



**PERFIL EMOCIONAL DURANTE LA INGESTA,
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y ESTILO DE
VIDA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA
CIUDAD AUTÓNOMA DE BUENOS AIRES**

AUTORES:

GARRIDO, Marina
MOSNA SAINZ, Yanina Mariel
PEDERNERA, Antonela
SIMONET, Lucia Elizabeth

DIRECTOR:

Dra. TORRESANI, María Elena

Este trabajo pertenece al Proyecto UBACYT 2014-2017
Código: 20020130200267BA

Ciudad Autónoma de Buenos Aires
MARZO 2017

RESUMEN

Introducción: El estado nutricional y el comportamiento alimentario pueden estar influenciados por el perfil emocional del individuo, pudiendo también interactuar el estilo de vida.

Objetivo: Estudiar las características del perfil emocional durante la ingesta y su relación con el comportamiento alimentario y el estilo de vida en estudiantes universitarios concurrentes al CBC, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y conocer la influencia del género y el estado nutricional sobre las variables estudiadas.

Materiales y métodos: Estudio observacional y transversal, realizado sobre muestra no probabilística de 500 estudiantes universitarios de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Variables en estudio: perfil emocional durante la ingesta (por cuestionario de comedor emocional de Garaulet M y cols.), comportamiento alimentario (preferencias gustativas, número de comidas y picoteo) y estilo de vida (hábito tabáquico, sedentarismo y horas de sueño), controladas por género y estado nutricional según IMC. Análisis estadístico mediante SPSS versión 22.0, obteniéndose medidas de tendencia central y dispersión, comparación de medias por ANOVA, χ^2 y prueba exacta de Fisher según tamaño muestral, y correlación de Pearson, considerando valores significativos a $p < 0,05$.

Resultados: 50,4% mujeres y 49,6% varones. IMC promedio: $23,5 \pm 4,3 \text{ kg}/(\text{m})^2$ (68,8% normopeso; 26,2% con algún grado de sobrepeso u obesidad y 5% con bajo peso). El 10,6% refirió hábito tabáquico, 65% ser sedentarios y el 53,4% duerme entre 7 y 8 horas diarias.

El 40,9% de las mujeres prefirió el gusto dulce, siendo significativa la diferencia con los hombres que no presentaron preferencia por un gusto en particular ($p=0,000$). El 73,6% realiza picoteo entre comidas y el 68,8% no realiza colaciones programadas.

El 42,9% de las mujeres son comedoras emocionales, con diferencias significativas entre los sexos ($p=0,000$). Se obtuvo relación directa entre perfil emocional, puntaje del IMC ($r=0,140$; $p=0,002$) y hábito del picoteo ($r=0,130$; $p=0,003$) pero inversa con las horas de sueño ($r=-0,116$; $p=0,009$).

Conclusiones: El perfil emocional durante la ingesta se asoció con determinados comportamientos alimentarios como picoteo y conductas de estilo de vida como horas de sueño, dependiendo del sexo y estado nutricional medido por IMC.

Los comportamientos observados, permiten alertar a los profesionales de la salud, sobre la necesidad de llevar a cabo en las mujeres, prevención y seguimiento respecto de la conducta alimentaria y el estado emocional.

Palabras claves: Comedor emocional, preferencia de sabores, género, estado nutricional.

EMOTIONAL PROFILE DURING INTAKE, FEEDING BEHAVIOR AND LIFESTYLE IN COLLEGE STUDENTS OF THE AUTONOMOUS CITY OF BUENOS AIRES.

ABSTRACT

Introduction: Nutritional status and feeding behavior may be influenced by the individual's emotional profile, and may also interact with lifestyle.

Objective: To study the characteristics of emotional profile during intake and its relation to feeding behavior and lifestyle in college students attending CBC, Autonomous City of Buenos Aires and knowing the influence of gender and nutritional status of the studied variables.

Materials and methods: Observational and transversal study, carried out on a non-probabilistic sample of 500 university students from the Autonomous City of Buenos Aires.

Variables studied: emotional profile during intake (by questionnaire of emotional eater of Garaulet M et al), feeding behavior (taste preferences, number of meals and snacking) and lifestyle (smoking, sedentary lifestyle and sleep), controlled by gender and nutritional status according to BMI. Statistical analysis using SPSS version 22.0, obtaining measurements of central tendency and dispersion, comparison of means by ANOVA, χ^2 and Fisher exact test according to sample size, and Pearson correlation, considering significant values at $p < 0.05$.

Results: 50.4% women and 49.6% men. Average BMI $23.5 \pm 4.3 \text{ kg}/(\text{m})^2$ (68.8% normal weight, 26.2% with some degree of overweight or obese, and 5%

underweight). 10.6% reported smoking, being sedentary 65% and 53.4% sleep between 7 and 8 hours a day.

40.9% of women preferred the sweet taste, with a significant difference from men who showed no preference for a particular taste ($p=0.000$). 73.6% do snacks between meals and 68.8% do not perform scheduled snacks.

42.9% of the women are emotional eaters, with significant differences between the sexes ($p = 0.000$). A direct relationship between emotional profile, BMI score ($r = 0.140$, $p = 0.002$) and snacking ($r = 0.130$, $p = 0.003$) was obtained, but inversely with sleep hours ($r = -0,116$, $p = 0.009$).

Conclusions: The emotional profile during intake was associated with certain eating behaviors such as snacking and lifestyle behaviors such as sleep hours, depending on gender and nutritional status as measured by BMI.

The observed behaviors allow health professionals to be alerted to the need to carry out prevention and follow-up on women's eating behavior and emotional state.

Keywords: emotional eater, taste preference, gender, nutritional status.