ARTÍCULO DE REVISIÓN

Conductas alimentarias de adultos mayores relacionadas con el sobrepeso y obesidad: una revisión integrativa

Eating behaviors in elder adults related to overweight and obesity: an integrative review

Brenda Arely Pool-López[1], Lizbeth Josefina González-Herrera[2], Marcela Ortega-Jiménez[1]

RESUMEN

Introducción. Las conductas alimentarias son rasgos que permiten el control o moderación de la alimentación. **Objetivo.** Analizar la relación que existe entre las conductas alimentarias de las personas adultas mayores con el sobrepeso y obesidad. **Materiales y método.** Este estudio se trata de una revisión integrativa empleando una búsqueda avanzada en cuatro bases de datos electrónicas (PudMed, EbscoHost, Web of Science y LILACS) en el que se emplearon los buscadores booleanos, así como descriptores MeSH y DeCS. **Resultados y conclusiones.** Se identificaron 973 artículos de los cuales se seleccionaron 8 que cumplieron con los criterios de inclusión. Los estudios arrojan la existencia de una relación entre las conductas alimentarias de los adultos mayores y el sobrepeso/obesidad, sin embargo, destacan otros factores que ocasionan la presencia de esta condición.

Palabras clave: Conducta alimentaria, Adulto mayor, Sobrepeso, Obesidad.

ABSTRACT

Introduction. Eating behaviors are traits that allow control or moderation of eating. **Objective.** Analyze the relationship that exists between the eating behaviors of older adults and overweight and obesity. **Materials and methods.** This study is an integrative review using an advanced search in four electronic databases (PudMed, EbscoHost, Web of Science and LILACS) in which Boolean search engines were used, as well as MeSH and DeCS descriptors. **Results and conclusions.** 973 articles were identified, of which 8 that met the inclusion criteria were selected. Studies show the existence of a relationship between the eating behaviors of older adults and overweight/obesity; however, they highlight other factors that cause the presence of this condition.

Keywords: Eating behavior. Aged. Overweight. Obesity

[1]Universidad de Guanajuato. Campus Celaya-Salvatierra. División de Ciencia de la Salud. Guanajuato, México.
[2]Universidad Autónoma de Yucatán. Campus Ciencias de la Salud. Centro de Investigaciones Regionales. Yucatán, México.

Recibido: 29 de abril de 2024.
Aceptado: 06 de junio de 2024.

Correspondencia para la autora: Brenda Arely Pool-López. Av. Ing. Javier Barrios Sierra No. 201. Esq. Av. Baja California. Ejido de Santa María del Refugio. Campus Celaya-Salvatierra. División de Ciencia de la Salud. C.P. 38140. Celaya, Guanajuato, México. bapoollopez@ugto.mx

INTRODUCCIÓN

Las conductas alimentarias son un conjunto de actos que se encargan de la regularización del consumo del alimento y determinan la saciedad y el apetito, marcando las pautas del consumo de alimento (consumo lento o desenfrenado) detonando un incremento o una disminución del peso en personas adultas mayores. Estas conductas alimentarias son desarrolladas desde la infancia y continúan reforzándose a lo largo de la vida (1,2). Las emociones juegan un rol muy importante en las conductas alimentarias ya que influyen al momento de seleccionar el alimento, así como la calidad de estos y la cantidad (3).

En la conducta alimentaria se incluyen categorías o dimensiones y estas se integran por la pro-ingesta y anti-ingesta, que son momentos que regulan la ingesta de los alimentos. Las conductas alimentarias pro-ingesta abarcan aspectos como la sobreingesta, la respuesta de apego frente a los alimentos y el disfrute de estos, centrándose en la exploración. En su contraparte, se encuentra la anti-ingesta que incluye la respuesta a la saciedad y esta se presenta en la culminación de la ingesta de los alimentos. Por lo anterior, existen diversos estudios, entre ellos uno que demuestra asociación de manera positiva entre el índice de masa corporal (IMC) con la conducta alimentaria (4).

.

En las personas adultas mayores (PAM), la toma de decisiones al momento de seleccionar los alimentos tiende a ser menos impulsiva en comparación con los jóvenes y esto es detonado por la reducción del sistema de recompensa (5). Sin embargo, existen otros factores, como el estrés, la ansiedad y la depresión, que continúan haciendo susceptible a la PAM de presentar conductas alimentarias poco saludables, ocasionando que se vuelva propenso al consumo de alimentos de contenido inadecuado, de modo que estos otros factores generan un incremento en el IMC (6).

A pesar de que se tienen estudios sobre las conductas alimentarias, resulta indispensable estudiarla en las personas adultas mayores puesto que únicamente se cuenta con una visión parcial en este grupo etario, siendo más común el estudio de las conductas alimentarias en niños y jóvenes (7). El estudio de esta variable es importante, considerando que, en los adultos mayores, se enfocan en otros aspectos de la alimentación, como lo es la frecuencia del consumo de alimentos, el estilo de vida, por mencionar algunos.

Por tanto, la presente revisión tiene como objetivo analizar las conductas alimentarias de las personas adultas mayores relacionadas con el sobrepeso y obesidad

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño de la investigación es de enfoque cuantitativo, transversal, descriptivo9. Los sujetos que participaron corresponden a todos los estudiantes que ingresaron en la cohorte generacional del cuarto y octavo semestre de la Licenciatura en Enfermería del periodo escolar de Enero–Julio 2021, de la UMT, los semestres seleccionados fueron consideraron debido a que se encuentran en un punto medio y al final de la carrera, no se realiza un muestreo debido al tamaño de la población, se excluyó a los estudiantes de reingreso que no pertenecieran a la cohorte, los que no firmaron el consentimiento informado y se eliminaron los que no contestaron en forma completa el instrumento.

Este estudio se trata de una revisión integrativa, que implica el análisis de estudios publicados sobre la conducta alimentaria de las PAM y su relación con el sobrepeso y la obesidad.

Para ello, se diseñó una búsqueda avanzada en el que se emplearon las siguientes bases de datos electrónicas: PudMed, EbscoHost, Web of Science y LILACS. Haciendo uso de los descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) en español: Comportamiento alimentario, Adulto mayor, Sobrepeso, Obesidad y de los Medical Subject Headings (MeSH) en inglés: Eating Behavior, Aged, Overweight, Obesity. Se empleó la siguiente estrategia de búsqueda en español “Comportamiento alimentario AND Adulto mayor AND Sobrepeso AND Obesidad” y en inglés “Eating behavior AND Aged AND Overweight AND Obesity”.

Criterios de inclusión: se analizaron artículos de estudios originales, con fecha de publicación de los últimos 5 años (2020 – 2024), en idioma español o inglés y de metodología cuantitativa.

Criterios de exclusión: se excluyeron aquellos estudios que fueron revisiones de literatura, revisiones narrativas, revisiones sistemáticas, puntos de vista u opinión de especialistas, así como tesis y monografías.

La estrategia de selección de los artículos fue: 1) Identificación de los artículos empleando la estrategia de búsqueda (a través de los DeCS o MeSH empleando el operador booleano “AND”); 2) Selección de los artículos mediante el título; 3) Selección de los artículos empleando la lectura del resumen (Abstract); 4) Análisis completo del artículo.

Para el punto 3 y 4, mencionados con anterioridad, se emplearon los instrumentos de lectura crítica mediante del Critical Appraisal Skills Proframme Español (CASPe) haciendo uso de las plantillas de Estudio de Diagnóstico, Estudio de Casos y Controles y Estudio de Cohorte (8).

RESULTADOS

Se identificaron un total de 973 artículos con la estrategia de búsqueda en las 4 bases de datos seleccionadas, de los cuales, 34 artículos se encontraron duplicados. Luego de leer los títulos y los resúmenes, se excluyeron los estudios que no cumplieron con los criterios de inclusión (se enfocaban a otros grupos etarios como niños y adolescentes o no abordaban las conductas alimentarias), quedando un total de 9 artículos. Tras el análisis completo del texto, se emplearon 8 artículos (ver Figura 1).

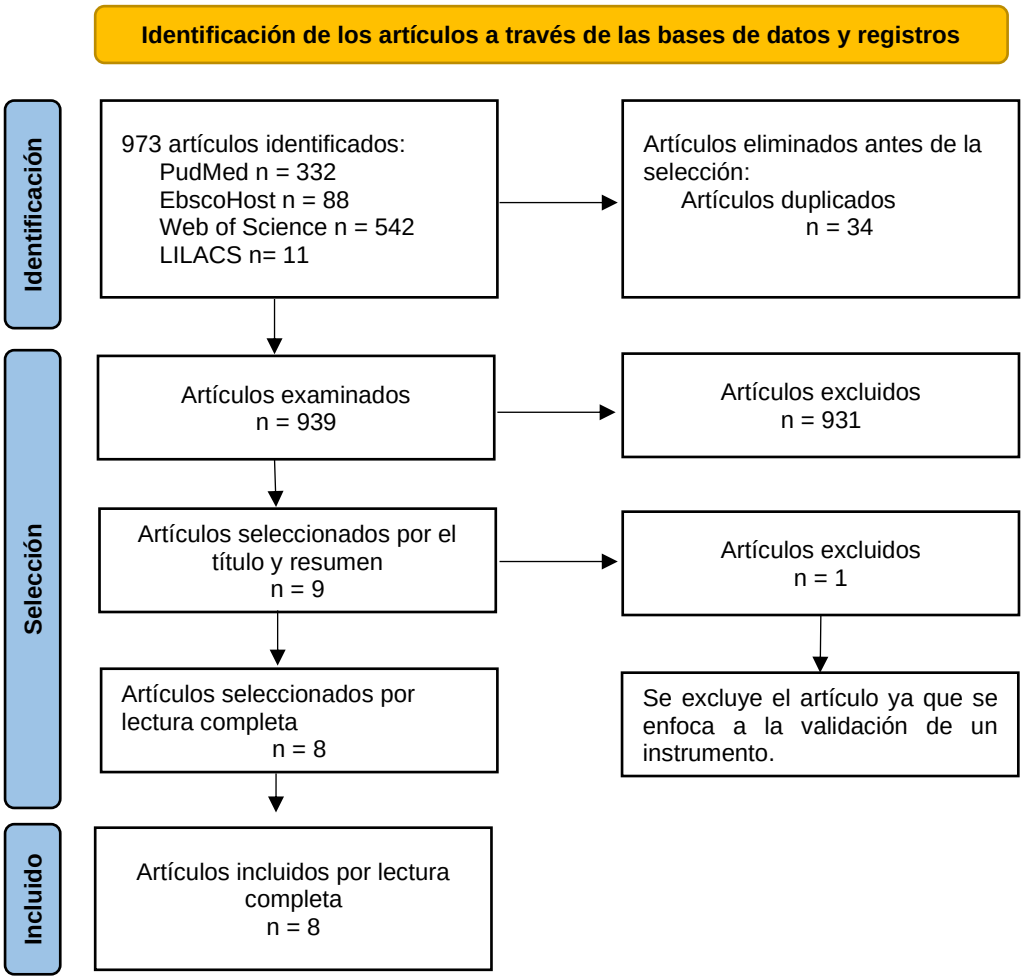


Figura 1. Identificación de los artículos

Fuente: Elaboración propia

De los artículos que fueron incluidos (8 artículos), el 50% (4 artículos) de las publicaciones corresponden al año 2021, seguido del año 2020 con un total de 2 artículos (25%) y un 12.5% (1 artículo) por cada año respectivamente en el 2022 y 2023.

El 25% de los artículos (2 artículos) fueron estudios que se realizaron en EE. UU. Mientras que los demás (con un 12.5% cada uno) fueron en países como Polonia, Hungría, entre otros (Ver tabla 1).

Tabla 1. Artículos seleccionados para la inclusión en el análisis.

Primer autor y año	País	Principales hallazgos
Powell W., *et al.* (2) *2023*	EUA	El análisis transversal mostró correlaciones positivas entre el IMC y el estado emocional. El IMC predice una alimentación restrictiva externa y restrictiva.
Jezewska-Zychowicz M., *et al.* (9) *2020*	Polonia	Más de dos quintas partes de la muestra demostró tener una adicción a la comida (42.1%), manifestándose la obesidad en el 33.7% de estos, a la par que la adicción a la comida fue alta. De igual manera, se obtuvo que el factor para la adicción a los alimentos fue el "Comer para proporcionar placer y mejorar el estado de ánimo".
Szakály Z., *et al.* (10) *2020*	Hungría	En los encuestados se obtuvo que el 62% le gusta tener productos tentadores en sus casas o lugares donde se encuentran actualmente. En cuanto al esfuerzo por dejar este tipo de alimentos, el 60.7% obtuvo que no quiere hacer ningún esfuerzo por comer menos de lo que le gustaría. En cuanto al consumo excesivo de alimentos, el 14.3% arrojó que es propenso.
Popp CJ., et al.* (11) *2021	EUA	Las variables del patrón alimentario no se asociaron significativamente con el peso corporal, el IMC, la circunferencia de la cintura, la circunferencia de la cadera o la relación cintura-cadera. No hubo asociaciones significativas entre el intervalo de alimentación del 95 % y el peso corporal, el IMC, la circunferencia de la cintura, la circunferencia de la cadera o la relación cintura-cadera para la muestra total o en los modelos ajustados.
HussenoedeFR *., et al.* (12) *2021*	Alemania	La ansiedad predijo positivamente a la desinhibición, el hambre y la restricción, que son factores de la conducta alimentaria. Una vez que se agregaron las variables de control, la ansiedad todavía predecía la desinhibición y el hambre, pero ya no la restricción cognitiva.

Sommer LM., *et al.*(13) *2021*	Alemania	La alimentación emocional se puntuó más alto en las subcategorías de tristeza, ira y miedo relacionándose con la obesidad (p = 0.03). De igual manera, las puntuaciones de alimentación por estrés se relacionaron con la presencia de obesidad (p = 0.04). Y, en esta muestra, la subescala de alimentación emocional se puntuó como el más alto (p = 0.001).
Lemamsha*., et al.* (14) *2022*	Libia	La frecuencia media de consumo de comida rápida fue de 1,37 (±0,8) veces en un día típico y de 5,54 (±3,1) veces en una semana típica. La media de consumo de bebidas azucaradas (SSB) fue de 3,15 (±1,2) latas en un día típico y de 11,68 (±1,23) latas en una semana típica. De igual manera, existió una correlación positiva significativa entre la obesidad y la ingesta de comida rápida (rho = 0.440, p = 0.000).
Nakamura T., et al* (15) *2019	Japón	El IMC de las personas se asoció positivamente a la velocidad del consumo de alimentos en ambos sexos (p = 0.031). El porcentaje de desnutrición entre los adultos mayores que comían lentamente en comparación con los que comían rápido era aproximadamente un 20% mayor entre los hombres mayores y aproximadamente un 30% mayor entre las mujeres mayores.

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

Las conductas alimentarias se presentan de manera diferente en cada grupo etario. Esta revisión tuvo por objetivo analizar las conductas alimentarias de las personas adultas mayores relacionadas con el sobrepeso y obesidad.

El análisis de los artículos previos permite observar la relación que tienen las conductas alimentarias con el sobrepeso y la obesidad en los adultos mayores, arrojando si tiene influencia o no. En la revisión se observa que no siempre existe relación de las conductas alimentarias de las personas adultas mayores con el sobrepeso y la obesidad. Ejemplo de esto es un estudio que comenta que los patrones de alimentación no se relacionan con el Índice de masa corporal (11).

Por otra parte, otros estudios arrojan resultados que vinculan a las conductas alimentarias con el sobrepeso y la obesidad en el que se señalan que la alimentación compulsiva y la pérdida de control del consumo de alimentos caracterizaron los comportamientos alimentarios de las personas con obesidad en mayor medida en comparación con las personas con peso corporal normal (9). Así mismo, las personas sienten que comer influenciados por su estado emocional actual es típico de ellos, y,

a pesar de conocer esta condición, no quieren hacer algo por evitar esta conducta (10). Además, entre los factores que conllevan al incremento del sobrepeso y la obesidad destaca la ansiedad por ser un potenciador de la desinhibición del consumo de alimentos manifestándose a través de los atracones y la ingesta nocturna de alimentos (12), el aumento de las tendencias emocionales a la alimentación y los deterioros de la autorregulación general (13), la frecuencia elevada del consumo de comida rápida (14) y la velocidad del consumo de los alimentos (comer rápido) (14).

Tras esto, y según la evidencia obtenida de la revisión, las conductas alimentarias que se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en los adultos mayores son: el estado o las tendencias emocionales restrictivas, fungiendo como factores predictores de estas las condiciones de salud (2,13). De igual manera, se tiene que la alimentación compulsiva y la ansiedad (7,8,10) propician la aparición del sobrepeso y obesidad, al vincularse con las actitudes pro-ingesta que conllevan a la desinhibición en la alimentación, la frecuencia en el consumo de alimentos (14) así como la velocidad del consumo de alimentos (15). Sin embargo, estas condiciones no son las únicas que generan el sobrepeso y la obesidad ya que existen otras condiciones como la alimentación, las tradiciones y costumbres y las condiciones afectivo-emocionales (16).

De igual manera, algo que llama la atención en el análisis de los resultados es que éstos se desarrollaron en países europeos, africanos y de América del norte. Esto lleva a identificar que existe poca investigación en materia de las conductas alimentarias relacionadas con los adultos mayores en países latinoamericanos, sobre todo porque el sobrepeso y la obesidad es un problema de salud pública en esta región además de que este grupo etario se encuentra en aumento. (17)

CONCLUSIONES

Por todo lo antes mencionado y de acuerdo con los estudios incluidos en la revisión, existen características de las conductas alimentarias de los adultos mayores que se relación con el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, por las condiciones de salud de esta población existe la posibilidad de que no se incremente el peso.

Por otra parte, se tiene escasa investigación en países latinoamericanos que aborden la conducta alimentaria de los adultos mayores, por lo que es importante enfocarse a determinar si este grupo etario presenta conductas pro-ingesta o anti-ingesta, sobre todo porque son personas que presentan otras condiciones de salud que alteran esta respuesta.

REFERENCIAS

1. Zhang Y, Song M, Yuan C, Chan AT, Schernhammer ES, Wolpin BM, et al. Unrestrained eating behavior and risk of mortality: A prospective cohort study. Clin Nutr Edinb Scotl. noviembre de 2021;40(11):5419–29. DOI: 10.1016/j.clnu.2021.09.014

2. Powell F, Farrow C, Meyer C, Haycraft E. The Stability and Continuity of Maternally Reported and Observed Child Eating Behaviours and Feeding Practices across Early Childhood. Int J Environ Res Public Health. mayo de 2018;15(5):1017. DOI: 10.3390/ijerph15051017

3. Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev Chil Nutr. abril de 2020;47(2):286–91. DOI: http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286

4. Tarro S, Lahdenperä M, Vahtera J, Pentti J, Lagström H. Parental feeding practices and child eating behavior in different socioeconomic neighborhoods and their association with childhood weight. The STEPS study. Health Place. el 1 de marzo de 2022;74:102745. DOI: 10.1016/j.healthplace.2022.102745

5. Valladares M, Obregón AM, Pino C, Valladares M, Obregón AM, Pino C. Asociación entre el sistema de recompensa del cerebro y elección de comida en adultos mayores y de mediana edad. Rev Fac Med. diciembre de 2020;68(4):617–24. DOI: https://doi.org/10.15446/revfacmed.v68n4.74346

6. Hill D, Conner M, Clancy F, Moss R, Wilding S, Bristow M, et al. Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. Health Psychol Rev [Internet]. el 3 de abril de 2022 [citado el 24 de abril de 2024]; Disponible en: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17437199.2021.1923406 DOI: 10.1080/17437199.2021.1923406

7. Troncoso Pantoja C. Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. Horiz Méd Lima. julio de 2017;17(3):58–64. DOI: http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2017.v17n3.10

8. Juan B Cabello por CASPe. Lectura crítica de la evidencia clínica. Barcelona: Elsevier; 2015.

9. Jezewska-Zychowicz M, Małachowska A, Plichta M. Does Eating Addiction Favor a More Varied Diet or Contribute to Obesity?-The Case of Polish Adults: Nutrients. Nutrients. el 2 de mayo de 2020;12(5). DOI: 10.3390/nu12051304

10. Szakály Z, Kovács B, Szakály M, T Nagy-Pető D, Gál T, Soós M. Examination of the Eating Behavior of the Hungarian Population Based on the TFEQ-R21 Model: Nutrients. Nutrients. el 15 de noviembre de 2020;12(11). DOI: 10.3390/nu12113514

11. Popp CJ, Curran M, Wang C, Prasad M, Fine K, Gee A, et al. Temporal Eating Patterns and Eating Windows among Adults with Overweight or Obesity. Nutrients. el 15 de diciembre de 2021;13(12):4485. DOI: 10.3390/nu13124485

12. Hussenoeder FS, Conrad I, Engel C, Zachariae S, Zeynalova S, Glaesmer H, et al. Analyzing the link between anxiety and eating behavior as a potential pathway to eating-related health outcomes. Sci Rep. el 19 de julio de 2021;11(1):14717. DOI: https://doi.org/10.1038/s41598-021-94279-1

13. Sommer LM, Halbeisen G, Erim Y, Paslakis G. Two of a Kind? Mapping the Psychopathological Space between Obesity with and without Binge Eating Disorder. Nutrients. noviembre de 2021;13(11):3813. DOI: 10.3390/nu13113813

14. Lemamsha H, Randhawa G, Papadopoulos C. Investigating the Association between Unhealthy Dietary Habits and Obesity among Libyan Adults. Int J Environ Res Public Health. el 19 de enero de 2022;19(3):1076. DOI: 10.3390/ijerph19031076

15. Nakamura T, Nakamura Y, Takashima N, Kadota A, Miura K, Ueshima H, et al. Eating Slowly Is Associated with Undernutrition among Community-Dwelling Adult Men and Older Adult Women. Nutrients. enero de 2022;14(1):54. DOI: 10.3390/nu14010054

16. Herrera JTG. Causas y consecuencias sistémicas de la obesidad y el sobrepeso. Rev Educ E Humanidades. el 22 de julio de 2020;1(2, jul-dic):157–79.

17. Alvarado-García A, Lamprea-Reyes L, Murcia-Tabares K. La nutrición en el adulto mayor: una oportunidad para el cuidado de enfermería. Enferm

Univ. el 1 de julio de 2017;14(3):199–206. DOI: 10.1016/j.reu.2017.05.003