

## ¿LA DESREGULACIÓN EMOCIONAL PERPETÚA LA SOBREINGESTA?

GOYENA, Anahí; LANER, Nicole Denise; MARTINEZ, Sofía; YAPUR,  
Evangelina Ayelén; SHAKESPEAR, Sofía

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,  
Buenos Aires, Argentina

### RESUMEN

**Introducción:** Anteriormente se consideraba que el sobrepeso era la consecuencia del desequilibrio que se genera al ingerir mayor cantidad de calorías que las gastadas, y que dependía únicamente del individuo y su estilo de vida sedentaria; no se tenían en cuenta los factores emocionales para abordar tanto la prevención como los tratamientos y lograr una modificación en los hábitos alimentarios.

Con el objetivo de evitar emociones negativas, se podría desencadenar como mecanismo la incorporación de alimentos en exceso para poder lograr un estado de bienestar momentáneo. **Objetivo:** Evaluar si la desregulación emocional perpetúa la sobreingesta. **Materiales y Métodos:** Se realizó la revisión a través de una búsqueda bibliográfica de distintos artículos científicos actuales, teniendo en cuenta las bases teóricas formuladas años anteriores, en los idiomas inglés y español, a partir de distintas bases de datos. **Resultados:** A través de dicha revisión, se encontraron investigaciones donde se demostró la asociación entre

la desregulación emocional y la sobreingesta, sin tener en cuenta el hambre fisiológica, considerando que gran cantidad de personas recurren a alimentos que generan placer inducidos por el sentimiento del momento. **Conclusión:** Queda en evidencia cómo los estados emocionales tienen efectos importantes sobre el comportamiento alimentario.

Por este motivo es que el ser humano debe aprender a regular y gestionar las emociones para no utilizar la comida como forma de eludir las. La escasez de recursos y habilidades para regular las emociones podría perpetuar la sobreingesta y con ella el sobrepeso.

**Palabras Clave:** Desregulación emocional - Sobreingesta - Comer emocional - Comportamiento alimentario - Psicología alimentaria.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** For many years, it has been considered that, the imbalance caused by the higher calories intake and also a sedentary and inactive lifestyle contributes to overweight. Emotional factors were not taken into account for both prevent and treatment in order to change eating behavior. As a result, the person could have binge-eating so as to avoid negative feelings and have a temporary relief. **Objective:** Evaluate if the emotional imbalance has an implication on overeating overtime. **Materials and Methods:** For the following review, it has been used as bibliography, current scientific articles taking into account the theoretical bases formulated in previous years. Besides, this investigation

includes papers in English and Spanish from different databases. **Results:**

Through this review, has been found theoretical support behind the association between emotional imbalance and overeating without taking into account the physiological hunger and considering that, the vast majority of the people turn to food that generates pleasure, induced by their mood at a certain time.

**Conclusion:** It can be conclude then, that emotional condition has an implication on eating behavior. That is why, the human being must learn about their emotions, how to control it and manage them in order to avoid using food as a band-aid. Lack of resources and skills to regulate emotions could perpetuate overeating and with it overweight.

**Keywords:** Emotional imbalance - Overeating - Emotional eating - Eating behavior - Eating psychology.