIALES RELACIONADOS CON EL DESEO DE UN MENOR PESO CORPORAL, EN MUJERES UNIVERSITARIAS DE 18 A 25 AÑOS

Ana María González Ponce, José Antonio Hernández Contreras,
Jessica Isabel Rodríguez Martínez

Universidad del Papaloapan, Tuxtepec, Oaxaca, México, anamariagp25@hotmail.com

RESUMEN

La escuela y los amigos ejercen influencia en las creencias y en las prácticas relacionadas con la alimentación a través de la selección y el consumo de alimentos (1). Objetivo: explorar la asociación entre el deseo de tener menor peso corporal al actual, con aspectos psicosociales como la compañía y el lugar donde se consumen los alimentos. Material y métodos: estudio descriptivo en una muestra de 208 mujeres universitarias. Se utilizó un cuestionario autoaplicado previamente validado y adaptado (2). Se calculó X^2 de Pearson y el RR, para medir la relación entre la frecuencia del deseo de tener menor peso corporal y comer en la escuela; así como la frecuencia de comer con amigos y/o personas con sobrepeso u obesidad, con un error tipo I (α) de 0.05, y con $p < 0.05$ se consideró significativa. Resultados: Existe 1.4 (IC 95%; 0.88- 2.23) veces más probabilidad de que las mujeres que comen con amigos en la escuela, deseen bajar de peso, en comparación con aquellas que no lo hacen. La frecuencia en el deseo de bajar de peso, está asociada a comer en compañía de personas con sobrepeso u obesidad ($X^2= 12.81$ $p<0.0001$).

INTRODUCCIÓN

La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de medio camino (ENSANUT) realizada en México en 2016, reveló que el 36.3%, 1.4 puntos porcentuales superior a la prevalencia en 2012, de los adolescentes presentaban sobrepeso u obesidad. Entre 2012 y 2016 el aumento combinado tanto de sobrepeso como de obesidad fue de 2.7% para el sexo femenino y para el sexo masculino no existió diferencia significativa entre 2012 y 2016 (3).

El sobrepeso y la obesidad, son considerados como un problema multifactorial, en el que no solo la genética y las características propias del individuo contraen un papel relevante; sino también, el medio social que rodea al sujeto, en especial, a la hora de adquirir y mantener actitudes y comportamientos trascendentales en su salud (4).

Por otra parte, Cristakis y Fowler, en el 2007, encontraron que la probabilidad de convertirse en obeso es de un 57% si uno de sus amigos lo es (5).

La adolescencia es un período complejo en el que se desarrolla el autoconcepto y la estima (6), con multitud de influencias provenientes de su red de amigos y de la sociedad, que forma parte de su vida y con la que mantiene un frecuente contacto. De ahí que, la conducta de los adolescentes podría ser una manifestación similar al de las relaciones que los rodean, es decir, a su red social (7).

Algunos autores señalan, que la obesidad se contagia de forma epidémica a través de la red social del individuo (5), y la forma en la que se propaga en cualquier edad, ha sido motivo de estudio desde un enfoque psicológico; sin embargo, ha sido poco explorado.

La necesidad de pertenencia a un grupo y el miedo a una estigmatización social, sobre todo en el periodo de la adolescencia, hacen que se modifiquen comportamientos y hábitos que hasta el momento solo eran competencia de la familia, resaltando de ésta forma la importancia de dichas relaciones.

MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio descriptivo transversal en mujeres universitarias de 18 a 25 años de edad ($n= 208$) que aceptaron participar en el estudio, mediante previa firma de consentimiento informado, aprobado por un comité de ética, y que completaran el cuestionario adaptado de Pardo y colaboradores del 2004, para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad. El análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico Epi Info versión 3.5.4. Todas las pruebas estadísticas fueron de 1 cola, con un error tipo I (α) de 0.05, y con $p < 0.05$ se consideró significativa.

En el análisis bivariado para explorar la relación entre la variable dependiente (deseo de tener menor peso corporal) con las variables categóricas (lugar de ingesta de alimentos, compañía y percepción del peso corporal del acompañante), se usó la prueba de X^2 de Pearson y RR (riesgo relativo).

Resultados: Los resultados encontrados en este estudio, muestran que el 70.6 % de las mujeres evaluadas desean bajar de peso ($n=147$), y que existe una mayor frecuencia entre las que comen en compañía de amigos que las que comen solas o con otros (familiares, pareja, etc.); además existe mayor frecuencia entre las que consumen alimentos en la escuela, en comparación con las que comen fuera del entorno escolar (tabla 1 y tabla 2 respectivamente).

Tabla 1. Frecuencia en el tipo de compañía al momento de la ingesta de alimentos, en mujeres universitarias que desean bajar de peso.

Mujeres que desean bajar de peso	solas	amigos	familiares	otros	TOTAL
Si	19	110	17	1	147
No	4	48	9	0	61
TOTAL	23	158	26	1	208

X^2 de Fisher= 1.99 $p= 0.36$

Elaboración propia del estudio.

Tabla 2. Frecuencia del lugar en el que se realiza la ingesta de alimentos, en mujeres universitarias que desean bajar de peso.

Mujeres que desean bajar de peso	escuela	casa	calle	otro	TOTAL
Si	97	39	9	2	147
No	28	32	1	0	61
TOTAL	125	71	10	2	208

X^2 de Fisher= 13.94 $p< 0.0001$

Elaboración propia del estudio.

Se puede observar que el deseo por bajar de peso no depende de la compañía al momento de la ingesta de alimentos ($p= 0.36$), sin embargo el lugar donde se realiza la ingesta de alimentos, si influye en el deseo de bajar de peso ($p< 0.0001$), siendo la escuela el lugar con mayor frecuencia. Por otra parte, se encontró que del total de mujeres que comen en la escuela ($n=125$), existe 1.4 veces más probabilidad de que las que comen en compañía de amigos, deseen bajar de peso, en comparación con aquellas que comen solas, con familiares u otros (tabla 3).

Tabla 3. Ingesta de alimentos dentro de la escuela y el tipo de compañía, en mujeres universitarias que desean bajar de peso.

Mujeres que desean bajar de peso	Ingesta de alimentos con amigos	Ingesta de alimentos solas, con familiares u otros	TOTAL
Si	89	8	97
No	22	6	28
TOTAL	111	14	125

R.R= 1.4 IC 95%(0.88-2.23)

X^2 Pearson =3.8 $p<0.05$

Elaboración propia del estudio.

Al evaluar la frecuencia entre el deseo de bajar de peso y comer en compañía de personas con sobrepeso u obesidad, se encontró que existe una asociación estadísticamente significativa, entre las mujeres que desean bajar de peso y la ingesta de alimentos en compañía de personas con sobrepeso u obesidad (tabla 4).

Tabla 4. Ingesta de alimentos en compañía de personas con sobrepeso u obesidad, en mujeres universitarias que desean bajar de peso.

Mujeres que desean bajar de peso	Ingesta de alimentos en compañía de personas con sobrepeso u obesidad	Ingesta de alimentos sin compañía de personas con sobrepeso u obesidad	TOTAL
Si	50	97	147
No	6	55	61
TOTAL	56	152	208

X^2 de Pearson= 12.81 $p < 0.0001$

Elaboración propia del estudio.

DISCUSIÓN

Actualmente los hábitos saludables de alimentación y la práctica de actividad física de los adolescentes se han modificado en forma negativa, siendo sustituidos por conductas nocivas, influenciados por la red social que forma parte de su ambiente. Los adolescentes pasan una gran parte de su tiempo en la escuela, por tal motivo, los hábitos de alimentación que traen del ámbito familiar cambian para dar paso a nuevas rutinas, alimentos, compañías y escenarios (8).

En el presente estudio, se encontró que el lugar donde se realiza la ingesta de alimentos, si influye en el deseo de bajar de peso ($p < 0.0001$), siendo la escuela el lugar con mayor frecuencia.

De ahí que los adolescentes, a través de su red de amigos, pueden estar influenciados en cuanto a la cantidad y al tipo de alimentos que consumen.

El adolescente con sobrepeso u obesidad tiene determinadas características en su patrón de relaciones sociales (9,10) inclinándose a escoger como amigos a aquellos sujetos con los que comparte la característica del exceso de peso corporal y por tanto, lo convierte en un individuo con menos recursos relacionales para poder alcanzar el propósito de perder peso.

En adultos se ha encontrado que existe una mayor ingesta de alimentos si se está en compañía de otros individuos, en comparación a cuando comen solos. Es probable que esto se deba a la prolongación del tiempo invertido a la hora de comer, resultado de la interacción social, sobre todo si se realiza en presencia de amigos (11).

En ésta investigación se encontró que del total de mujeres que comen en la escuela ($n=125$), existe 1.4 veces más probabilidad de que las que comen en compañía de amigos deseen bajar de peso, en comparación con aquellas que comen solas, con familiares u otros. Lo anterior muestra que en la etapa de la adolescencia, cobra más importancia la naturaleza del lazo con quien se comparte la comida.

En el 2011, Leahey TM y col. encontraron que los adolescentes con sobrepeso u obesidad tienen más contactos sociales anhelantes de perder peso, y que si además observan que dichos contactos tienen exceso de peso corporal, contraen mayores intenciones de pérdida de peso (12).

En ésta investigación se encontró que existe una asociación estadísticamente significativa, entre las mujeres que desean bajar de peso y la ingesta de alimentos en compañía de personas con sobrepeso u obesidad.

Además, se ha demostrado que los jóvenes se ven afectados de manera importante por las conductas de salud de los miembros de su red social. Morales en el 2014 encontró también en su estudio que los jóvenes con exceso de peso tenían más miembros en su red que comparten el diagnóstico de exceso de peso; mientras que en el grupo de jóvenes con peso adecuado, sólo el 38.6% de miembros de su red social presentaron sobrepeso u obesidad (13).

CONCLUSIÓN

Los resultados obtenidos, señalan la importancia de reconocer la influencia social en el tratamiento y la prevención de la obesidad en este grupo de edad, sin embargo se requieren más estudios para entender qué tipo de interacciones sociales están influyendo en las conductas que promueven la salud o la obstaculizan, y obtener información del ambiente en que se desenvuelven los adolescentes, así como el grado de apoyo con el que cuentan, creando estrategias eficaces para el control y el tratamiento de la obesidad.

REFERENCIAS

1. Osorio-Murillo O, Amaya-Rey MCP. La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. *Aquichan* 2011; 11 (2):199-216.
2. Pardo A. et al. Desarrollo de un cuestionario para la valoración y cuantificación de los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y la obesidad. *Nutrición Hospitalaria* 2004; 19 (2): 099-109.
3. Romero-Martínez M, Shamah-Levy T, Cuevas-Nasu L, Méndez Gómez-Humarán I, Gaona-Pineda EB, Gómez-Acosta LM, Rivera-Dommarco JÁ, Hernández-Ávila M. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Salud Pública de México [Internet]*.2017; 59(3):299-305. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10651119019>
4. Koehly LM, Loscalzo A. Adolescent obesity and social networks. *Prev Chronic Dis* 2009; 6(3): A99.
5. Cristakis N, Fowler J. The spread of obesity in a large social network over 32 years. *New England Journal of medicine* 2007; 357: 370-9.
6. Jiménez C, Gálvez E, Colomer T. Autoimagen corporal, comportamiento alimentario y estilo de vida en adolescentes. *Metas de enfermería* 2011; 14 (3): 69- 75.
7. Marqués MP, Fernández R, Cabrera A, Muñoz- Doyagüe MF, Llopis J, Arias N. La sostenibilidad del sistema sanitario desde una perspectiva de redes: Una propuesta para la promoción de los hábitos saludables y el apoyo social. *Revista española de salud pública* 2013; 87(4): 307- 15.
8. Echeverri Gallo C. Percepciones de los adolescentes frente a las influencias psicosociales que inciden en sus hábitos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte* 2015;45:181-195.<http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/666/1197>
9. Mulassi AH, Borracci RA, Calderón JGE, Vinay P, Mulassi M. Redes sociales de tabaquismo, consumo de alcohol y obesidad e adolescentes escolarizados de la ciudad de Lobos. *Arch Argent Pediatr* 2012; 110(6): 474-482.
10. Valente TW, Fujimoto K, Chou CP, Spruijt-Metz D. Adolescents affiliations and adiposity: A social network analysis of friendship and obesity. *Journal of Adolescent Health* 2009; 45: 202-204.
11. Powell K, Wilcox J, Clonan A et al. The role of social networks in the development of overweight and obesity among adults: a scoping review. *BMC Public Health* 2015; 15:996. doi: 10.1186/s12889-015-2314-0.
12. Leahey TM, LaRose JG, Fava JL, Wing RR. Social influences are associated with BMI and weight loss intentions in young adults. *Obesity (Silver Spring, Md)* 2011; 19(6):1157-1162. doi:10.1038/oby.2010.301.
13. Morales RE. *Redes sociales y obesidad en jóvenes universitarios*. León, Guanajuato: Universidad Iberoamericana León 2014. ISBN colección: 978-607-8112-00-5 ISBN libro: 978-607-8112-28-9