



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
Multidisciplinario
21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

OBESIDAD Y CULTURA DE LA ALIMENTACIÓN EN ALUMNOS UNIVERSITARIOS DE LA UASLP

Lic. Mariana Montiel (contacto directo)

Dr. J. Francisco Martínez-Licona

Universidad Autónoma de San Luis Potosí

Facultad de psicología

Instituto de Investigación posgrado

Carr. Central Km. 424.5, Zona universitaria Oriente CP. 78494, San Luis Potosí,
México.

Tel. (444) 818 25 22

Cel. (444) 286 47 34

Correo electrónico. montielnevarez@hotmail.com



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Resumen

El presente trabajo pretende explorar los hábitos alimenticios y las consecuencias físicas y psicológicas en torno a la obesidad desde la perspectiva de los jóvenes universitarios. El estudio es de corte mixto atribucional realizado a través de un instrumento que rescata las ideas, hábitos y concepciones de la cultura de la alimentación, la obesidad y la actividad física, en el que participaron 195 universitarios de licenciaturas relacionadas con el área de la salud. El cuestionario consta de reactivos atribucionales de elección múltiple, preguntas abiertas y el Índice de Masa Corporal de cada uno de los participantes. Los resultados mostraron que los jóvenes conceptualizan la obesidad como un trastorno que se relaciona con la cultura alimenticia, al igual que relacionan la obesidad con graves consecuencias físicas, sociales y psicológicas, a pesar de sus propias creencias, hábitos y trastornos psicológicos relacionados con su imagen estereotipada relacionada con la obesidad.

Palabras clave: obesidad, cultura alimenticia, creencias.

Introducción

Los hábitos que desarrollamos desde pequeños son lo que quedan más arraigado a nuestro sistema de creencias y los más difíciles de cambiar, uno de estos hábitos son los alimenticios y que ponen de manifiesto una determinada cultura de la alimenticia, estos hábitos se empiezan a conformar a partir de determinada cultura familiar cuyo origen se encuentran en las creencias de las personas sobre la buena o la mala alimentación. Producto de lo anterior en nuestro país las consecuencias sobre esta cultura alimenticia son muy



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

variadas, dado que esta cultura es el resultado, además, de la estimulación de ciertos hábitos de consumo en diferentes grupos de población. En México la obesidad se está presentando con mayor frecuencia en personas cada vez más jóvenes, una gran parte se refleja de los hábitos que se han ido adquiriendo. Es por ello la importancia de intervenir en los jóvenes desde ahora, para evitar que esta epidemia siga creciendo de forma tan aceleradamente.

Como ya se comentó uno de los factores más relevantes de determinados hábitos o cultura alimenticia son las propias creencias que las personas tienen en torno a la alimentación, entendiendo por creencias lo propuesto por Pozo (1996) que menciona que las creencias, teorías, percepciones, tanto implícitas como explícitas, son unidades de pensamiento que ayudan a la adaptación y a la explicación del mundo, por lo que para este autor no existe diferencia entre estos conceptos, ya que los clasifica como unidades de pensamiento que tienen la misma función.

Uno de los conceptos principales que se abordan en este estudio es la cultura de la alimentación la cual es definida por Fausto, Valdez, Aldrete y López (2006) como una serie de hábitos alimenticios que tiene una sociedad tomando en cuenta la accesibilidad de los alimentos, la forma de prepararlos, los alimentos de una comunidad, las costumbres, los gustos, preferencias, aversiones, entre otros factores.

En el 2006 en México el 70% de la población presentaba sobrepeso u obesidad y se ha relacionado la obesidad como la tercera causa de muerte en este país (Meza y Moral, 2011), Morales, Reyes, Barbudo y Flores (2014) lo reiteran y agregan que en la población infantil cerca de 4.5 millones tiene sobrepeso y más de seis millones padecen de obesidad, lo que le da a México uno de los primeros lugares de obesidad en el mundo.

Silvestri (2005) concreta que de las personas que pierden peso, el 90%, después de cierto tiempo, recupera el peso perdido e incluso supera el peso con el que inició el régimen alimenticio. Lo que indica que el hecho de reducción de peso no es una solución a dicho



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

problema, sino la modificación de hábitos que sean duraderos. Para la OMS (2012) la mejor manera de intervenir en esta problemática el cambio de los hábitos alimenticios y de actividad física, de forma duradera y eficaz.

La cultura de la alimentación en México

La cultura de la alimentación es definida por Fausto et. al. (2006) como el conjunto de hábitos alimenticios que tiene una sociedad en específico como la facilidad o accesibilidad que se tiene para algún tipo de alimento, la forma en la que se preparan y se consumen los alimentos, las costumbres, los gustos, las preferencias o de igual forma las aversiones hacia otros alimentos, por otro lado Gracia (2010) menciona que la cultura de la alimentación es un concepto muy complejo, ya que interviene varios elementos, entre ellos, los ya mencionados, al igual que el ambiente económico, político, familiar, social, religioso, legal, laboral, incluso de género, puesto que el contexto alimenticio se ve afectado al igual que depende de todos estos elementos. La cultura tiene una relación muy cercana con la comida es parte del folklore, de las tradiciones, de la historia, su patrimonio y es lo que hace particular a una sociedad en específico.

Obesidad

La obesidad es considerada una enfermedad crónica de etiología multifactorial, que consiste en una acumulación de tejido adiposo (grasa) que se almacena en el cuerpo y se presenta un desequilibrio entre la energía consumida y la energía que se requiere para las actividades cotidianas (Reynaga, 2009).

Existen diferentes tipos de obesidad, clasificados de acuerdo a los índices de masa corporal, a mayor IMC, mayor el peso y el riesgo; a) el de pre-obesidad (que es considerado como sobrepeso) se encuentra entre los índices de 25 a 29, b) la obesidad de tipo 1 es de un IMC de 30 a 34.9, c) de 35 a 39.9 es obesidad de tipo 2 y d) los índices superiores a 40 corresponden a obesidad de tipo 3 o también conocida como mórbida (Parysow, 2005).



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Causas

Existen diferentes factores que influyen para que la obesidad o el sobrepeso se presenten, tales son: los genéticos, constitucionales, metabólicos, ambientales, sociales y psicológicos (Silvestri, 2005).

Para Meza y Moral (2011) el 30% de la problemática de la obesidad son por cuestiones genéticas o del metabolismo, mientras que el otro 66% se deben a otros factores. Silvestri (2005) considera que los aspectos psicológicos y familiares son de suma importancia para la producción y/o mantenimiento de la obesidad en la sociedad.

Consecuencias

Planteado por Behar (2008) los sentimientos recurrentes de las personas con sobrepeso u obesidad sobre sí mismos generalmente son negativos, de autodesvalorización, desesperanza y depresión.

En cuanto a la prevalencia de la obesidad, Villaseñor, Ontiveros y Cárdenas (2006) plantean la influencia de diferentes variables como: cognitivas (las creencias), variables afectivas (aspectos emocionales) y variables ambientales (familia, costumbres, hábitos, etc.).

Esto se relaciona de sobre manera a los objetivos de este estudio, en Estados Unidos se llevo a cabo una investigación con jóvenes en donde se les preguntada sobre una dieta nutritiva y balanceada, todos los jóvenes sabían que alimentos los nutrían de la mejor forma, pero realmente su hábitos alimenticios eran lo contrario, lo que indica que los jóvenes tenían el conocimiento académicos (lo representacional o académico), pero no lo llevaban a la práctica (no de presentaba el conocimiento cotidiano o lo atribucional), (Conteras, 1992).

Metodología



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Estudio exploratorio de corte mixto sobre las ideas, hábitos y concepciones que están relacionadas la cultura de la alimentación, la obesidad y la actividad física. Se utilizó un tipo de muestreo intencional y técnica de recogida de datos estructurada para la cual se elaboró un instrumento de corte atribucional con reactivos de opción múltiple, de orden y preguntas abiertas.

Muestra

Participaron 195 universitarios inscritos en algún programa relacionado en el área de la salud de las carreras de Medicina, Estomatología, Ciencias químicas, Enfermería, Nutrición y Psicología, la edad de la muestra oscilo entre los 17 y los 34 años.

Resultados

Los sujetos del estudio pertenecieron a distintas carreras del área de la salud tales como medicina, enfermería, nutrición, psicología, estomatología y ciencias químicas como se en la *tabla 1*. La edad oscilan entre los 17 y los 34 años y el promedio es de 20.02 años, el 63% de los participantes de sexo femenino y el 37% masculino, la mayoría de los jóvenes que participaron se encuentran en entre el primero y el segundo año de la carrera *tabla 1*.

Psicología	70	35.89%
Nutrición	30	15.38%
Enfermería	25	12.87%
Ciencias Químicas	25	12.87%
Medicina	24	12.30%



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Estomatología	21	10.70%
Total	195	

Tabla 1. Sujetos que participaron en el estudio. Distribución de la muestra.

Concepciones en torno a la obesidad: La obesidad origen y consecuencia

La mayoría de los jóvenes universitarios definieron la obesidad como un trastorno alimenticio en el cual la persona come alimentos no sanos o come mayores cantidades de las que su cuerpo necesita, lo que provoca el aumento de peso con un 44%. Así mismo otro grupo importante lo conceptualizó como una enfermedad que se caracteriza por un exceso de peso, que limita a las personas a realizar actividades cotidianas (caminar, correr, subir escaleras, etc.) con un 30% y el 26% la definió como una condición física que se caracteriza por desproporciones en el peso y la estatura, lo que trae como consecuencia el exceso de masa corporal.

Hábitos en relación a la obesidad

El 60% de los jóvenes universitarios mencionó realizar ejercicio o algún tipo de actividad física, entre ellas se encuentran ejercicios cardiovasculares como caminar, correr, deportes como artes marciales, practicar futbol, otros como, asistir al gimnasio y levantar pesas.

Mientras que el 40% reportaron no realizar actividad física, las razones principales son por falta de tiempo, por realizar otro tipo de actividades escolares, algunos argumentos que mencionaron:

“No tengo tiempo...” “me encargan muchas tareas” “las practicas y cuando no prefiero descansar y no hacer nada”



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Otro factor mencionado como importante relacionado con los hábitos alimenticios es la dinámica escolar que viven los jóvenes universitarios, ya que pasan la mayor parte del día en la escuela o realizando labores relacionadas con esta:

“la escuela, y por mis actividades diarias, mi estilo de vida, la universidad, los horarios y todas las actividades que tengo en el día” (tales como practicas, servicio social, etc.)

De igual forma se mencionó el elemento económico como generador de hábitos alimenticios:

“depende de lo que puedo comprar, como lo es barato”

Se mencionó la cultura familiar como factor que influye en la presencia de la obesidad o sobrepeso el 90% si lo consideró un elemento importante para el aumento de peso, los participantes reportaron en su gran mayoría que la cultura familiar influye por las costumbres y hábitos adquiridos o impuestos que se establecen en las familias:

“la cultura que nos fomentan desde pequeños y de grandes la seguimos, si los padres tiene malos hábitos los hijos los imitan”

Otro grupo consideran a la familia por la cultura distorsionada y por la mala educación o información que se tiene sobre la alimentación en la familia:

“Por la mala información que tiene la familia en relación a la comida, por la forma en la que nos enseñan a comer”

Creencias en torno a la obesidad

En relación con los sentimientos de apariencia física de los participantes el 51.28% mencionó sentir malestar con esta cuestión, la mayoría reportó sentirse mal por presentar sobrepeso u obesidad:



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

“estoy gorda” “subí de peso” “tengo exceso de peso, tengo obesidad”

Otro grupo mencionó que las razones por las que se tienen mal con su apariencia física por estereotipos o cuestiones sociales:

“mis amigas son muy delgadas y yo no” “no cumplo con los estándares que exige la sociedad”

Otra de las razones a las aludieron los participantes por la que sienten inconformidad con su apariencia es por disgusto de partes de su cuerpo, la forma o la distribución:

“tengo pansita” “la ropa no me queda bien” “no me gusta mi cuerpo”

En lo que respecta a los Índices de Masa Corporal el 37.43% de ellos presentaron sobrepeso o algún tipo de obesidad en donde el 56.94% de sexo Femenino y el 43.06% de sexo masculino. Relación con la adicción a la comida el 40% de los sujetos reportaron sentir tal adicción, las razones por las que argumentaban sentirse de esta forma fue, la mayor parte de la muestra lo atribuye a cuestiones culturales y/o hábitos.

Conclusiones

Se puso de manifiesto que la conceptualización que tienen los jóvenes sobre la obesidad se relaciona sobre todo, con trastornos alimenticios producto de hábitos poco sanos, lo que repercute en el aumento de peso. Por otro lado, sobre las causas que originan la obesidad según los universitarios, es notable que una gran parte de los ellos se lo atribuye a los hábitos alimenticios, al estilo de vida y a la vida sedentaria, lo cual coincide con la OMS (2012) sobre los factores de mayor influencia para el aumento de peso.

De igual manera se reporta como factor relevante que origina la obesidad o sobrepeso la cultura familiar, los medios de comunicación, el desconocimiento y las creencias que se tienen en relación a la comida, lo que coincide con Gracia (2010) quien



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

comenta que es importante el ambiente tanto social como familiar en las que esté inverso el sujeto para que se originen sus hábitos de alimentación.

Se pone de manifiesto que aproximadamente la mitad de la muestra se siente mal con su apariencia física, en algunos casos por la presencia de sobrepeso u obesidad, lo que propicia una seria inconformidad con su apariencia física a pesar de que solo poco más de la tercera parte de la muestra presenta problemas relacionados con la obesidad. Otra razón que reportan los universitarios para sentirse mal por su apariencia son las presiones sociales, es decir, la necesidad de cumplir con ciertos estereotipos, incluso se hace mención de inconformidad por algunas partes específicas del cuerpo o la forma de este, ya que en la sociedad se presenta un tipo de cuerpo o un estereotipo de belleza específico, con el cual no siempre los alumnos se identifican, por lo anterior es frecuente que cuando se presenta la inconformidad o malestar con la imagen corporal el cuerpo este en un peso saludable, y se la forma la causa de sensación de desagrado (Bertran, 2009).

Por otro lado los resultados demuestran como existe una cultura suficientemente arraigada sobre el tema de la obesidad, reflejan también como los universitarios conocen la gran mayoría de los orígenes de esta enfermedad y sus consecuencias pero, sin embargo, es notable como a pesar de esto la prevalencia de la misma y la conciencia de sus consecuencias no disminuye ni es diferente en el resto de la población que la padece.

Referencias

- Behar, R. (2008). La alteración de la imagen corporal en los trastornos de la conducta alimentaria: aspectos biopsicosociales. *RNC*, 17 (4) 109- 117.
- Bertran, M., (2009). Alimentación y cultura en la ciudad de México. Análisis macro y micro social. I Congreso Español de Sociología de la Alimentación. 28- 29 de mayo de 2009, México, DF.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”

Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Contreras, J. (1992) Alimentación y cultura: reflexión desde la antropología. *Revista Chilena de Antropología*. N 11, 95-111, Santiago de Chile.

Fausto, J., Valdez, R.M., Aldrete, M. G. y López, M.C. (2006). Antecedentes históricos sociales de la obesidad en México. *Medigraphic*. N 2, 91- 94.

Gracia, .M., (2010). Alimentación y cultura en España: una aproximación desde la antropología social. *Revista de Saúde Colectiva*. N. 20, 357- 386. Rio de Janeiro.

Meza, C. y Moral, J. (2011) Obesidad: Una aproximación desde la psicología psicoanalítica. Apertura psicoanalítica. *Revista internacional de psicoanálisis*, núm. 37.

Morales, M. M., Reyes, M.A., Barbudo T. y Flores P. (2014). Obesidad infantil. Camino posible para generar una demanda cuando nada parece faltar. *Daena: International Journal of Good Conscience*, 9 (1) 83 – 93.

Organización Mundial de la Salud, OMS (2012). Obesidad y sobrepeso. Notas descriptivas, núm. 311.

Parysow, R. (2005). Aspectos Psicológicos en la Obesidad. Intento de interpretación. Tesis de licenciatura no publicada, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Belgrano.

Pozo J.I., (1996). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Editorial Morata.

Reynaga, M. G., (2009). El cuerpo perfecto ¿ficción o realidad? *CONCYTEG*, 49 743- 751.

Silvestri, E. (2005). Aspectos psicológicos de la obesidad. Tesis de maestría no publicada, Posgrado de obesidad a distancia, Universidad Favaloro.



“CONGRESO INTERNACIONAL DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN 2016”
Multidisciplinario

21 y 22 de abril de 2016, Cortazar, Guanajuato, México

Villaseñor S.J., Ontiveros C. y Cárdenas K.V. (2006). Salud mental y obesidad. *Integración en salud*. 8, 86-90.