



Relación entre la Ansiedad y la Conducta de Desinhibición de la Ingesta Alimentaria, de Acuerdo con el Porcentaje de Grasa Corporal en Estudiantes Universitarios

Presentado por:

**Angelica Maria Muñoz Martínez
Yesika Yanira Valencia Rodríguez**

Directora: PhD. Tania Yadira Martínez Rodríguez

Universidad del Sinú Seccional Cartagena

Programa de Nutricion y Dietetica

Pregrado

X Semestre

Cartagena De Indias D. T. H. Y C.

2024

Cartagena, 19 de diciembre de 2024

Doctor:

RICARDO PEREZ SAENZ

Director de Investigaciones

Universidad del Sinú EBZ

Seccional Cartagena

Cordial saludo.

La presente tiene como fin someter a revisión y aprobación para la ejecución del proyecto de investigación titulado: **relación entre la ansiedad y la conducta de desinhibición de la ingesta alimentaria, de acuerdo con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes universitarios**, adscrito al Programa de Nutrición y Dietética en el área de pregrado.

Atentamente,

Firma:

Olga Tatiana Jaimes Prada

Jefe de Programa de Nutrición y Dietética

Firma:

Tania Yadira Martínez Rodríguez

Coordinadora de Investigaciones Programa de Nutrición y Dietética

Nota de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Dedicatoria

Primeramente, agradezco a Dios por haberme permitido culminar esta etapa de mi vida, quien me ha brindado fuerza, sabiduría y resiliencia en cada paso de este camino académico. A mis papas y esposo, por todo su apoyo y amor incondicional en este camino, por permitirme cumplir una meta más y creer en mi potencial han sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores quienes fueron mi fuente de apoyo e inspiración para convertirme en profesional, gracias por la confianza brindada, los amo mucho.

Angélica María Muñoz Martínez.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento y dedicatoria a todas aquellas personas que con su apoyo, han contribuido a la realización de esta investigación, a mi crecimiento académico y personal.

A mi familia y mi pareja, por su apoyo incondicional, paciencia y amor. Su presencia en mis procesos ha sido fundamental en mi vida. De igual forma, a nuestros asesores y profesores por su guía, orientación y apoyo, sus conocimientos y experiencia han sido pilares para el éxito de este proyecto.

A la Universidad del Sinú Elías Bechara Zainum por haberme brindado la oportunidad de crecer académica y personalmente.

Yesika Yanira Valencia Rodriguez

Agradecimientos

Con profunda estima y reconocimiento, extendemos nuestra más sincera gratitud a mi directora de tesis la Dra. Tania Martínez Rodríguez y la Dra. Elida Silva por su dedicación y paciencia, han sido pilares fundamentales en la dirección y enriquecimiento de esta investigación.

Agradecemos a la universidad del Sinú, por habernos otorgado durante nuestra formación académica las bases y formaciones necesarias a lo largo de nuestra carrera, por brindarnos en muchas oportunidades las herramientas necesarias, para poder llevar a cabo una culminación fructífera y profesional exitosa, y por ello, la realización de un proyecto investigativo provechoso.

A nuestras familias, parejas y amigos gracias por su compañía y apoyo en nuestros procesos personales y académicos, porque su presencia fue fundamental a creer en nosotras mismas y así, llevar a cabo el éxito de este proyecto

Índice de contenido

1	Introducción	10
2	Planteamiento del Problema	12
2.1	Pregunta de Investigacion	16
3	Objetivos	17
3.1	Objetivo general	17
3.2	Objetivos específicos	17
4	Revisión Literaria	18
4.1	Marco teórico	18
4.1.1	Ansiedad	18
4.1.2	Desinhibición de la Ingesta.....	19
4.1.3	Ansiedad y Conductas Alimentarias de Riesgo en Estudiantes Universitarios	20
4.1.4	Desinhibición de la ingesta y exceso de peso	22
4.1.5	Ansiedad, salud mental y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios	23
4.2	Antecedentes	27
5	Marco conceptual.....	32
5.1	Ansiedad	32
5.2	Desinhibición alimentaria	32
5.3	Atracón.....	32
5.4	Conducta alimentaria desordenada	32
5.5	Impulsividad	33
6	Metodología	34
6.1	Tipo de Investigación.....	34
6.2	Población y Muestra	34

6.3	Variables de Estudio y Operacionalización	34
6.4	Criterios de Inclusión y Exclusión	35
6.4.1	Criterios de Inclusión	35
6.4.2	Criterios de exclusión	35
6.5	Fuentes, Métodos y Mecanismos de Recolección de la Información	35
6.5.1	Porcentaje de grasa corporal	36
6.5.2	Inventario de Ansiedad de Beck	36
6.5.3	Subescala de desinhibición de la ingesta de alimentos.	37
6.6	Consideraciones éticas	37
7	Resultados	38
7.1	Características generales de los participantes	38
7.2	Ansiedad y desinhibición de la ingesta	39
8	Discusión	43
9	Limitaciones del estudio	46
10	Recomendaciones para futuras investigaciones	48
11	Conclusión	49
12	Referencias Bibliográficas.....	52

Índice de figuras

Figura 1 Correlación entre la ansiedad y la desinhibición de la ingesta de alimentos.....	39
Figura 2 Desinhibición de la ingesta de alimentos de acuerdo con la categoría de ansiedad.....	40
Figura 3 Puntaje de ansiedad de acuerdo con la clasificación de porcentaje de grasa	41
Figura 4 Puntaje de desinhibición de la ingesta de acuerdo con la clasificación de porcentaje de grasa	41

Índice de tablas

Tabla 1 Matriz de artículos	27
Tabla 2 Variables de estudio.....	34
Tabla 3 Características generales de la población universitaria	38

Resumen

Se estudió la población de estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena para establecer su relación con la ansiedad, la desinhibición alimentaria y el porcentaje de grasa corporal. Este grupo es vulnerable porque su bienestar físico y emocional puede verse afectado negativamente por las altas demandas académicas y sociales. Por lo tanto, el objetivo principal fue determinar la relación de la ansiedad con la desinhibición alimentaria y el porcentaje de grasa corporal. Los resultados resultaron estar significativamente correlacionados positivamente con la ansiedad y la desinhibición alimentaria ($r = 0,22$, $p < 0,0001$). Un punto adicional es que el 23,7% de los estudiantes tenían niveles altos de grasa corporal; por el contrario, tenían niveles normales de ansiedad (mediana = 23, $p = 0,02$) y desinhibición alimentaria (mediana = 21,5, $p = 0,021$). Se observa que la discusión transmite que estos hechos concuerdan con encuestas anteriores que relacionan la ansiedad, así como el estrés académico, con conductas alimentarias disfuncionales y acumulación de grasa corporal. En resumen, el presente estudio pondría un énfasis significativo en la necesidad de evaluar el porcentaje de grasa corporal, que se supone es una medida mucho más impecable en comparación con el IMC, para estudios relacionados con la salud mental y la conducta alimentaria, al proponer una estrategia sinérgica para fomentar la regulación emocional y la alimentación saludable entre los estudiantes universitarios.

1 Introducción

La vida universitaria es la etapa en la que se forman los hábitos y las conductas adquiridas pueden tener un gran impacto en la salud a largo plazo. Las presiones académicas, sociales y personales que vive el estudiante en esta época pueden precipitar periodos de estrés y ansiedad en niveles elevados. Los estados emocionales son condiciones que determinan el bienestar general ya que influyen en el aspecto psicológico y la conducta alimentaria de una persona.

La ansiedad es vista como una respuesta emocional a situaciones potencialmente amenazantes, lo que hace que los individuos coman en exceso. La mayoría de las personas tienen patrones típicos de consumo de alimentos ricos en calorías y pobres en nutrientes utilizados como mecanismos de afrontamiento emocional (Suárez et al., 2020; Camacho et al., 2023). La desinhibición se refiere al tipo de conducta alimentaria en la que el individuo pierde el control sobre el patrón de ingesta de alimentos debido a estímulos emocionales negativos. Muchas investigaciones han demostrado una relación positiva entre los altos niveles de ansiedad y la ingesta de alimentos desinhibida. Esto ocurre no solo a través de la cantidad de alimentos consumidos sino también en cuanto al tipo de comida que se ingiere, promoviendo la preferencia por alimentos cargados de calorías y carentes de nutrientes, contribuyendo al sobrepeso y la obesidad (Palacio et al., 2019; Nakamura & Koike, 2021).

La interrelación entre la ansiedad, la desinhibición alimentaria y la composición corporal es compleja y tiene numerosas capas. Si bien el uso tradicional del índice de masa corporal (IMC) ha sido una práctica común para determinar el estado nutricional de un individuo, no proporciona una diferencia distintiva entre la masa grasa y la masa magra. Es por esto que se ha recomendado el porcentaje de grasa corporal porque sería una medida más precisa que podría

explicar la composición corporal, así como sus efectos emocionales y conductuales. Estudios recientes afirman que los estudiantes que tienen un alto porcentaje de grasa corporal son altamente ansiosos y, al mismo tiempo, muestran síntomas de trastornos alimentarios. Por lo tanto, existe un modelo de retroalimentación entre estos factores (Vainik et al., 2019; Sotaquirá et al., 2022).

El presente proyecto de investigación evalúa la relación entre la ansiedad y la desinhibición alimentaria en función del porcentaje de grasa corporal, en estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena. Este estudio pretende aportar no sólo al conocimiento teórico sobre estos problemas, sino también servir de base para establecer estrategias y diseños de intervención orientados a la mejora de los hábitos saludables y la regulación emocional de dichos grupos poblacionales vulnerables. Se espera que los datos obtenidos en este trabajo de investigación influyan en la mejora del bienestar individual, institucional y social de los estudiantes universitarios.

2 Planteamiento del Problema

La etapa que marca el ingreso a la vida universitaria va acompañada de la adaptación a nuevos horarios, rutinas, lugares, personas y culturas, que difieren del entorno familiar, además se genera mayor dificultad en la gestión del tiempo, cambios psicológicos y conductas que pueden incidir en el estado de salud (Campo & Villamil, 2020).

Los estudiantes, pueden manifestar ansiedad, que se define como una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupación, tensión y nerviosismo en situaciones percibidas como amenazantes. En Colombia, estudios recientes indican que aproximadamente el 35% de los jóvenes han reportado síntomas de ansiedad, con un aumento significativo debido a factores como el estrés académico y el impacto de la pandemia de COVID-19 (Martínez, R, T. 2020).

Una investigación realizada en una universidad de Colombia por Suárez et al 2020 reveló un alto porcentaje de los estudiantes de medicina presentaban síntomas de ansiedad (44,9 %). El aumento de la ansiedad entre los estudiantes universitarios puede deberse a la presión de los cursos y la competencia, además de las expectativas familiares y personales, en un estudio realizado por Sotaquirá et al. (2022) en la Universidad de los Andes donde encontró que en estudiantes de primer año presentaron un círculo social significativamente reducido y el no contar con una red de apoyo emocional incide en el aumento de los síntomas.

Es fundamental considerar las barreras entorno a la alimentación, debido a que Palacio et al (2019) investigó en tres universidades del Colombia y encontró que los estudiantes tenían conocimientos sobre alimentación saludable, pero revelaron varias barreras que impedían la adopción de una práctica adecuada, tales como la falta de tiempo, la falta de alternativas alimentarias saludables en el campus y la dificultad económica.

La ansiedad, por lo tanto, tiene reacciones fisiológicas y conductuales, con una marcada influencia en la ingesta de alimentos, es por eso que, un individuo con altos niveles de ansiedad tendrá alteración en la capacidad de autorregular la ingesta de alimentos, optando por el consumo de alimentos de alto valor calórico, especialmente aquellos ricos en grasas y azúcares, como una forma de confort o enmascaramiento ante el malestar emocional. La relación entre ansiedad y alimentación ha sido ampliamente documentada en la literatura, más aún en estudiantes universitarios bajo presión académica y social, empeorando así su estado emocional (Suárez et al., 2020; Camacho et al., 2023).

La desinhibición de la ingesta de alimentos es la pérdida de control sobre lo que se come, típicamente en respuesta a emociones negativas, en este caso la ansiedad. La desinhibición toma la siguiente forma: consumo excesivo o consumo de alimentos poco saludables, acciones con implicaciones negativas para la salud a largo plazo. Campo y Villamil (2020) encontraron que los estudiantes que expresan altos niveles de ansiedad comienzan a desarrollar conductas alimentarias desordenadas. Por ejemplo, los atracones se caracterizan por consumir grandes cantidades de comida a la vez. Esta conducta es impulsada emocionalmente, así como por la falta de tiempo y la falta de disponibilidad de opciones de alimentos saludables en el entorno universitario (Martínez et al., 2021).

La conexión establecida entre la ansiedad y la desinhibición alimentaria es bastante problemática porque los niveles elevados de atracones, donde los individuos consumen grandes cantidades de alimentos con alto contenido calórico y bajo valor nutricional debido a una sobrealimentación descontrolada, resultan no solo en un aumento de peso, caracterizado por un incremento del porcentaje de grasa, sino que también crean una retroalimentación negativa sobre la salud mental. Un estudiante que come en exceso debido a su ansiedad puede sentirse culpable

o avergonzado después del episodio, lo que aumenta aún más su nivel de ansiedad. Esto comienza a formar un ciclo que será muy difícil de romper: la mala nutrición alimenta la ansiedad, que a su vez resulta en una conducta alimentaria desadaptativa (Martínez et al., 2021)

Además, la influencia de la ansiedad en el consumo de alimentos no solo gira en torno a los atracones en sí; también se relaciona con la calidad de la dieta y, en concreto, con la apetencia hacia dietas bajas en nutrientes, ya que las personas ansiosas buscan soluciones rápidas para obtener placer emocional. Según Sotaquirá et al. (2022), los estudiantes universitarios que carecen de una red de apoyo y se sienten aislados dentro del entorno académico utilizarán con mayor frecuencia la comida como mecanismo de afrontamiento: esto provocará un aumento en los niveles de consumo de alimentos procesados y altos en calorías. Así, en esta situación, la ansiedad se convierte no solo en un problema de salud mental, sino también en un factor de riesgo muy importante para la aparición de enfermedades crónicas, como la obesidad y los trastornos metabólicos, que son consecuencias a largo plazo de una dieta inadecuada (Sotaquirá et al. 2022).

El peso corporal elevado y el alto porcentaje de grasa corporal son los principales contribuyentes asociados con los problemas de salud y bienestar mental entre los estudiantes universitarios que experimentan ansiedad. Uno de los procedimientos estándar más aplicados históricamente para evaluar el estado nutricional incluye el uso del índice de masa corporal (IMC). Sin embargo, el IMC presenta debilidades significativas, ya que no puede diferenciar la masa grasa de la masa magra, lo que conduce a interpretaciones imprecisas sobre la composición corporal (Vainik et al., 2019). Por ejemplo, en forma de porcentajes altos de grasa corporal, ciertos estudiantes podrían tener IMC normales y, por lo tanto, enmascarar posibles problemas de salud. Más recientemente, estudios han asociado la relación entre la grasa corporal alta y el

aumento del riesgo de ansiedad a factores como la percepción negativa de la imagen corporal y el estigma social que, en la práctica, agravan la salud mental y promueven conductas alimentarias disfuncionales (Palacio et al., 2019; Sotaquirá et al., 2022). Por lo tanto, el porcentaje de grasa corporal surge como un indicador que sería más preciso y adecuado para discernir las interacciones que existen entre la ansiedad, los hábitos alimentarios y la salud física.

Este proyecto de investigación surge de la necesidad de investigar cómo la ansiedad afecta la conducta alimentaria incorrecta entre estudiantes universitarios de Colombia y que relación puede tener de acuerdo al porcentaje de grasa corporal. El estudio es importante no solo a nivel teórico, sino también a nivel comunitario, institucional y social, ya que busca comprender un problema de salud pública que representa un fuerte impacto para un gran grupo de esta comunidad. La adolescencia tardía y la juventud temprana (que corresponden a la vida universitaria) son períodos clave en cuanto al desarrollo de hábitos que pueden tener efectos duraderos en la salud (Camacho, et al. 2023). Conocer cómo la ansiedad, una de las condiciones más frecuentes en educación, influye en la conducta alimentaria de los estudiantes es fundamental para diseñar intervenciones que aseguren el bienestar de estos futuros profesionales. Una vez determinadas estas causas del comportamiento, esta investigación introduce información básica que puede utilizarse para diseñar proyectos de ayuda destinados a reducir la prevalencia y magnitud de la ansiedad y los problemas alimentarios en las universidades. Estos programas no solo serían beneficiosos para los estudiantes individuales, sino que también promoverían la salud pública porque ayudarían a reducir la cantidad de enfermedades relacionadas con los alimentos.

2.1 Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y la conducta de desinhibición de la ingesta de alimentos, de acuerdo con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la Universidad del Sinú, Cartagena?

3 Objetivos

3.1 Objetivo general

Analizar la relación entre la ansiedad y la conducta de desinhibición de la ingesta de alimentos, de acuerdo con el porcentaje de grasa corporal en estudiantes de la Universidad del Sinú Cartagena.

3.2 Objetivos específicos

- Describir las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena.
- Determinar el porcentaje de grasa corporal de los estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena a partir del autorreporte.
- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena.
- Determinar el puntaje de desinhibición de la ingesta de alimentos en los estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena.

4 Revisión Literaria

4.1 Marco teórico

4.1.1 *Ansiedad*

La ansiedad es un sentimiento complejo que se desarrolla debido a la percepción de circunstancias amenazantes o estresantes. Implica la interacción entre elementos cognitivos, emocionales y físicos que suelen implicar preocupación excesiva, nerviosismo, sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca y, en ocasiones, dificultad para respirar. El mecanismo de fisiología autónoma provoca una respuesta hormonal inducida por la ansiedad, como las del sistema nervioso simpático, con la consiguiente liberación de sustancias químicas como el cortisol y la adrenalina para estar listos para la “lucha o la huida”. El deterioro en la regulación de esta respuesta conduce a trastornos de ansiedad de alta prevalencia que afectan notablemente la calidad de vida (Suárez et al., 2020; Camacho et al., 2023).

En Colombia, la prevalencia de ansiedad entre los jóvenes alcanza niveles alarmantes. Datos recientes, por ejemplo, muestran que el 35% de los estudiantes universitarios presenta síntomas de ansiedad; este porcentaje es aún mayor en la población bajo intensa presión académica o carente de apoyo social (Martínez, 2020). En un estudio realizado en estudiantes de medicina de una institución de educación superior en Colombia, el 44,9% presentó síntomas de ansiedad clínicamente significativos, situación que pone de manifiesto una alta prevalencia en contextos universitarios caracterizados por altas exigencias académicas y presiones sociales asociadas (Sotaquirá et al., 2022). A esta situación se suman los efectos de la pandemia de COVID-19, donde los casos de ansiedad moderada y severa se han duplicado debido a situaciones de aislamiento social e incertidumbre económica (Camacho et al., 2023).

Los síntomas de ansiedad tienen diversas presentaciones y grados de intensidad, pero los más comunes son la preocupación, la inquietud, la dificultad para concentrarse, las alteraciones del sueño y las molestias físicas como tensión muscular y fatiga. Estos síntomas tienen un evidente impacto directo en la vida diaria e interfieren en el trabajo, las actividades sociales y las actividades relacionadas con la salud. En los estudiantes universitarios, la ansiedad puede conducir a conductas alimentarias desadaptativas, como comer en exceso alimentos ricos en grasas y azúcares en un intento de modular el malestar. Estos, a su vez, exacerbaban patologías orgánicas y psíquicas (Campo & Villamil, 2020; Palacio et al., 2019). Una adecuada comprensión de la prevalencia y las características de la ansiedad en esta población es esencialmente el primer paso para establecer intervenciones adecuadas destinadas a mejorar su bienestar general.

4.1.2 Desinhibición de la Ingesta

La desinhibición alimentaria, es decir, la pérdida de control sobre el consumo de alimentos se asocia generalmente, o principalmente, a respuestas a estímulos emocionales. Implica principalmente la búsqueda de placer inmediato a través de la comida y se ha asociado con tendencias a comer en exceso. Esta conducta alimentaria negativa puede ser uno de los factores que conducen a problemas como el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades metabólicas. A diferencia de otros patrones de alimentación, la desinhibición no solo está relacionada con la cantidad de ingesta de alimentos, sino también con el tipo de alimentos ricos en energía y bajos en nutrientes que exacerbaban los factores de riesgo para la salud.

A nivel fisiológico, la desinhibición de la ingesta de alimentos se relaciona con cambios en las vías de la neurobiología de la regulación apetitiva y emocional. El aumento de la actividad en áreas del cerebro, como la ínsula y la amígdala, que procesan estímulos placenteros y

emocionales, es fundamental para esto. Además, el deterioro del sistema de recompensa que involucra a neurotransmisores como la dopamina podría aumentar aún más el ansia de alimentos ricos en grasas y azúcares como mecanismo de afrontamiento del estrés y la ansiedad. Este cambio también está relacionado con un aumento del cortisol, una hormona del estrés que promueve el almacenamiento de grasa abdominal y aumenta la búsqueda de alimentos reconfortantes, empeorando así el ciclo de desinhibición alimentaria (Nakamura & Koike, 2021; Saruco & Pleger, 2021).

Los síntomas de desinhibición alimentaria son episodios de atracones con marcada pérdida de control, sentimientos de culpa después de comer hasta el punto de consumir en exceso y una preferencia por alimentos densos en calorías. Las personas que experimentan una alimentación desinhibida suelen manifestar problemas para controlar sus emociones y pueden desarrollar un estilo crónico de sobrealimentación reactiva en respuesta al estrés emocional. Esto no solo aumenta los riesgos de obesidad, sino también otros problemas psiquiátricos, como la depresión o trastornos alimentarios más graves (Rasmusson et al., 2018; Cox & Brode, 2018).

4.1.3 Ansiedad y Conductas Alimentarias de Riesgo en Estudiantes Universitarios

Tanto la aparición de ansiedad como su influencia sobre la actividad mental y la condición corporal entre los estudiantes universitarios se han convertido en uno de los temas más preocupantes en las últimas décadas en la nueva literatura. Se ha descubierto que los niveles de ansiedad en esta población no solo son sorprendentemente altos, sino que también están estrechamente relacionados con conductas alimentarias desordenadas y, por lo tanto, afectan en gran medida al bienestar general. Algunos de los componentes que generan tal situación son la intensa presión académica, el cambio en el estilo de vida después de la entrada en un nuevo horario, durante la adaptación a un entorno social y académico muy exigente. La ansiedad se

presenta, así como uno de esos componentes centrales que afectan tanto al bienestar mental como a los hábitos alimentarios entre los adolescentes.

Otras investigaciones se han ocupado de las conductas alimentarias desordenadas entre los estudiantes universitarios. Campo y Villamil (2020) realizaron un estudio que reveló que los estudiantes de medicina que reportan niveles muy altos de ansiedad son los que tienen mayor riesgo de desarrollar algún trastorno alimentario. Los autores encontraron que el 32,8% de los estudiantes mostraban patrones alimentarios desordenados, es decir, ya sea que comían en exceso o seleccionaban alimentos poco saludables como medio para combatir situaciones estresantes y que les provocaban ansiedad.

Además de los comportamientos alimentarios desordenados, se ha informado que la ansiedad impide el rendimiento académico de los estudiantes. En el período de la pandemia de COVID-19, Camacho et al. (2023) realizaron un estudio transversal con estudiantes universitarios en Colombia y encontraron que los síntomas de ansiedad y depresión eran dos de los más frecuentes entre aquellos en confinamiento. Estos síntomas impactaban no solo en la salud mental de los estudiantes, sino que también perjudicaban enormemente su rendimiento académico. La ansiedad perjudica la capacidad de concentración, generando más estrés académico: un círculo vicioso en el que la ansiedad alimenta los problemas académicos y estos, a su vez, agravan los síntomas de ansiedad. Esto subraya que un problema como la ansiedad debe ser tratado no solo desde una perspectiva de salud mental sino también como una dificultad que influye directamente en el rendimiento educativo y, por lo tanto, también en el futuro profesional de los estudiantes.

La alimentación y la ansiedad no son problemas aislados, sino que dentro del ámbito universitario están profundamente relacionados. Martínez et al. (2021) realizaron un estudio en

tres universidades del país donde encontraron que los estudiantes tenían conocimientos sobre alimentación saludable pero no contaban con las condiciones necesarias para prácticas alimentarias efectivas. Entre las limitaciones, se destacaron la falta de tiempo, la falta de opciones saludables en el campus y las restricciones económicas como los principales factores que no permiten tener una dieta balanceada. Esta investigación también reveló que los estudiantes que experimentan altos niveles de ansiedad tienden a comer en exceso y a consumir alimentos poco saludables para lidiar con el estrés, lo que podría conducir a futuros problemas de salud. Estas limitaciones sumadas a la ansiedad construyen un clima propicio para la aparición de problemas relacionados con una alimentación inadecuada, como el sobrepeso o la obesidad.

Sotaquirá et al. (2022) analizaron el impacto del capital social y el estilo de vida en la salud mental de los estudiantes universitarios, encontrando que la ausencia de apoyo social y la disminución de las redes de apoyo emocional de los estudiantes, sobre todo durante su primer año de universidad, incrementaron significativamente los niveles de ansiedad. Debido a esta falta de apoyo emocional que hacía que estos estudiantes se sintieran muy solos y aislados, recurrían al uso de la comida como mecanismo para hacer frente a sus sentimientos, dando paso a conductas alimentarias desordenadas. El estudio señala que es fundamental considerar no solo los factores psicológicos y nutricionales sino también los factores sociales en la relación entre la ansiedad y la forma de alimentarse de los universitarios.

4.1.4 Desinhibición de la ingesta y exceso de peso

La alimentación desinhibida está directamente relacionada con el exceso de peso corporal debido a su efecto directo sobre el equilibrio energético. Las personas que comen desinhibidas ingieren más alimentos en términos de ingesta calórica, alto contenido de grasa y naturaleza azucarada; mucho más allá de lo que el cuerpo necesita para obtener energía. Este mayor

consumo, además de una dieta basada en bajos valores nutricionales, es favorable al almacenamiento de grasa corporal. Además, los sentimientos que normalmente desencadenan esta conducta perpetúan una espiral de sobrealimentación. Los episodios frecuentes de alimentación desinhibida no solo fomentan el exceso de peso corporal, sino que también contradicen los esfuerzos por fomentar una conducta alimentaria saludable, especialmente en condiciones de estrés o ansiedad prolongados.

Desde un punto de vista fisiológico, la desinhibición alimentaria puede empeorar el aumento de peso al alterar la regulación hormonal y metabólica. La producción crónica de cortisol debido al estrés prolongado no solo aumenta el apetito, sino que también es ideal para redistribuir las grasas al depósito visceral, lo que genera riesgo de obesidad abdominal. El sistema dopaminérgico comprometido en el cerebro aumenta la señal de recompensa por ansia de alimentos ricos en calorías, por lo que el autocontrol de la dieta se vuelve casi imposible. Este patrón de comportamiento también puede estar asociado a una menor sensibilidad a las señales de saturación de alimentos, lo que lleva a comer en exceso incluso cuando no hay una señal fisiológica real de hambre. Estudios previos demostraron que la combinación de desinhibición alimentaria y sobrepeso aumenta fuertemente el riesgo de desarrollar anomalías metabólicas, así como enfermedades relacionadas con la obesidad, como la resistencia a la insulina y las enfermedades cardíacas (Rasmusson et al., 2018; Saruco y Pleger, 2021).

4.1.5 Ansiedad, salud mental y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios

Estudios en América Latina también han enfatizado la relación entre ansiedad, salud mental y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios identificando sus repercusiones negativas en el bienestar. El estudio de Campo y Villamil (2020) reveló que el 32,8% de los estudiantes de medicina en Colombia presentaban conductas alimentarias desordenadas, mientras

que el 44,9% presentaba síntomas de ansiedad severa relacionados directamente con la presión académica. Luego, Sotaquirá et al. (2022) confirmaron que la ausencia de apoyo social durante el primer año de universidad causaría ansiedad y, por ende, conductas alimentarias poco saludables caracterizadas por tendencias a los atracones. Como lo señalan Camacho et al. (2023), la pandemia ha empeorado la situación y tales hallazgos surgieron en su estudio según el cual los niveles de ansiedad y depresión entre los estudiantes aumentaron más del doble, lo que afectó negativamente su desempeño académico y fomentó conductas alimentarias desadaptativas. Por lo tanto, estos estudios indican la necesidad de integrar las dimensiones emocionales y sociales en los esfuerzos por mejorar la salud mental y alimentaria de esta población.

El nivel de prominencia de los hábitos alimentarios y el estrés entre los estudiantes universitarios en los países latinoamericanos se encuentra en un nivel comparable, no solo en Colombia. Evidencia de México sobre un estudio relacionado con las condiciones psicosociales y las conductas alimentarias de los estudiantes universitarios realizado por Palacio et al. (2019) indicaron que más del 45% de los estudiantes estaban muy estresados. Esto lo demostraron al comenzar a comer alimentos grasosos y azucarados muy temprano después del inicio del estrés. Este cambio de comportamiento también estuvo acompañado de un aumento en las tasas de prevalencia de sobrepeso y obesidad, lo que demuestra cómo el estrés puede conducir directamente a elecciones alimentarias poco saludables debido a. Según los investigadores que trabajaron en este proyecto, los factores que llevaron principalmente a los estudiantes a adoptar conductas alimentarias poco saludables incluyeron la falta de disponibilidad de alimentos saludables y la presión académica.

El estrés y la ansiedad están relacionados entre sí; el estrés prolongado puede actuar como un factor desencadenante de la ansiedad, lo que la empeora en términos de intensidad y el

período en que dura. El estrés académico y el bajo apoyo social son los principales factores de ansiedad que se producen en un entorno universitario; por lo tanto, un impacto negativo en las conductas alimentarias. La investigación de Camacho et al. (2023) indica que las poblaciones de estudiantes universitarios estresados tienden a consumir más alimentos poco saludables, como comida chatarra, debido a la falta de tiempo y la presión académica. Asimismo, Palacio et al. (2019) reportaron que el 45% de los estudiantes en México consumen alimentos ricos en grasas y azúcares cuando están bajo estrés, lo que lleva al aumento de peso y la obesidad. Estos hallazgos arrojan luz sobre cómo el estrés no solo afecta la salud psicológica directamente, sino que también desencadena conductas alimentarias desadaptativas que empeoran los riesgos de mala salud entre esta población.

Camacho et al (2023) estudiaron el estrés y los hábitos alimentarios entre los estudiantes universitarios chilenos. Encontraron que los resultados de este estudio indicaban que el 52% de los estudiantes tenían altos niveles de estrés y, por separado, un mayor consumo de comida chatarra. Además, los estudiantes informaron que la escasez de tiempo para cocinar comidas adecuadas y las largas horas de estudio eran factores negativos en sus elecciones alimentarias. La pérdida es mucha en cuanto a que se debe ampliar la educación nutricional favorable y también se debe proporcionar acceso dentro del contexto universitario a alimentos saludables para contrarrestar los efectos relacionados con el estrés en la salud de los estudiantes.

González y Moreno (2020) realizaron el estudio en Perú sobre la ansiedad y los hábitos alimentarios entre los estudiantes universitarios. Encontraron que el 48% de los estudiantes muy ansiosos aumentaron el consumo de alimentos poco saludables. Los autores observaron que la ansiedad afecta no solo la cantidad de alimentos ingeridos sino también su calidad, lo que probablemente aumenta las posibilidades de estar expuesto a problemas de salud como el

sobrepeso y la obesidad. Esto es muy importante porque demuestra cómo los problemas mentales pueden tener efectos consecuentes a largo plazo en la salud física, lo que vuelve a enfatizar la necesidad de intervenciones integrales en cuestiones psicológicas y nutricionales.

4.2 Antecedentes

Tabla 1

Matriz de artículos

Año	Autor	Título del artículo	Tipo de estudio	Hallazgos Principales	Conclusión
2023	Ratković, D. M., et al.	Comparison of binge-eating disorder and food addiction	Revisión narrativa	Comparación entre trastorno por atracón y adicción a la comida.	Es necesario distinguir entre ambos para mejorar las estrategias de tratamiento.
2021	Nakamura, Y., & Koike, S.	Association of disinhibited eating and trait of impulsivity with insula and amygdala responses to palatable liquid consumption	Estudio de resonancia magnética funcional (fMRI)	Ingesta desinhibida asociada con respuesta de ínsula y amígdala.	Conexiones funcionales relacionadas con alimentación maladaptativa.
2021	Saruco, E., & Pleger, B.	A systematic review of obesity and binge eating associated impairment of the cognitive	Revisión sistemática	Obesidad y trastorno por atracón asociados con alteraciones en inhibición cognitiva.	Necesidad de intervenciones neurocognitivas específicas.

		inhibition system			
2021	Reents, J., & Pedersen, A.	Differences in food craving in individuals with obesity with and without binge eating disorder	Estudio de reactividad a señales de comida	Mayor reactividad a señales alimentarias en obesidad con trastorno por atracón.	Necesidad de intervenciones enfocadas en reactividad a señales.
2020	Anversa, R., et al.	A model of emotional stress-induced binge eating in female mice with no history of food restriction	Estudio experimental en ratones	Atracones inducidos por estrés sin restricción calórica previa.	Modelo útil para estudiar atracones en ausencia de restricciones alimentarias.
2020	Martínez, T. Y., et al.	Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19	Estudio transversal exploratorio	Relación entre manejo emocional inadecuado, ansiedad y patrones de ingesta.	La percepción de manejo emocional inadecuado aumenta la ansiedad y la desinhibición alimentaria.
2019	Vainik, U., García, I.,	Uncontrolled eating: a unifying	Revisión de datos longitudinale	Ingesta descontrolada correlacionada	Relación entre ingesta descontrolada y

	& Dagher, A.	heritable trait linked with obesity, overeating, personality and the brain	s y transversales	con IMC y sistemas cerebrales.	bajo autocontrol cognitivo.
2018	Rasmusson, G., et al.	Household food insecurity is associated with binge-eating disorder and obesity	Encuesta transversal	Inseguridad alimentaria asociada con mayor prevalencia de trastorno por atracón y obesidad.	Necesidad de intervenciones políticas y terapéuticas.
2018	Aviram, F, R., et al.	Neurobiological evidence for attention bias to food, emotional dysregulation, disinhibition and deficient somatosensory awareness in obesity with binge eating disorder	Estudio de resonancia magnética funcional (fMRI)	Mayor actividad cerebral en respuesta a imágenes de alimentos en atracón.	Sobrealimentación compulsiva asociada con sesgos atencionales y disinhibición emocional.
2018	Cox, S., & Brode, C.	Predictors of binge eating among bariatric	Estudio retrospectivo	Desinhibición alimentaria mediadora entre	Desinhibición alimentaria clave en pacientes bariátricos,

		surgery candidates		depresión y atracones.	necesita evaluarse antes de cirugía.
2017	Davis, C.	A commentary on the associations among 'food addiction', binge eating disorder, and obesity	Comentario basado en revisión de literatura	Evidencia de síntomas adictivos hacia alimentos altamente gratificantes.	Obesidad tiene una etiología multifacética que no se explica completamente como adicción.
2017	Mason, S., et al.	Posttraumatic stress disorder symptoms and problematic overeating behaviors in young men and women	Estudio longitudinal	TEPT asociado con riesgo de atracones y sobrealimentación relacionada con estrés.	Necesidad de tratar sobrealimentación en personas con TEPT para prevenir obesidad.
2017	Rotărescu, V., & Daicu, M. I.	Research on the relationship between anxiety, stress and binge eating	Estudio correlacional	Correlación positiva entre ansiedad, estrés y atracones.	Ansiedad y estrés contribuyen a atracones, justificando intervenciones psicológicas.
2017	Ferrer, G, M., et al.	Eating behavior style predicts craving and anxiety experienced in food-related	Estudio experimental con realidad virtual	Ansiedad y deseo de comer en respuesta a estímulos alimentarios virtuales.	Estilos de comportamiento alimentario correlacionados con ansiedad y

		virtual environments			estímulos alimentarios.
2014	Castellar, C, A., et al.	Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria	Revisión de literatura	Ansiedad aumenta el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios.	Ansiedad es un factor clave para trastornos alimentarios, requiere prevención en población vulnerable.

5 Marco conceptual

5.1 Ansiedad

Es el resultado de situaciones estresantes o inciertas, como respuesta emocional y fisiológica, caracterizada por preocupación más miedo. En el contexto de la alimentación, este malestar emocional puede desregular la conducta que se lleva a cabo durante las comidas, lo que lleva a un exceso o pérdida de control sobre la ingesta de alimentos como forma de aliviar el malestar (Suárez et al., 2020; Camacho et al., 2023).

5.2 Desinhibición alimentaria

La desinhibición alimentaria implica la pérdida de control en la ingesta de alimentos, en particular con sensaciones negativas como nerviosismo o irritación. Este fenómeno suele caracterizarse por la ingesta de grandes cantidades de alimentos placenteros con alto contenido en grasas y azúcares, lo que podría derivar en sobrepeso y problemas alimentarios como atracones (Vainik et al., 2019; Nakamura & Koike, 2021).

5.3 Atracón

Son una conducta que implica períodos de ingesta recurrente de alimentos. La ingesta es abundante y excesiva, se realiza en un período corto y va acompañada de sentimientos de pérdida de control. Los atracones suelen estar relacionados con el estrés, la ansiedad o los estados emocionales negativos. Preparan el terreno para el desarrollo de trastornos por atracones y otros trastornos alimentarios (Mason et al., 2017).

5.4 Conducta alimentaria desordenada

Los trastornos alimentarios implican distintos tipos de comportamientos: comer en exceso, saltarse comidas o consumir alimentos poco nutritivos debido a sentimientos como la

ansiedad. Es probable que estén relacionados con los trastornos alimentarios y suelen asociarse con el estrés o la falta de control emocional (Rasmusson et al., 2018)

5.5 Impulsividad

La impulsividad es un rasgo psicológico que se caracteriza por una predisposición a actuar de forma precipitada y sin reflexión, lo que puede derivar en decisiones impulsivas, en este caso, comer en exceso. En el ámbito alimentario, la conducta impulsiva está relacionada con la incapacidad de controlar los impulsos alimentarios (principalmente en situaciones de estrés o ansiedad) y se asocia a trastornos alimentarios como los atracones. (Nakamura & Koike, 2021; Cox & Brode, 2018).

6 Metodología

6.1 Tipo de Investigación

Esta investigación se elaboró bajo un enfoque descriptivo transversal cuantitativo.

6.2 Población y Muestra

La población de estudio serán los estudiantes de la Universidad del Sinú, Campus Cartagena, de diferentes facultades y programas académicos. Dado que toda la población estudiantil es muy grande, para este grupo de estudio de estudiantes se empleará una técnica de muestreo no probabilístico, es decir, un muestreo por conveniencia.

6.3 Variables de Estudio y Operacionalización

Tabla 2

Variables de estudio

Variable de estudio	Tipo de variable	Definición	Unidades de reporte	Clasificación	Forma de medición
Porcentaje de grasa	Cuantitativa continua	Porcentaje de grasa corporal que indica la proporción de masa grasa respecto al total de la masa corporal, proporcionando un indicador de salud.	Porcentaje (%)	Continua	Medido de manera subjetiva por medio de la perspectiva propia de la persona sobre tu porcentaje de grasa corporal a partir del autorreporte.
Ansiedad	Cuantitativa continua	Ansiedad medida a través del Inventario de Ansiedad de Beck, el cual evalúa los	Puntaje en escala de 0 a 63	Continua	A través del Inventario de Ansiedad de Beck, que consta de 21 ítems, cada

		niveles de ansiedad experimentados por los individuos.			uno con 4 opciones de respuesta, que van de 0 a 3.
Desinhibición de ingesta	Cuantitativa continua	Pérdida de control en el consumo de alimentos, donde una persona ingiere más de lo que debería bajo ciertos estímulos.	Puntaje en escala de 9 a 36 puntos.	Continua	Mediante un cuestionario que evalúa la tendencia a perder control sobre la ingesta alimentaria en situaciones específicas, puntuada en una escala de 1 a 5.

6.4 Criterios de Inclusión y Exclusión

6.4.1 Criterios de Inclusión

- Estudiante de la Universidad del Sinú Cartagena
- Mayor de 18 años.
- Aprobación de participación mediante el consentimiento informado

6.4.2 Criterios de exclusión

- Mujeres embarazadas, debido a que las imágenes de composición corporal no están diseñadas para esta población.

6.5 Fuentes, Métodos y Mecanismos de Recolección de la Información

Este estudio hace parte de un proyecto docente titulado ‘Estudio multicéntrico de la relación entre la ansiedad, la desinhibición de la ingesta, composición corporal estimada y la autorregulación de hábitos alimentarios en estudiantes Universitarios de Colombia, Chile y

México'. Las fuentes de información para este estudio provienen de una encuesta realizada a estudiantes de la Universidad del Sinú, sede Cartagena, en la que los participantes proporcionaron información sobre su estado de salud, niveles de ansiedad y conducta alimentaria. El cuestionario tenía como objetivo obtener datos específicos sobre las variables de estudio que se habían definido previamente y se aplicó de manera virtual para que pudieran acceder a él todos los estudiantes que quisieran participar de la encuesta de manera voluntaria.

6.5.1 *Porcentaje de grasa corporal*

La variable de porcentaje de grasa corporal se obtuvo del autorreporte mediante imágenes.. En este proceso, los estudiantes se proporcionaron información sobre el porcentaje estimado de grasa corporal. Aunque el método de autorreporte puede ser limitado, el uso de éste resultó en recolectar los datos de manera eficiente y práctica, pues considere la restricción de tiempo y acceso que caracterizan los estudios de esta naturaleza en poblaciones universitarias.

6.5.2 *Inventario de Ansiedad de Beck*

Para medir la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck, un instrumento de 21 ítems que se utiliza para determinar el nivel de ansiedad experimentado por los participantes. Cada ítem ofrece cuatro opciones de respuesta, que van desde 0 (ausente) hasta 3 (síntomas graves). Las puntuaciones obtenidas a partir de las respuestas de los estudiantes permitieron identificar distintos niveles de ansiedad, desde leve a severa, según la puntuación total obtenida. Finalmente, se utilizaron preguntas diseñadas específicamente para identificar el grado en el que los estudiantes perdían el control sobre su ingesta en determinadas situaciones, para evaluar la desinhibición alimentaria, utilizando una escala de respuesta de 1 a 5.

6.5.3 *Subescala de desinhibición de la ingesta de alimentos.*

Se aplicó la subescala de desinhibición del cuestionario de tres factores de alimentación de 18 items (TFEQ-R18) en versión español. La subescala de desinhibición es tipo Likert y recibe un puntaje de 1 a 4 (definitivamente verdadero, mayormente verdadero, mayormente falso, definitivamente falso), los rangos son de 9 a 36 para la desinhibición. A mayor puntuación, se presenta mayor desinhibición de la ingesta de alimentos (Jáuregui-Lobera et al., 2014).

6.6 Consideraciones éticas

Este estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad del Sinú. En la recolección de datos se aplicó el consentimiento informado y se tuvo en cuenta la confidencialidad y la declaración de HELSINKI. El nivel de riesgo se consideró mínimo.

7 Resultados

7.1 Características generales de los participantes

Participaron 278 estudiantes universitarios. La edad promedio fue de 20 años. La mayor participación fue del sexo femenino (74,5 %) comparado con el sexo masculino (25,5 %) (Ver Tabla 2).

Los resultados indican que el 65.50% de los estudiantes presentan niveles de ansiedad leve, el 18.36% niveles de ansiedad moderada y el 15.47% ansiedad severa. La puntuación media de desinhibición alimentaria fue de 21 puntos mostrando la tendencia al descontrol en la ingesta en momentos de ansiedad. También se evidenció un índice de masa corporal promedio de 23.57kg/m², cuando se realizó el análisis de acuerdo con el porcentaje de grasa, se encontró que el 23.7% de los estudiantes universitarios presentaron niveles elevados de grasa corporal y el 76.3 % presentaron los niveles normales de grasa corporal.

Tabla 3

Características generales de la población universitaria

Característica	Valor
Edad, media ± DE	20.58 ± 4.23 años
Sexo	
Femenino, n (%)	207 (74.47%)
Masculino, n (%)	71 (25.53%)
Ansiedad	
Leve, n (%)	182 (65.50%)
Moderada, n (%)	51 (18.36%)
Severa, n (%)	43 (15.47%)
Desinhibición, media ± DE	21.10 ± 10.37
IMC, media ± DE	23.57 ± 3.45

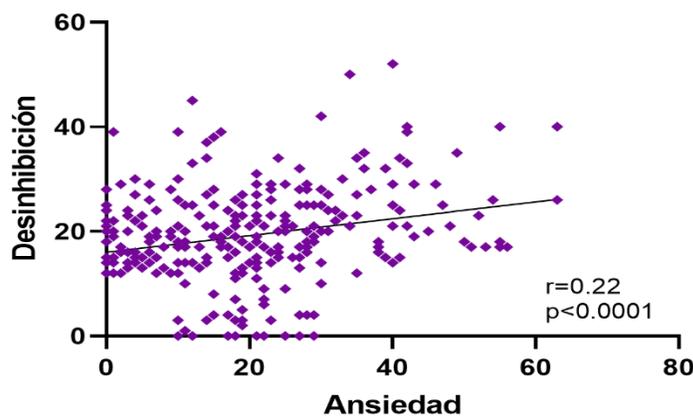
% de grasa corporal	
Normal, n (%)	212 (76.27%)
Alto, n (%)	66 (23.73%)

7.2 Ansiedad y desinhibición de la ingesta

Los datos muestran una correlación positiva ($r=0,22$, $p<0,0001$) estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y los niveles de desinhibición en el consumo de alimentos. Por tanto, significa que un aumento en los niveles de ansiedad se ha reflejado en un aumento en el grado de desinhibición para comer.

Figura 1

Correlación entre la ansiedad y la desinhibición de la ingesta de alimentos



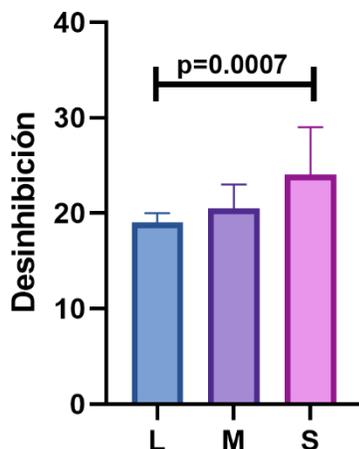
Prueba Spearman

Asimismo, al clasificar los niveles de desinhibición de la ingesta en función de los tipos de ansiedad (leve, moderada y severa) se evidencian diferencias significativas ($p=0.0007$) entre estos grupos, siendo los participantes con ansiedad severa quienes poseen mayores niveles de desinhibición (Figura 2). La mediana de desinhibición para quienes experimentan ansiedad nivel

es de 19 (IC: 18.6-20.6), mientras que aquellos con ansiedad severa tienen una mediana general de 25 (IC: 22.3-27.7).

Figura 2

Desinhibición de la ingesta de alimentos de acuerdo con la categoría de ansiedad

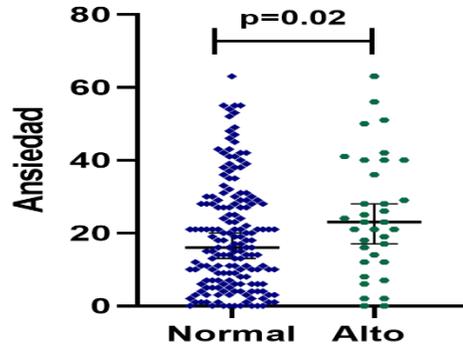


Prueba Kruskal Wallis. Niveles de ansiedad: L (leve), M (moderada), S (severa). Prueba de comparación múltiple, diferencia significativa entre la ansiedad leve y la severa ($p=0.0006$).

Los resultados muestran que los participantes con alto porcentaje de grasa tienen niveles de ansiedad significativamente mayores que aquellos con porcentaje de grasa normal (Figura 3). La mediana del puntaje de ansiedad en el grupo con alto porcentaje de grasa es 23 y en el grupo con porcentaje normal es 16 que es estadísticamente significativa ($p=0.02$). Este hallazgo se correlaciona con investigaciones previas que muestran que, a mayor porcentaje de grasa corporal, más elevados son los niveles de ansiedad, lo que es posible debido a factores fisiológicos y psicológicos que generan el estigma social y la autoimagen negativa que podría exacerbar los síntomas de ansiedad y otros problemas de salud mental al igual que el sobrepeso y la obesidad.

Figura 3

Puntaje de ansiedad de acuerdo con la clasificación de porcentaje de grasa

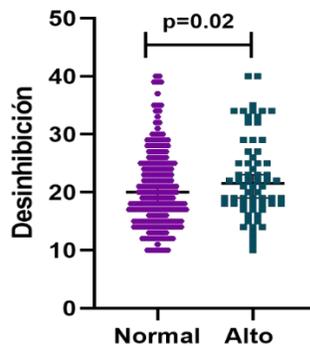


Prueba Mann-Whitney. Mediana e IC.

Por otro lado, el análisis de la desinhibición de la ingesta como función del porcentaje de grasa corporal muestra una tendencia similar (Figura 4). Los participantes con un porcentaje de grasa elevado presentan una mediana de desinhibición de la ingesta de 21.5 (IC=20.8-24.4) y los participantes con un porcentaje normal una mediana de 19.7 (IC=19.7-21.5), con una diferencia, también significativa ($p=0,021$).

Figura 4

Puntaje de desinhibición de la ingesta de acuerdo con la clasificación de porcentaje de grasa



Prueba Mann-Whitney. Mediana e IC.

Finalmente se vio una relación entre el IMC y las variables de ansiedad y desinhibición de la ingesta, pero estos no se encuentran correlacionados significativamente ($r=0.067$, $p=0.13$ para desinhibición; $r=0.023$, $p=0.34$ para ansiedad).

8 Discusión

En este estudio se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa ($r=0.22$, $p<0.001$) entre los niveles de ansiedad y la alimentación desinhibida: a medida que aumentan los niveles de ansiedad, también lo hacen los trastornos alimentarios. Estos resultados concuerdan con el estudio de Sotaquirá et al. (2022) quienes encontraron que los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios se disparaban cuando los estresores académicos atacaban en ausencia de redes sociales de apoyo. Estos factores se presentaban como detonantes de conductas alimentarias disfuncionales, entre ellas los atracones. Ambos estudios colocan la ansiedad en el centro del factor que interfiere en la capacidad de autorregulación emocional; por ello, en su percepción, los estudiantes recurren a la comida como una forma de lidiar con su malestar emocional.

Además, se encontró que los estudiantes que presentaban ansiedad severa obtuvieron puntuaciones significativamente mayores en desinhibición alimentaria, en contraste con aquellos con ansiedad baja o moderada. Esto nuevamente apoya la noción de que el nivel de ansiedad se correlaciona directamente con conductas alimentarias incontrolables. Este hallazgo se relaciona con hallazgos obtenidos por Palacio et. al. (2019) ya que los estudiantes universitarios con alta ansiedad tienden a consumir alimentos con alto contenido calórico y bajo contenido en nutrientes cuando la evidencia de la investigación encuentra una gratificación inmediata para ayudar a aliviar las emociones negativas. La coherencia entre estos resultados perpetúa la paradoja entre el consumo inducido por estrés y la alimentación desinhibida en una espiral viciosa que refuerza el papel de la ansiedad como factor primario contra un patrón dietético saludable.

En cuanto al porcentaje de grasa corporal, los resultados muestran que las personas con un alto nivel de grasa corporal tenían puntuaciones de ansiedad significativamente más altas que

aquellas con niveles de grasa normales. Esta relación habla no solo de la prominencia de la composición corporal como indicador de bienestar psicológico, sino también de lo sugerido por Rasmusson et al. (2018) de que la inseguridad alimentaria en el entorno doméstico actúa tanto como impulsor de la condición de sobrepeso como factor para la aparición de patologías de atracones. Ambos estudios muestran cómo los factores orgánicos (problemas de sobrepeso) interactúan con los factores emocionales (ansiedad) dentro de un círculo vicioso en el que las vías impactan tanto en el bienestar psicológico como en el físico. En este estudio, el alto porcentaje de grasa en estos individuos parece agravar el efecto porque se vuelven más sensibles a altos niveles de ansiedad debido a una razón etiológica, el estigma y la negatividad de la autoimagen.

De manera similar, se observó que los estudiantes de este estudio que tenían un alto porcentaje de masa grasa reportaron altos niveles de alimentación desinhibida con significancia estadística ($p = 0.021$). Estos hallazgos están respaldados por otro estudio realizado por Camacho et al. (2023) que encontró un aumento en los patrones de alimentación descontrolados, que fueron característicos del período de COVID-19, en caso de que exista un historial de altos niveles de ansiedad y estrés debido al aislamiento social y las restricciones. Algunos de estos patrones están relacionados con un mayor consumo de alimentos altos en calorías y bajos en nutrientes, una práctica encontrada en los comportamientos de los encuestados en este estudio. Esta relación señala cómo las situaciones o períodos difíciles aparentemente implacables pueden provocar conductas alimentarias negativas poco saludables, una característica más desenfrenada en individuos emocionalmente predispuestos.

De hecho, el IMC no se correlacionó significativamente con la ansiedad ni con la desinhibición alimentaria, lo que nuevamente respalda los argumentos de Vainik et al. (2019) de

que el IMC no es una medida particularmente sensible para los riesgos psicológicos y conductuales que a menudo caracterizan a los trastornos alimentarios. De hecho, es el porcentaje de grasa corporal el que prueba más directamente la relación entre la composición corporal y sus factores emocionales. Con este método, se hace más posible determinar, por ejemplo, cómo se relaciona el porcentaje de grasa corporal con la regulación de las emociones e incluso las respuestas alimentarias en situaciones estresantes.

Por lo tanto, si bien el IMC puede representar un aspecto de la masa corporal general, su relevancia está fuera de lugar porque no logra resaltar la intrincada relación entre los factores físicos y psicológicos asociados con las conductas alimentarias.

Los resultados de esta investigación evidencian la relación bidireccional que las conductas alimentarias descontroladas comparten con la ansiedad. Se observó una mayor desinhibición alimentaria entre los estudiantes con un mayor porcentaje de grasa corporal, así como una preferencia por alimentos ricos en calorías y bajos en nutrientes. Este patrón es una evidencia del desarrollo de la relación entre la composición corporal y las conductas alimentarias desadaptativas. Se indica cómo los hábitos perpetúan un círculo vicioso de aumento de peso donde, a su vez, el individuo se vuelve ansioso debido a la pérdida de control sobre la ingesta de alimentos. Otros estudios como Camacho et al. (2023) destacan los efectos directos de estas conductas alimentarias sobre la salud, así como sobre la productividad física y académica en un círculo vicioso que compromete el bienestar en diversas dimensiones del estudiante.

9 Limitaciones del estudio

Las limitaciones del estudio fueron la marcada desproporción en la distribución del género con un 74,5% de mujeres y un 25,5% de hombres en los participantes. Como tal desequilibrio, esto conlleva el riesgo de actuar como una limitación a la generalización de los resultados, ya que como muchos estudios han señalado previamente, las mujeres tienden a reportar niveles más altos de ansiedad y desinhibición alimentaria que los hombres. Palacio et al. (2019) destacaron este factor. Por lo tanto, la ausencia de suficientes hombres en la población de muestra conduciría a un sesgo en los hallazgos del estudio sobre cuán diferentemente variables como las consideradas en este estudio afectarían a ambos géneros dentro de una población universitaria.

Otra limitación importante se refiere a la metodología de estimación del porcentaje de grasa corporal. Al ser un estudio virtual, y por lo tanto depende de datos autoinformados a través de imágenes, la percepción de la imagen corporal de los participantes podría estar distorsionada. Según el estudio de Vainik et al. (2019), los métodos subjetivos podrían no ser muy precisos debido a su dependencia de factores emocionales, es decir, ansiedad o autoimagen negativa. Este tipo de sesgo puede haber comprometido la exactitud de las mediciones y, por lo tanto, la relación encontrada entre estas y el porcentaje de grasa corporal en el presente estudio.

La última limitación surge de la naturaleza transversal del estudio, que no permite inferencias sobre causalidad. Aunque se encontraron asociaciones significativas entre ansiedad, desinhibición alimentaria y porcentaje de grasa corporal, no se puede concluir que la ansiedad cause desinhibición alimentaria o que la acumulación de grasa corporal provoque niveles de ansiedad. Debido a que el presente estudio se basa en cuestionarios, es imposible controlar factores externos no controlados que podrían influir en los resultados, como las diferencias a

nivel cultural o contextual entre los individuos de los que se obtuvo la información. Estas limitaciones resaltan la necesidad de futuras investigaciones utilizando metodologías más sólidas, que podrían comprender estudios longitudinales o el uso de herramientas objetivas para medir la composición corporal y ofrecer una comprensión más precisa de estas relaciones.

10 Recomendaciones para futuras investigaciones

Para estudios posteriores dentro de esta línea, sería recomendable considerar, con la metodología, aumentar la perspectiva de género equilibrando la muestra con un número igual de hombres y mujeres. Esto facilitaría profundizar en cómo difieren las asociaciones entre ansiedad, alimentación desinhibida y porcentaje de grasa corporal entre hombres y mujeres, ya que los patrones de alimentación y las conductas emocionales relacionadas pueden ser muy diferentes para hombres y mujeres. También sería valioso diversificar la muestra en términos de edad, disciplinas académicas y estratos socioeconómicos para que los resultados puedan extrapolarse más fácilmente a la diversidad que caracteriza a los estudiantes universitarios.

También se propone que se pongan en marcha medidas mucho más objetivas y precisas del porcentaje de grasa corporal, como el uso de bioimpedancia eléctrica o absorciometría de rayos X de energía dual (DXA) para determinar la composición corporal, y no depender exclusivamente de medidas autoinformadas. Esto ayudaría a reducir el sesgo en la medición debido a la percepción de la imagen corporal y aumentaría la calidad de los datos. Más aún, los estudios longitudinales serían particularmente bienvenidos en esta área de investigación para analizar las direcciones causales entre la ansiedad, la desinhibición alimentaria y la acumulación de grasa corporal para proporcionar una perspectiva de la dinámica de estas variables a medida que cambian durante un período prolongado bajo un evento estresante prolongado y también bajo cambios en el entorno académico. Este enfoque podría ser fundamental en el diseño de intervenciones más efectivas que aborden estos problemas de manera holística.

11 Conclusión

Los resultados obtenidos demuestran de manera clara y significativa que los niveles de ansiedad se correlacionan positivamente con la desinhibición alimentaria en estudiantes universitarios de la Universidad del Sinú Cartagena. La relación observada entre ambas variables significaría que los estudiantes con alta ansiedad son más propensos a perder el control de su conducta alimentaria y, por lo tanto, a ingerir alimentos ad libitum de manera condicional. El fenómeno, basado principalmente en la desinhibición alimentaria, resulta de una afinidad por alimentos de alto valor calórico, pero de mínimo valor nutricional, por lo que juega un papel importante en promover un deterioro más rápido, impactando en la salud general y el estado nutricional del estudiante.

La relación entre la ansiedad y la desinhibición alimentaria no solo se aplica a los aspectos conductuales de la alimentación sino también a la distribución de la grasa corporal. Se encontró que los estudiantes con mayor ansiedad tenían mayor porcentaje de grasa corporal, por lo tanto, se revela una interacción entre factores psicológicos y fisiológicos en la aparición de trastornos alimentarios. Estos resultados muestran, por lo tanto, influencias bidireccionales entre la ansiedad y la alimentación desinhibida, ya que el depósito de grasa perpetúa los mecanismos que provocan la ansiedad, creando un círculo vicioso que puede resultar difícil de romper sin una intervención adecuada.

El análisis de las características sociodemográficas de los participantes indica que la mayoría son mujeres jóvenes con un IMC normal. Sin embargo, al considerar el porcentaje de grasa corporal, podemos observar que aproximadamente el 25% de los estudiantes tienen niveles altos de grasa. Por lo tanto, es necesario plantear otra cuestión. Por lo tanto, los hallazgos respaldan aún más que se debe utilizar el porcentaje de grasa corporal en lugar del IMC para

detectar y evaluar la composición corporal en lugar de utilizar el IMC, ya que el IMC no distingue entre masa grasa y masa magra y, por lo tanto, no identifica el sobrepeso o la obesidad dentro de rangos de IMC aparentemente normales.

Esto subraya la necesidad de intervenciones que pongan énfasis en el control de la ingesta de alimentos y también establezcan mecanismos que promuevan la regulación emocional en los estudiantes universitarios. Esto es importante porque muchos de los estudiantes tienen un alto contenido de masa grasa en sus cuerpos y de estos, especialmente los que tienen alta ansiedad, altas necesidades de atención, requieren educación y terapias que tengan en cuenta los aspectos emocionales y conductuales relacionados con la alimentación. Tales intervenciones deben incluir programas de manejo del estrés y la ansiedad para mejorar la regulación emocional, ya que da la directriz sobre cómo adoptar conductas alimentarias saludables que reducirían la desinhibición alimentaria.

Los resultados del presente estudio sugieren que el ciclo ansioso-desinhibido en estudiantes universitarios afecta no sólo al bienestar emocional y físico inmediato de estos estudiantes, sino que puede tener repercusiones en la salud. La perpetuación de este tipo de comportamiento puede conducir a la aparición de trastornos alimentarios, obesidad y comorbilidades relacionadas con enfermedades metabólicas y cardiovasculares, y patología psicológica. Así, la asociación ansiedad-desinhibición alimentaria y porcentaje de masa grasa se configura como un factor determinante del estado de salud de los estudiantes, subrayando la necesidad de una intervención más holística hacia otras dimensiones -física, emocional, social- de la salud.

Como punto final, este estudio subraya la importancia de incluir la ansiedad en las discusiones sobre aquellos factores relacionados con la conducta alimentaria desregulada y la

distribución de la grasa corporal. Los resultados del estudio proporcionaron más evidencia del papel de la ansiedad no sólo como desencadenante de conductas alimentarias desinhibidas, sino también como instrumento en los procesos de acumulación de grasa corporal, perpetuando la mala salud entre los estudiantes. Por ello, corresponde a las instituciones de educación y salud incluir dentro de sus estrategias de prevención y tratamiento aquello que tienda a romper el ciclo ansioso-desinhibido, para mejorar la calidad de vida y el bienestar general de los estudiantes universitarios como forma de prevenir enfermedades y promover la salud integral.

12 Referencias Bibliográficas

- Anversa, R., et al. (2020). A model of emotional stress-induced binge eating in female mice with no history of food restriction. *Genes*, 19.
- Aviram, F, R., et al. (2018). Neurobiological evidence for attention bias to food, emotional dysregulation, disinhibition and deficient somatosensory awareness in obesity with binge eating disorders. *Physiology & Behavior*, 184, 122-128.
- Bernal, G, S. (s.f.). Cuál es la relación entre las emociones, la alimentación y la salud. Instituto de Investigaciones en Comportamiento Alimentario y Nutrición, Universidad de Guadalajara, Zapotlán el Grande, Jalisco, México.
- Camacho, V. M. A., et al. (2023). Cross-Sectional Analysis of Colombian University Students' Perceptions of Mental Health during the COVID-19 Pandemic: Repercussions on Academic Achievement. *Healthcare*, 11(14), 2024.
- Campo, A. A., & Villamil, V. M. (2020). Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria entre estudiantes de medicina en Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(2), 328-339.
- Castellar, C, A. (2024). Riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes universitarios que asisten al gimnasio. Universidad del Sinú.
- Cox, S., & Brode, C. (2018). Predictors of binge eating among bariatric surgery candidates: Disinhibition as a mediator of the relationship between depressive symptoms and binge eating. *Obesity Surgery*, 28, 1990-1996.
- Davis, C. (2017). A commentary on the associations among 'food addiction', binge eating disorder, and obesity: Overlapping conditions with idiosyncratic clinical features. *Appetite*, 115, 3-8.

- Ferrer, G, M., et al. (2017). Eating behavior style predicts craving and anxiety experienced in food-related virtual environments by patients with eating disorders and healthy controls. *Appetite*, 117, 284-293.
- González, F. A., & Moreno, P. L. (2020). Relación entre ansiedad y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Perú. *Revista Peruana de Psicología*, 26(1), 101-110.
- González, J., & Toledo, A. (2019). Ansiedad, depresión y conductas alimentarias en estudiantes universitarios de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(3), 225-232.
- Javaras, K. (2017). Will viewing overeating as compulsive lead to novel pharmacological interventions? *Neuropsychopharmacology*, 42, 1373-1374.
- López, U, P., et al. (2020). Relación entre la ansiedad y los patrones de alimentación en estudiantes universitarios durante exámenes. *Psicología y Salud*, 15(1), 89-97.
- Martínez, R, T. (2020). Dysfunctional patterns of intake by anxiety during isolation by COVID-19 in Chile, Colombia and Mexico. *International Journal of Psychological Research*.
- Martínez, T. Y., et al. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional, ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-9.
- Martínez, G, M., et al. (2021). El impacto del estrés académico en la conducta alimentaria de estudiantes universitarios en Perú. *Revista Peruana de Psicología Aplicada*, 8(2), 42-51.
- Mason, S., et al. (2017). Posttraumatic stress disorder symptoms and problematic overeating behaviors in young men and women. *Annals of Behavioral Medicine*, 51, 822-832.
- Nakamura, Y., & Koike, S. (2021). Association of disinhibited eating and trait of impulsivity with insula and amygdala responses to palatable liquid consumption. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 15.

- Paderin, N., et al. (2020). The effect of pectin of tansy, *Tanacetum vulgare* L., on anxiety and overeating food rich in fats and sugars in mice in modelling binge eating. *Voprosy pitaniia*, 89(6), 14-22.
- Palacio, J. R., et al. (2019). Condiciones psicosociales y conductas alimentarias de estudiantes universitarios en México. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(1), 45-52.
- Rasmusson, G., et al. (2018). Household food insecurity is associated with binge-eating disorder and obesity. *International Journal of Eating Disorders*, 52, 28–35.
- Ratković, D. M., et al. (2023). Comparison of binge-eating disorder and food addiction. *The Journal of International Medical Research*, 51.
- Reents, J., & Pedersen, A. (2021). Differences in food craving in individuals with obesity with and without binge eating disorder. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Rotărescu, V., & Daicu, M. I. (2017). Research on the relationship between anxiety, stress and binge eating. *The European Health Psychologist*, 19, 1182.
- Saruco, E., & Pleger, B. (2021). A systematic review of obesity and binge eating associated impairment of the cognitive inhibition system. *Frontiers in Nutrition*, 8.
- Sotaquirá, L., et al. (2022). Social Capital and Lifestyle Impacts on Mental Health in University Students in Colombia: An Observational Study. *Frontiers in Public Health*, 10.
- Suárez, D. E., et al. (2020). Short report: Cross-sectional comparison of anxiety and depression symptoms in medical students and the general population in Colombia. *Psychology, Health & Medicine*, 26, 375-380.
- Vainik, U., et al. (2019). Uncontrolled eating: a unifying heritable trait linked with obesity, overeating, personality and the brain. *European Journal of Neuroscience*, 50.