

## Aproximación integrada al estudio de los problemas relacionados con la alimentación y el peso: un cambio de paradigma

David Sánchez-Carracedo; Ph. D., Gemma López-Guimerà; Ph. D.,

Dept. Clinical and Health Psychology, Universitat Autònoma de Barcelona

Jordi Fauquet; Ph. D.,

Dept. Psychobiology and Methodology of Health Sciences, Universitat Autònoma de Barcelona

Neuroimaging Research Group, IMIM (Hospital del Mar Medical Research Institute), Barcelona

y Joaquim Puntí; B. Sc.

Dept. Clinical and Health Psychology, Universitat Autònoma de Barcelona

Mental Health Unit of the Parc Taulí Health Corporation (CSPT)

### Resumen:

Los Problemas Relacionados con la Alimentación y el Peso (PRAP), engloban los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), las conductas no saludables para controlar el peso (CNSCP), la insatisfacción corporal, el sobrepeso y la obesidad. El desarrollo de aproximaciones integradas para la prevención e intervención de los PRAP requiere un mayor conocimiento de sus interrelaciones y factores de riesgo comunes. Sin embargo, la mayor parte de estudios realizados bajo esta aproximación se han llevado a cabo con poblaciones norteamericanas, aspecto que limita la generalización de los resultados a adolescentes de otros países. En este trabajo se presenta una breve revisión de los principales argumentos a favor de esta aproximación integrada. Asimismo, se presentan algunos de los principales resultados obtenidos por nuestro equipo en el estudio de las CNSCP en función del estatus de peso en muestras norteamericanas y españolas. El estudio destaca la necesidad de potenciar una aproximación integrada al estudio de los PRAP, especialmente en el ámbito de la prevención. Paralelamente, las diferencias y semejanzas culturales encontradas entre ambas muestras alertan sobre la necesidad de diseñar intervenciones preventivas integradas con componentes comunes y específicos adaptados a las características de cada país.

**Palabras clave:** obesidad, alteraciones alimentarias, prevención, adolescentes, estatus de peso.

### Abstract:

Eating and weight-related problems (EWRP) include eating disorders (ED), unhealthy weight-control behaviors (UWCB), body dissatisfaction, overweight and obesity. The development of integrated approaches for the prevention and intervention of EWRP requires a better understanding of their interrelationships and shared risk factors. However, the majority of the studies under this integrated approach have been conducted in North American populations. This fact limits the generalizability of their results to adolescents from other countries. This paper presents a brief review of main arguments that supports this integrated approach. Additionally, we present some of the main results obtained in a study conducted by our research group that examines and compares UWCB as a function of weight status in North-American and Spanish adolescent samples. This study highlights the necessity to promote an integrated approach to the study of EWRP, especially in the prevention field. Concurrently, differences and similarities between both samples indicate that integrated interventions with common and specific components for each country are needed.

**Key words:** obesity, disordered eating, prevention, adolescents, weight status

Recibido: 29/06/2013 Aceptado: 08/09/2013

### INTRODUCCIÓN

Dada la elevada prevalencia, las graves complicaciones y la resistencia al tratamiento de la obesidad, los trastornos de la conducta alimentaria y las alteraciones alimentarias, la prevención se vuelve prioritaria (Gearhardt, 2012; Stice, Becker and Yokum, 2013).

Aunque hasta ahora las investigaciones en los campos de la obesidad y de los trastornos de la conducta alimentaria han seguido caminos separados, los investigadores de la prevención en ambas áreas reconocen cada vez más los beneficios de los esfuerzos coordinados destinados al estudio del espectro de los problemas relacionados con la alimentación y el peso, que incluyen conductas anoréxicas y bulímicas (como el ayuno, los vómitos, el uso de laxantes, pastillas para adelgazar y diuréticos), prácticas dietéticas no saludables (como hacer dietas, saltarse comidas principales, etc.), insatisfacción corporal, trastorno por atracón, sobrepeso y obesidad (Neumark-Sztainer, 2003). Se han utilizado razones con apoyo empírico y consideraciones prácticas para considerar a los problemas relacionados con la alimentación y el peso como parte de un continuo, y también para el desarrollo de intervenciones dirigidas a la prevención de este amplio espectro

#### Datos de contacto:

David Sánchez-Carracedo, Ph.D.  
Dept. Clinical and Health Psychology, Universitat Autònoma de Barcelona. 08193 Bellaterra (Cerdanyola del Vallès), Barcelona, Spain.  
Phone: (+34) 935813855, Fax: (+34) 935812125  
David.Sanchez@uab.es

de problemas (Sánchez-Carracedo, Neumark-Sztainer & López-Guimerà, 2012).

Las razones con apoyo empírico para este enfoque integrado de la prevención incluyen: (i) la coexistencia de estos problemas y el progreso fácil de un problema al otro en el curso del tiempo; y (ii) la identificación de factores de riesgo compartidos. Las consideraciones prácticas incluyen: (i) una posible falta de coherencia en los mensajes transmitidos en los campos de la prevención de la obesidad y de los trastornos de la conducta alimentaria; y (ii) la mayor eficiencia al implementar programas dirigidos a la prevención de un amplio espectro de problemas relacionados con la alimentación y el peso en vez de programas separados. Se está prestando especial atención a los factores de riesgo compartidos de los trastornos de la conducta alimentaria y la obesidad (Haines & Neumark-Sztainer, 2006; Neumark-Sztainer, Wall, Haines et al., 2007; Hill, 2007; Sánchez-Carracedo et al., 2012). No obstante, la mayoría de estudios que identifican estos factores de riesgo compartidos se han realizado en poblaciones de Estados Unidos, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a adolescentes de otros países y, por lo tanto, indica la necesidad de estudios interculturales (López-Guimerà et al., 2013). Nuestro grupo de investigación llevó a cabo un estudio que examina y compara las conductas no saludables para el control del peso en función del estatus de peso en muestras procedentes de dos grandes áreas urbanas, Barcelona (BCN, España) y las Twin Cities (TC, Minnesota, EE.UU.) (López-Guimerà et al., 2013). Hasta donde sabemos, es el primer estudio intercultural entre muestras españolas y norteamericanas de estas características. Los participantes incluidos en este estudio fueron 1501 adolescentes de Barcelona (España; 48% niñas y 52% niños, con edad promedio de 14,3 años; SD=1,2) y 2793 adolescentes de Twin Cities (Minnesota; 53% niñas y 47% niños, con edad promedio de 14,4 años; SD=2,0). Los resultados principales indicaron que, aunque hubieron muchas más niñas en EE.UU. que informaron que hacían dietas y que practicaban conductas no saludables para el control del peso que en España, la prevalencia fue alta y preocupante en ambas muestras (45,7% de las niñas de la muestra de los TC y 33,9% de las niñas de la muestra de BCN dijeron hacer dieta). Entre los varones, estas diferencias entre las muestras fueron mayores. En ambas muestras, los adolescentes obesos y con sobrepeso, niñas y niños, presentaban una mayor probabilidad de realizar dieta y conductas no saludables para el control del peso que los adolescentes sin sobrepeso, aunque estas conductas también eran prevalentes entre las niñas sin sobrepeso. Estos hallazgos constituyen un apoyo inicial para la incorporación de mensajes dirigidos a la prevención de conductas no saludables para el control de peso dentro de las intervenciones para la prevención de la obesidad en España. Al mismo tiempo, las diferencias y las similitudes entre ambas muestras indican que se necesitan intervenciones integradas con componentes comunes y específicos para cada país.

Existe una preocupación importante sobre las posibles influencias perjudiciales que los programas para la prevención de la obesidad podrían tener en variables tales como la imagen corporal, las preocupaciones excesivas por el peso, las burlas relacionadas con el peso y la participación en conductas no saludables para el control del peso. Estos factores podrían anular los esfuerzos y los logros en el campo de la prevención de las alteraciones de la conducta alimentaria y la insatisfacción corporal (O'Dea, 2005; Neumark-Sztainer, Levine et al., 2006; Striegel-Moore, 2001). Si bien es un tema polémico (Carter and Bulik, 2008), existe evidencia que indica que la alta frecuencia de participación en conductas no saludables para el control del peso entre los adolescentes obesos y con sobrepeso podría tener una incidencia perjudicial de entre el 30 y el 70%, dependiendo del sexo y el tipo de población estudiada (López-Guimerà et al., 2013; Neumark-Sztainer and Hannan 2000; Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Perry, Irving, 2002).

---

#### ANÁLISIS

Algunos programas recientes para la prevención de la obesidad se han centrado en evaluar los efectos potenciales de los mismos sobre los trastornos de la conducta alimentaria (Austin et al., 2007), mientras otros han apuntado a prevenir los factores de riesgo compartidos de la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria (Neumark-Sztainer et al., 2010; Stice et al., 2008; Stock et al., 2007). Por otro lado, hay cada vez más voces que piden el desarrollo de un enfoque integrado en la prevención en ambos campos (APA Public Interest Government Relations Office, 2008; Neumark-Sztainer, 2009; Neumark-Sztainer, Levine et al., 2006; Sánchez-Carracedo et al., 2012; Stice, South and Shaw, 2012). Pero los desarrollos en este campo aún son muy escasos. Ha llegado el momento de cambiar el paradigma y concentrar nuestros esfuerzos en un nuevo enfoque integrado para prevenir este amplio espectro de problemas. En una revisión reciente se ha desarrollado un análisis completo de las barreras, los avances y las oportunidades de este enfoque integrado (Sánchez-Carracedo et al., 2012).

---

#### CONCLUSIONES

(1) Las investigaciones han detectado factores de riesgo compartidos a través del espectro de problemas relacionados con la alimentación y el peso; (2) Se han desarrollado algunos programas preventivos eficaces para cubrir este amplio espectro de problemas. El interés por este enfoque integrado está creciendo. (3) Dado que los programas de prevención de la obesidad en la comunidad cuentan con suficientes recursos y con acceso a amplias secciones de la población, es el momento ideal para que los encargados de estos programas empiecen a considerar los posibles beneficios de un enfoque integrado para la prevención. También deben considerar la posibilidad

de modificar estas estrategias o de incorporar otros componentes y mediciones que contribuyan a promover una imagen corporal saludable y positiva, aceptando la diversidad de los tamaños corporales, disminuyendo las burlas relacionadas con el peso y la apariencia, eliminando el estigma asociado a la obesidad y erradicando las conductas no saludables para controlar el peso; (4) Las diferencias y las similitudes interculturales indican que se necesitan intervenciones integradas con componentes comunes y también específicos para cada país.

---

## REFERENCIAS

- APA Public Interest Government Relations Office (2008). *Eating Disorders and Obesity Prevention Advocacy Activities*. Accessed June 28, 2013 from <http://www.apa.org/about/gr/pi/advocacy/2008/eating-disorders.aspx>
- Austin, B., Spadano-Gasbarro, J.L., Greaney, M.L., Blood, E.A., Hunt, A.T., Richmond, T.K., Wang, M.L., Mezgebu, S., Osganian, S.K., and Peterson, K.E. (2012). Effect of the Planet Health Intervention on Eating Disorder Symptoms in Massachusetts Middle Schools, 2005–2008. *Preventing Chronic Disease*, 9, 120111.
- Gearhardt, A.N., Bragg, M.A., Pearl, R.L., Schvey, N.A., Roberto, C.A., and Brownell, K.D. (2012). Obesity and Public Policy. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 405–430.
- Haines, J. & Neumark-Sztainer, D. (2006) Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk factors. *Health Education Research* 21, 770–782.
- López-Guimerà, G., Neumark-Sztainer, Hannan, P., Fauquet, J., Loth, K., and Sánchez-Carracedo, D. (2013). Unhealthy Weight-control behaviors, dieting and weight status: A cross-cultural comparison between North American and Spanish adolescents. *European Eating Disorders Review*. 21, 276-283.
- Neumark-Sztainer, D. (2003) Obesity and eating disorder prevention: an integrated approach? *Adolescent Medicine*, 14, 159–173.
- Neumark-Sztainer, D. (2009). The interface between the eating disorders and obesity fields: Moving toward a model of shared knowledge and collaboration. *Eating and Weight Disorders*, 14, 51-58.
- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2000). Weight-related behaviors among adolescent girls and boys—Results from a national survey. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154, 569–577.
- Neumark-Sztainer, D., Levine, M.P., Paxton, S.J., Smolak, L., Piran, N., and Wertheim, E.H. (2006). Prevention of body dissatisfaction and disordered eating: What next? *Eating Disorders*, 14, 265–285.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Perry, C. L., and Irving, L. M. (2002). Weight-related concerns and behaviors among overweight and nonoverweight adolescents: Implications for preventing weight-related disorders. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 156, 171–178.
- O’Dea, J.A. (2005) Prevention of child obesity: ‘first, do no harm’. *Health Education Research* 20, 259–265.
- Sánchez-Carracedo, D., Neumark-Sztainer, D. R., and López-Guimerà, G. (2012). Integrated prevention of obesity and eating disorders: barriers, developments and opportunities. *Public Health Nutrition*, 15, 2295-2309.
- Stice, E., Becker, C.B., and Yokum, S. (2013). Eating Disorder Prevention: Current Evidence-Base and Future Directions. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 478–485.
- Stice, E., South, K., and Shaw, H. (2012) Future Directions in Etiologic, Prevention, and Treatment Research for Eating Disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 41, 845–855,
- Striegel-Moore, R.H. (2001). The impact of pediatric obesity treatment on eating behavior and psychological adjustment. *The Journal of Pediatrics*, 139, 13–14.

---

## AGRADECIMIENTOS

Para la preparación de este artículo contamos con el apoyo de ayudas para la investigación del Ministerio de Ciencia e Innovación (PSI2009-08956) y del Ministerio de Economía y Competitividad (PSI2012-31077) del gobierno español.