

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO

FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD

ESCUELA DE PSICOLOGÍA, TALENTO HUMANO Y SOCIEDAD

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

GRUPO DE INVESTIGACIÓN

GRUPO DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA (PEC)

Psicología Clínica, Salud Mental y Contexto

Autorregulación emocional, estilos de apego y obesidad.

Una revisión narrativa del estado del arte

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN OPCIÓN DE GRADO MODALIDAD VIRTUAL

PRESENTA:

NATALIA GÓMEZ GÓMEZ CÓD. 100205764

ANGELA MARIA DIAZ CHANTRE 100206184

ASESOR:

JORGE VELÁSQUEZ CASTRILLÓN. MGS.

MEDELLÍN, SEPTIEMBRE-DICIEMBRE DE 2022.

Autorregulación emocional, estilos de apego y obesidad. Una revisión narrativa del estado del arte

Angela María Díaz y Natalia Gómez.

Estudiantes Programa de psicología. Politécnico Gran Colombiano

Jorge Velásquez Castrillón¹

Resumen

La obesidad es considerada una epidemia que afecta cada vez más a la población mundial, los esfuerzos que hacen a diario las entidades, ministerios y organismos de salud, han sido poco efectivas, por lo tanto, es importante indagar si la relación existente de los mecanismos psíquicos de los individuos pueden estar implicados en la conducta alimentaria de la población, es decir si hay una relación entre la autorregulación emocional y estilos de apego en obesidad, la presente revisión examino diferentes artículos que estudian la relación entre la autorregulación emocional y estilos de apego en obesidad, esta se realizó por medio de una revisión narrativa del estado del arte, la metodología que se utilizó fue una búsqueda amplia de artículos científicos en bases de datos confiables como science direct, EBSCO, Dialnet, Scielo y Google académico, en donde se encontró que hay una gran relación entre los estilos de apego inseguro y la regulación emocional, que provoca una mayor ingesta de alimentos en los individuos, llevándolos a desarrollar sobrepeso u obesidad, se concluye que aquellas personas que presentaban un tipo de apego inseguro tenían una dificultad en la regulación adecuada de sus emociones que genera alteraciones psicológicas como bulimia, atracones, edorexia, trastornos que a su vez aumentan la probabilidad de desarrollar sobrepeso y obesidad.

Palabras clave: Obesidad, sobrepeso, políticas públicas, obesidad y estilo de apego, obesidad y autorregulación.

Introducción

Durante décadas y alrededor del mundo, la obesidad ha venido incrementado y amenazando la salud de las personas incluidos niños, niñas y adolescentes, debido a que los últimos datos estadísticos revelados por la Organización Mundial de la Salud (2021), confirman que, desde el año de 1975, la obesidad se ha triplicado a nivel mundial, dado que, en el 2016 se

¹ Jorge Velasquez Castrillón, Filósofo, Psicólogo, Magíster en Psicoterapia, Estudiante de doctorado en psicología, docente universitario del programa de psicología del POLI, investigador en psicología clínica y salud mental.

encontró que alrededor de 1900 millones de adultos de 18 años o más tenían sobrepeso y de estos más de 650 millones de ellos eran obesos, en el caso de los niños se halló que 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.

Hay que mencionar además que la obesidad fue declarada por la Organización Mundial de la Salud, una epidemia mundial puesto que es uno de los principales factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, ya que el incremento de masa corporal (IMC) en una persona, aumenta la probabilidad de adquirir enfermedades cardíacas, vasculares, trastornos en el metabolismo, deficiencias en el sistema locomotor, enfermedades crónicas del sistema respiratorio y algunos tipos de cáncer como cáncer de mama, de ovarios, de colon, de próstata, entre otros (Organización Panamericana de Salud, 2018).

No obstante, se debe agregar que el rápido crecimiento estadístico que ha tenido esta enfermedad preocupa a las entidades públicas del mundo, considerando que el sobrepeso y obesidad cobran más vidas que la insuficiencia ponderal y esta puede prevenirse.

Las entidades públicas del mundo han tomado medidas frente al incremento de personas con obesidad, para ello se han movilizadas y para combatirla han recurrido a la promoción y prevención de la salud, con planes de acción por medio de leyes y reglamentos que rigen las entidades y agencias, como, aumentar “la disponibilidad y accesibilidad de alimentos producidos localmente que promuevan una alimentación saludable, fomentar la actividad física en los diferentes contextos (familiar, laboral, comunitario), aumento y disponibilidad de alto consumo de alimentos con alto contenido nutricional, brindar servicios de atención primaria de promoción de la salud, alimentación saludable y actividad física” (Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico, 2016).

Por su parte la OMS dedico el día 4 de marzo para celebrar el día mundial de la obesidad, jornada en la que la Federación Mundial de la Salud y sus miembros mundiales, promueven y apoyan acciones encaminadas en aumentar la conciencia, fomentar la promoción, mejorar las políticas y compartir experiencias para así mejorar la prevención y el tratamiento de la obesidad en el mundo (Organización Panamericana de Salud, 2018).

A pesar de los esfuerzos que han implementado las organizaciones y entidades públicas no han tenido grandes resultados debido a que para la fecha no se ha logrado dar un cambio significativo con el propósito y meta 3,4 de la agenda 2030 propuesta por la OMS cuyo objetivo es que para el año 2030 se reduzca significativamente (calculan que un tercio) la tasa de muertes prematuras debido a enfermedades no transmisibles a través de la promoción y prevención de la salud mental, física y el bienestar. Teniendo en cuenta que los últimos datos revelados por la OMS, afirman y a su vez predicen que en el mundo viven 800 millones de personas que padecen obesidad, así mismo estas personas que padecen de obesidad si salen positivos para covid-19 tienen doble de probabilidad de agravarse y llegar ser hospitalizadas, se estima que el costo de las consecuencias médicas, llegará a ser de más de un billón de dólares para el 2025 y que habrá un aumento del 60% en la obesidad infantil en los próximos 10 años, llegando para el año 2030 a los 250 millones (OMS 2022).

Pregunta problema

¿Cómo inciden la autorregulación emocional y los estilos de apego en la obesidad?

Objetivo general

Elaborar una revisión narrativa del estado del arte actual sobre la relación entre la

autorregulación emocional y estilos de apego en obesidad

Objetivos específicos.

Realizar una búsqueda de artículos y fuentes de revisión como science direct, EBSCO, dialnet, scielo y google académico sobre estilos de apego, autorregulación emocional y obesidad.

Hacer una clasificación y análisis de los datos encontrados en las diferentes bases y fuentes.

Generar una discusión entre las diferentes variables (autorregulación emocional, estilos de apego y obesidad) que ha suscitado la presente revisión.

Justificación.

Actualmente en la población a nivel mundial, la obesidad presenta gran incidencia, la cual, sólo para el ejemplo de Colombia fue declarada por el congreso de la república en el 2009 como una enfermedad crónica de salud pública responsable de la aparición de otras enfermedades como diabetes, cardiopatías, enfermedades circulatorias, colesterol alto, hipertensión, depresión, estrés, entre otras y no sólo es el caso de Colombia, otros países coinciden con que la obesidad se ha convertido en un problema y por lo mismo han creado diferentes políticas públicas para tratar de mitigarla.

Por lo anterior es importante investigar y dar a conocer las diferentes y posibles causas de su desarrollo y mantenimiento, para que a futuro se puedan diseñar planes de tratamiento en los cuales también se incluyan los aspectos psicológicos de esta enfermedad, con el fin de combatirla de manera efectiva, mejorando la calidad de vida de las personas que la padecen y reduciendo el

gasto público que genera esta epidemia.

La presente revisión narrativa pretende sintetizar y comparar diversas investigaciones que se han realizado sobre la relación entre la autorregulación emocional, los estilos de apego y la obesidad, así como los datos epidemiológicos y políticas públicas sobre la misma en los últimos años, en diferentes países de Latinoamérica y el mundo, permitiendo que se dé a conocer la importancia de tener en cuenta los aspectos psicológicos a la hora de investigar y tratar el problema de la obesidad.

También permite identificar, que otros aspectos serían pertinentes investigar, para complementar las investigaciones actuales que permitan seguir estudiando y conociendo las variables encontradas hasta el momento.

Es importante para el campo de la psicología generar conocimiento alrededor de temas relevantes que afectan la salud mundial en la actualidad como lo es la obesidad, ya que esto permite contribuir a la mejora de la calidad de vida de la población en general y le da un reconocimiento y valor a la profesión como parte importante en la construcción de soluciones a problemáticas actuales.

Marco de referencia

La obesidad, de acuerdo con la OMS se define como “una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud”, así, también establece la forma en que se mide la obesidad a través del índice de masa corporal (IMC), según el cual se considera que una persona es obesa cuando este es superior a 30, así mismo se encontró que en el 2016 el 13% de la población mundial era obesa, por lo cual se puede considerar que actualmente la obesidad se ha convertido en una enfermedad común que acarrea otras enfermedades subyacentes tanto físicas como mentales “La obesidad se asocia con un espectro muy amplio de alteraciones

fisiopatológicas” (Ceballos-Macías et al., 2019) y mentales.

Tabla 1

Índice de Masa Corporal (IMC): para hombres y mujeres según la OMS

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	
IMC	ESTADO
18.5 - 24.9	Peso normal
25.0 - 29.9	Pre-obesidad o sobrepeso
30.0 - 34.9	Obesidad clase I
35.0 – 39.9	Obesidad clase II

Nota: Organización Mundial de la Salud.

Sumado a lo anterior, cabe resaltar que el sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes se ha convertido en una epidemia, lo más preocupante es que esto se relaciona a una mayor probabilidad de discapacidad o incluso muerte prematura en la adultez, ya que, los niños y adolescentes obesos tienen una mayor probabilidad de seguir siendo obesos en la edad adulta. La obesidad en la infancia y la adolescencia no sólo trae consecuencias a largo plazo generando enfermedades físicas sino también a corto plazo generando baja autoestima en incluso discriminación (Serrano, 2018).

De acuerdo con lo anterior y teniendo en cuenta la asociación de la obesidad con alteraciones mentales, se deben tener en cuenta variables psicológicas como los estilos de apego y

la autorregulación ya que, en ocasiones estos se vinculan con el sobrepeso y la obesidad.

La teoría del apego es una teoría formulada por Jhon Bowlby en la explica como las relaciones seguras, significativas, duraderas y de confianza se desarrollan, esto comienza en la infancia y se forma con el cuidador principal del niño, pero también influyen las demás relaciones que el niño tenga a lo largo de su vida. Bowlby explica básicamente que la separación del niño de su cuidador principal produce ansiedad lo que genera un cierre de la conexión emocional, también depende de si el cuidador tiene una actitud emocional disponible, genera un vínculo seguro o, por el contrario, si el cuidador está presente, pero es negligente o poco confiable va a generar un apego inseguro (Marks, 2020).

De acuerdo con Ainsworth (1979, 1989), citada por Benlloch (2020) existen varios tipos de apego los cuales clasificó en:

Apego seguro, el cual es un tipo de apego que se da cuando el niño se muestra sociable y con alto sentido de exploración, esto debido a que recibió de su cuidador principal afecto, contacto y atención a sus necesidades.

Apego inseguro/evitativo, se evidencia en los niños que evitan el contacto y prestan más atención a sus juguetes que a su cuidador, esto se da porque el cuidador tiene conductas de rigidez, rechazo, hostilidad, dificultad para regular sus emociones y aversión al contacto.

Apego inseguro resistente/ambivalente, en este tipo de apego el niño siente miedo de separarse de su cuidador y explorar ya que, su cuidador es inconsistente y a veces está disponible pero otras veces no, por lo que el niño responde con ansiedad por separación, enfado y/o actitudes de ambivalencia.

Más adelante en 1986 Main y Salomon, identificaron un cuarto tipo de apego inseguro, el cual fue denominado apego inseguro desorganizado, el cual se identifica por conductas contradictorias y confusas, presenta más inseguridad que en los otros tipos de apego, estas conductas en respuesta al acercamiento de la figura de apego (Benlloch, 2020).

Por otra parte, la autorregulación se refiere a los procesos afectivos, conductuales y cognitivos que acompañan al logro de los objetivos, estos involucran esfuerzos para modificar y modular dichos procesos con el fin de alcanzar metas. La autorregulación requiere de una evaluación constante del sujeto para verificar la distancia entre su estado y la meta, así mismo un componente importante de la autorregulación es el afecto ya que como componente motivacional es un factor que desencadena comportamientos de autorregulación (Mora y Ozakinci, 2020).

La regulación emocional según Gómez y Calleja (2016) quienes realizan una definición basados en diversos autores como Cole y colaboradores (2004) y Eisenberg & Spinrad (2004), entre otros, indican que se trata de un proceso que permite tomar decisiones basadas en la forma en que se experimentan las emociones y como la persona pone en práctica diferentes estrategias para regular dichas emociones, todo esto en función de diversos propósitos que pueden ser sociales, personales o de acuerdo al entorno, estas estrategias pueden ser adaptativas o pueden ser perjudiciales de acuerdo con la persona.

La obesidad también se relaciona con elementos neuropsicológicos como lo son funciones ejecutivas, ya que en las personas que padecen obesidad se evidencia un control inhibitorio bajo y una habilidad deficiente para la toma de decisiones (Ciscar et al., 2019), lo que hace que se dificulte el progreso de su tratamiento y más si este se hace basado sólo en dieta y ejercicio, sin considerar la parte biopsicosocial del paciente.

La obesidad es un padecimiento que es muy visible para los demás, por lo cual estos pacientes son susceptibles de recibir señalamientos y ridiculización por parte de otras personas, normalmente las personas obesas responden a estas actitudes con culpa, vergüenza e incluso sentimientos de fracaso por no poder controlar su peso, lo cual afecta su autoestima e incluso en algunos casos puede llevarlos a padecer trastornos como depresión (Buschiazzo y Saez, 2018).

Uno de los medios considerados como de los más eficaces para la pérdida de peso de manera más significativa en personas que padecen obesidad mórbida es la cirugía bariátrica. Sin embargo, es necesario adoptar una dieta después de la cirugía con el fin de poder sostener la pérdida de peso que se logra. Aun así, se ha encontrado que algunos de los pacientes con obesidad mórbida presentan un comportamiento de alimentación compulsiva y de atracones lo cual influye en que tratamiento postquirúrgico pueda no tener éxito esperado a largo plazo (Madoz, 2019).

El ejercicio es una actividad que normalmente es recomendada a los pacientes para la pérdida de peso, pero más allá de la quema de calorías se ha encontrado que estimula la autorregulación, mejorando el estado de ánimo lo que genera disminución del comer emocional llevando también así a la pérdida de peso (Annesi, 2019; Annesi, 2021a; Annesi, 2021b; Campos et al, 2017), teniendo en cuenta lo anterior el tratamiento de la obesidad debería ser a medida, tener en cuenta el estilo de apego y considerar la necesidad de atender a la regulación de las emociones.

Por lo anterior, se han desarrollado investigaciones que buscan identificar factores psicológicos que se relacionen la autorregulación emocional, los estilos de apego y la obesidad y que al intervenir teniendo en cuenta estos elementos se pueda contribuir a un mejor resultado en la búsqueda y prevención de pérdida de peso.

Metodología

La metodología utilizada fue una búsqueda amplia de artículos científicos en bases de datos confiables como science direct, EBSCO, dialnet, scielo y google académico, se emplearon diversas estrategias de búsqueda teniendo en cuenta criterios de inclusión a través de palabras clave (obesidad y psicología, estilos de apego, autorregulación emocional, políticas públicas) para la selección de información de interés.

Tabla 2

Cuadro Comparativo, Prevalencia de Sobrepeso/Obesidad en Diferentes Países

PREVALENCIA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL 2015			
PAIS	NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS
Colombia	Sobrepeso/obesidad 24,4 %	Sobrepeso/obesidad 17,9 %	Sobrepeso/obesidad 37,7 % -18,7 %
Ecuador	Sobrepeso/obesidad 26%	Sobrepeso/obesidad 26%	Sobrepeso/obesidad 63.97
Perú	Sobrepeso/obesidad 15,5%	Sobrepeso/obesidad 11,0%	Sobrepeso/obesidad 42,5%
Costa Rica	Sobrepeso/obesidad	Sobrepeso/obesidad 21,4%	Sobrepeso/obesidad

	21,4%,		77,3%
Chile	Sobrepeso/obesidad 52 %	Sobrepeso/obesidad 52 %	Sobrepeso/obesidad 74%
Puerto Rico	Sobrepeso/obesidad 14,2% - 23,0%	Sobrepeso/obesidad 14,9% - 10,9%	Sobrepeso/obesidad 42,6 % - 34,9
Estados Unidos	Sobrepeso/obesidad 35,4 - 19,0%	Sobrepeso/obesidad 35,4 - 19,0%	Sobrepeso/obesidad 71,3% - 40,6%

Nota. Fuente: Elaboración propia (2022).

En la tabla se puede apreciar la alta prevalencia de personas con sobrepeso y obesidad en diferentes países, siendo los más afectados los adultos que superan el 50% de los habitantes de Ecuador, Perú, Costa Rica, Chile y Estados Unidos, en el caso de los niños y adolescentes se mantiene un porcentaje por debajo del 27% con una excepción de países como Estados Unidos que afecta a 35,4% de los niños y adolescentes y Chile con un alto porcentaje que supera el 50 % de afectados.

Tipo de investigación: Es una revisión narrativa del estado del arte, este tipo de investigación básicamente lo que hace es buscar y analizar la literatura disponible publicada en artículos físicos (impresos) y/o electrónicos, libros y este análisis crítico es basado en la interpretación personal del autor (Rother,2007), este tipo de investigación es apropiado y útil ya que permite describir el desarrollo de la información existente en un lapso corto de tiempo sobre las variables de autorregulación emocional, estilos de apego y obesidad desde un punto de vista teórico, para así contar con información actualizada que permita describir y discutir factores que

correlacionan variables psicológicas con la obesidad y el sobreéso en los últimos años.

Muestras teórico-empírica:

Se realizó una búsqueda de artículos en español, inglés y portugués entre los años 2017 y 2022, a través de diferentes bases de datos como science direct, scielo, ebsco, Dialnet, google académico, páginas web de los diferentes ministerios de Salud de países como Ecuador, Brasil, Puerto Rico, Chile, Bolivia, Perú, Colombia, España y de organismos oficiales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización Panamericana de Salud (OPS), World health Organization, , World Obesity Day y porgrow España usando las palabras clave obesity and attachment, obesity and self-regulation, obesity and psychology, obesidad y políticas públicas, sobrepeso y políticas públicas, de dónde se filtraron 129 artículos para su análisis y revisión y finalmente fueron seleccionados 94 artículos para la presente investigación.

Tabla 3

Cantidad de Artículos Utilizados en la Investigación por Fuente

Bases de datos y fuentes de información	No de artículos incluidos
Artículos de investigación	
Science direct	15
Google académico	8
Dialnet	7
EBSCO	5
Scielo	1
Políticas públicas y datos epidemiológicos	

OMS	20
UNICEF	7
OPS	2
Páginas gubernamentales (diferentes países)	29

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Artículos Relacionados con Autorregulación Emocional, Estilos de Apego y Obesidad

Artículo	Autor	Hallazgos
Relación entre apego y obesidad en edad preescolar: Una revisión sistemática de la literatura	Santos, AF, Martins, MC, Fernandes, C., Bost, KK, Veríssimo, M. 2021	Los datos obtenidos direccionan el rol del apego con resultados relacionados con el aumento de peso, esto quiere decir que se debe consentir el apego como un riesgo de obesidad y a su vez una contribución que permite la creación de programas de promoción e intervención eficiente. Como limitación se puede hablar de la poca cantidad de estudios que se han realizado, diseños de tipo trasversales, las diferentes metodologías usadas, muestras insuficientes en donde no se tuvo en cuenta a los padres y la ausencia de pruebas en donde los mecanismos de desarrollo, aparece una relación entre el apego y la obesidad.
Implications of Attachment Theory and Neuroscience for the Psychotherapeutic Treatment of Obesity and Overeating	Weiss, F. 2018	Los pacientes en el grupo de alimentación desregulada que tienen sobrepeso y obesidad severos suelen tener un legado de apego inseguro y desordenado en su relación de apego principal. Es este legado lo que los hace vulnerables a la dependencia de comer en exceso como un medio para calmarse a sí mismos más adelante en la vida. Su tratamiento debe abarcar experiencias correctivas terapéuticas específicas para intentar

		cerrar la brecha de autorregulación resultante a nivel interpersonal, luego interno y, en última instancia, neurobiológico.
The Weight of Connection: Associations between attachment, relationship satisfaction, and body image in Weight Loss Surgery recipients and their romantic partners	Rachel M. Routin 2022	El objetivo de este estudio fue entender cómo se asocia la relación y la satisfacción sexual, el apego, la ambivalencia del apego autoestima, y la imagen corporal tanto para los individuos como para las parejas en las que uno o ambos miembros han se han sometido al WLS. (La cirugía de pérdida de peso). Aunque el apego parece ser una influencia importante en la imagen corporal después de un WLS, los resultados sugieren que el apego individual parece ser más importante en la imagen corporal que la orientación de apego de la pareja.
Alteraciones psicológicas asociadas a la obesidad infantil	Edali Gloria Ortega Miranda 2018	Este estudio habla de la relación encontrada entre el “el temperamento de reactividad negativa” y la obesidad infantil, también las actitudes de otros niños que sean en términos negativos, bullying, TCA, depresión, insatisfacción por su propio cuerpo, ansiedad, baja autoestima y la percepción distorsionada del cuerpo del niño por parte de sus padres.
Asociación entre la ansiedad y las conductas alimentarias en pacientes con obesidad	L. Cifuentes, A. Campos, M.L Ricardo Silgado, S. Kelpin, J. Stutzman, M. D. Hurtado, K. Grothe, D.D. Hensrud, M. M.Clark, A. Acosta 2022	Los pacientes con obesidad que declararon tener síntomas de ansiedad tenían menos confianza en sí mismos para controlar su alimentación y más alimentación emocional que los pacientes con pocos síntomas de ansiedad. Está claro que hay que aprender más sobre los síntomas de ansiedad y las conductas alimentarias.
Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating	Faber, A., Dubé, L., & Knäuper, B 2018	La poca evidencia exploratoria con respecto a la alimentación saludable y el apego no fue concluyente con una excepción: la alimentación saludable se asoció con una menor evitación del apego ($r = -0,211$, $p = 0,000$). Nuestros resultados amplían los hallazgos metaanalíticos anteriores para mostrar que la falta de confianza

behaviors in the general population

y relaciones confiables no solo separa a los individuos con trastornos alimentarios de los controles, sino que también caracteriza los comportamientos alimenticios poco saludables en la población general.

Influencia del apego en pacientes con obesidad mórbida candidatos a cirugía bariátrica. Estudio comparativo en función del género

Gómez Rodríguez, C., Benítez Hernández, M.d.M., Ruiz Domínguez, C., Luque Budia, A., Borda Mas, M. y Avargues Navarro, M.L.

2018

Los resultados que arrojó el estudio, se evidencia una alta presencia en el grupo de candidatos no aptos a cirugía de apego preocupado comparado con los otros dos grupos que si eran aptos o no padecían de obesidad. Teniendo en cuenta el género, se llega a la conclusión que hay diferencias importantes debido a que las mujeres presentan mayor puntuación en apego preocupado.

Relación entre estilos de apego y regulación emocional

Hanoos López, Marina

2020

En este estudio se halló que entre hombres y mujeres no hay diferencias en el aspecto de regulación emocional, esto de acuerdo al análisis del DERS. En cuanto a las variables del CAMIR se encontró que son más significativos el estilo ansioso y el evitativo, sin embargo, la variable evitativa explica mejor los problemas de regulación emocional.

Momentary predictors of binge eating: An attachment perspective

Keating, L., Mills, J., & Rawana, J.

2019

Los síntomas depresivos momentáneos predijeron atracones posteriores. Los aspectos de la desregulación de las emociones (es decir, la no aceptación de las respuestas emocionales y la dificultad para modular las emociones) mediaron la relación entre apego ansioso y episodios de atracones.

Influencia del apego en la obesidad

Madoz Ibáñez, Ainhoa Paula

2019

Este estudio comprueba que las personas con un estilo de apego inseguro, es más probable que no puedan regular adecuadamente sus emociones, comportándose de forma compulsiva y desordenada en su rutina de alimentación, por lo que al final desarrollan obesidad. Este estudio no

		logra identificar que haya un estilo de apego inseguro predominante, sin embargo, el que más resalta en los estudios recopilados es el inseguro ambivalente
Regulación emocional y obesidad: un enfoque psicobiológico	Martínez Selva, J., & Sánchez Navarro, J. P. 2021	Es importante que se personalicen los tratamientos que se le dan a personas con problemas de obesidad a demás tener en cuenta la capacidad del individuo para autorregularse emocionalmente, especialmente en personas con capacidades cognitivas deficientes y autocontrol bajo ya que tienden a estar en el perfil de comedor emocional.
Revisión Sistemática Sobre la Relación entre Apego y Regulación Emocional	Silvana Milozzi, Julieta Marmo 2021	Este estudio revisó la relación entre estilos de apego y regulación emocional y encontró que existe una relación positiva, en los diferentes estudios encontrados que abarcan diferentes etapas de la vida, adicional halló una relación entre el estilo de apego inseguro con otros trastornos como el consumo de SPA de forma problemática, el alcohol, el tabaco, el TOC, el TLP, somatización, depresión y ansiedad.
Maternal attachment style, sensitivity, and infant obesity risk in low-income, Latino families.	Hepworth, Allison D.Berlín, Lisa J.Martoccio, Tiffany L.Jones Harden, Brenda 2021	Los resultados de este estudio proporcionaron evidencia preliminar de que un estilo de apego materno seguro protege contra la obesidad infantil en familias latinas de bajos ingresos. Nuestro hallazgo de que la sensibilidad materna no medió en la asociación entre el estilo de apego materno y WFL infantil sugiere que otros mecanismos conllevan esta asociación.
A call to include attachment-based concepts in tailored treatments for obesity	Robins, Jenny; Ayling, Russel 2018	Este estudio demuestra una pérdida de peso deficiente a partir de tratamientos grupales para la obesidad basados en cambios en la dieta y estrategias de TCC. Sin embargo, sugiere que aquellos con apego inseguro pueden adaptarse mejor a cursos de tipo TCC que aquellos con apego seguro. Los temas cualitativos ofrecen posibles explicaciones de por qué el tratamiento

		no dio como resultado una pérdida de peso significativa y las razones potenciales de la recuperación de peso bien documentada después del tratamiento para la obesidad. Las implicaciones son que el tratamiento para la obesidad debe hacerse a la medida, considerar el estilo de apego y considerar la necesidad de atender la regulación de las emociones.
Aspectos psicológicos en un grupo de pacientes con obesidad, candidatas a cirugía bariátrica.	P. González Sepúlveda, E. Y. Astudillo Muñoz, M. Gómez Arango, S. Arango Trujillo, M. alba sarmiento 2021	El principal objetivo de la investigación fue el de evaluar los aspectos psicológicos más importantes que se relacionan con el desarrollo de la obesidad, se llegó a la conclusión que las mujeres objeto de estudio, presentaron una comorbilidad con síntomas como ansiedad, angustia, depresión y riesgo suicida, y que se ve la importancia de recibir atención psicológica y multidisciplinaria.
Adult attachment styles and mothers' life satisfaction in relation to eating behaviors in the families with overweight and obese children	Pasztak-Opilka A de Jonge R; Zachurzok A; Górnik-Durose ME 2020	Las madres con obesidad, en comparación con las madres con sobrepeso y con peso corporal normal, muestran un mayor nivel de regulación de las emociones a través de la alimentación, una inadecuada organización de la alimentación y un menor control en esta área. Los resultados de la investigación indican relaciones importantes entre los estilos de apego inseguro, la satisfacción con la vida, y el peso de la madre con conductas alimentarias desfavorables para la salud. Por tanto, es necesario incluir los factores familiares en el proceso de creación de estrategias de intervención eficaces.
Change in attachment states of mind of women with binge-eating disorder	Maxwell, Hilary; Tasca, Giorgio A.; Grenon, Renée; Ritchie, Kerri; Bissada, Hany; Balfour,	Las mujeres con BED (trastorno por atracones binge-eating disorder) tenían tasas significativamente más altas de estados mentales de apego preocupado y no resuelto/desorganizado en comparación con las mujeres de peso normal sin BED y tenían tasas similares de estados mentales de apego inseguro y desorganizado en comparación con las mujeres con sobrepeso sin BED.

	Luisa	
	2017	
Explaining the relationship between attachment anxiety, eating behaviour and BMI	Laura L. Wilkinson Angela C. Rowe Eric Robinson Charlotte A. Hardman	Los hallazgos sugieren que las personas con ansiedad por el apego se sienten menos capaces de desconectarse de las emociones negativas y continúan tratando de calmarse comiendo, lo que tiene un impacto negativo en su IMC. Hubo menos apoyo para una explicación de la relación entre la ansiedad por el apego y el IMC basada en la percepción errónea de la emoción. En conjunto, los hallazgos destacan las estrategias de regulación emocional y la ansiedad por apego como objetivos clave para las intervenciones que tienen como objetivo reducir la sobrealimentación y el exceso de peso corporal
	2018	
Early mother-child dyadic pathways to childhood obesity risk: A conceptual model	Heidi Bergmeier, Susan J. Paxton, Jeannette Milgrom, Sarah E. Anderson, ... Helen Skouteris	La comprensión de los patrones de interacción tempranos de alimentación entre padres e hijos y su influencia en la autorregulación y los comportamientos alimentarios de los niños puede ser relevante para los enfoques multidisciplinarios para prevenir la obesidad infantil.
	2020	
Attachment representations and alexithymia in community adolescents with binge-eating attitudes	Cecilia Serena Pace & Stefania Muzi, Simona Calugi & Riccardo Dalle Grave	El apego inseguro, evaluado con entrevista semiestructurada, se asocia con BE entre las adolescentes de la comunidad, mientras que aparentemente la alexitimia no lo está. Futuros estudios prospectivos deberían evaluar el papel del apego en el desarrollo de BE en adolescentes.
	2021	
Maternal body dissatisfaction in pregnancy, postpartum and early parenting: An overlooked factor implicated in	Heidi Bergmeier, Briony Hill, Emma Haycraft, Claire Blewitt,	Nuestro modelo conceptual propone factores que median las asociaciones entre la insatisfacción corporal materna prenatal y posparto y el riesgo de obesidad materna e infantil. El embarazo y el posparto presentan períodos de riesgo clave para el aumento/retención de peso excesivo y la insatisfacción corporal. Los factores

maternal and childhood obesity risk	Helen Skouteris 2020	psicosociales asociados con la insatisfacción corporal materna, incluida la psicopatología y los trastornos alimentarios, pueden aumentar el riesgo de obesidad maternoinfantil y comprometer la calidad de las interacciones madre-hijo que sustentan los resultados del desarrollo infantil, incluido el aumento de peso físico
Development of Appetite Self-Regulation: Integrating Perspectives From Attachment and Family Systems Theory	Saltzman, Jaclyn; Fiese, Barbara; Bost, Kelly; Mcbride, Brent 2017	Este estudio propone un marco teórico que integra el hecho de que los factores familiares y diádicos tienen influencia en la autorregulación del apetito de forma directa e indirecta a través de modificaciones en la calidad de la relación entre padres e hijos durante la infancia y la primera infancia. También identifican formas para investigar, riesgo, bienestar y resiliencia que permitan regular de forma adecuada el apetito y mejorar los resultados a la hora de perder peso.
Psychological Aspects of Bariatric Surgery as a Treatment for Obesity	Jumbe, S., Hamlet, C. & Meyrick, J. 2017	La literatura revisada sugiere que a pesar de la pérdida drástica de peso y las mejoras positivas en la salud física experimentadas después de la operación con el tiempo, persisten algunos problemas psicológicos, probablemente relacionados con una relación desordenada con la comida presente en las personas obesas desde el inicio. Los hallazgos también resaltan la importancia de identificar grupos de riesgo entre los pacientes de cirugía bariátrica que pueden requerir apoyo adicional con seguimiento dietético y psicológico
Fathers' attachment representations and infant feeding practices	Samantha Reisz, Ashleigh I. Aviles, Serena Messina, Robbie Duschinsky, Nancy Hazen 2019	Este estudio encontró que las prácticas de alimentación de los padres pueden verse influenciadas por las representaciones de apego de los padres, lo que sugiere que las intervenciones destinadas a ayudar a los padres a implementar la alimentación saludable a sí mismo se podrá obtener beneficios debido que al entender que al practicar una alimentación de los padres pueden estar predispuestas por sus representaciones de apego.
Effects of obesity	James J.	La alimentación emocional (EmE) es un fuerte

treatment-associated changes in mood and self-regulation on high emotional eating	Annesi 2021	predictor de la obesidad, pero no se aborda bien en los tratamientos de la obesidad. Los hallazgos de que las disminuciones de EmE se producen tanto directamente por de la reducción del desánimo y la tensión asociados al ejercicio, e indirectamente a través de una mayor autorregulación, sugieren la necesidad de una mayor atención a estas variables en los procesos de de tratamiento de la obesidad; especialmente cuando la propensión de los participantes a la EmE es alta.
Change in behavioral exercise program-associated self-regulation enhances self-regulation-induced eating improvements across levels of obesity severity	James J.Annesi 2019	El ejercicio podría beneficiar los cambios en la alimentación a través de una transferencia de mejoras en las habilidades de autorregulación. Sin embargo, la investigación relacionada es mínima y los grados de obesidad pueden influir en la utilización y eficacia de los procesos de autorregulación. Se probaron los efectos de un programa conductual para perder de peso en diferentes grados de obesidad.
A brief emotion regulation training in children and adolescents with obesity: A feasibility study	Elisa Boelens, Caroline Braet, Taaïke Debeuf, Laura Wante, Brenda Volkaert, Sandra Verbeken 2022	Estudios recientes enfatizan el papel de la desregulación de las emociones como un mecanismo subyacente que inicia y mantiene la alimentación emocional en la obesidad. Dado que el tratamiento multidisciplinario de la obesidad (MOT) no aborda directamente la regulación emocional (ER), el estudio actual tuvo como objetivo investigar la viabilidad de un entrenamiento de ER en niños y adolescentes con obesidad además de MOT.
Reciprocal relationship of mood and emotional eating changes through self-regulation of weight-loss behaviors	James J. Annesi 2021	La actividad física moderada mejora el estado de ánimo y su efecto sobre la autorregulación. La mejora del estado de ánimo puede reducir el comer emocional dentro de los tratamientos para la obesidad, y viceversa. El aumento de la autorregulación es un mecanismo de la relación estado de ánimo-alimentación emocional. Los tratamientos para la obesidad se benefician del énfasis en la actividad física y la autorregulación.
Funcionamiento	Sonia	En este estudio se analizó la “ejecución

<p>Ejecutivo, Afecto Y Autorregulación Alimentaria En Los Trastornos Alimentarios Y La Obesidad</p>	<p>Ciscar, Conxa Perpiñá, Lorena Blasco y Mara Segura 2019</p>	<p>neuropsicológica” de pacientes con obesidad y trastorno por atracón, también se analizaron la relación entre las funciones ejecutivas, afectivas y la autorregulación a la hora de comer.</p>
<p>Mitigation of the effects of emotional eating on sweets consumption by treatment-associated self-regulatory skills usage in emerging adult and middle-age women with obesity</p>	<p>James J. Annesi, PhD, FAAHB, FTOS, FAPA, Ping H. Johnson, PhD 2020</p>	<p>El tratamiento cognitivo-conductual de 6 meses de apoyo de ejercicio individual más el cambio de comportamiento alimentario grupal se asoció con una mejor autorregulación para comer, dimensiones del estado de ánimo y consumo de dulces en ambos grupos de edad. Sin embargo, las mejoras en la ingesta de dulces parecieron significativamente mayores entre las mujeres adultas emergentes que entre las mujeres de mediana edad. Se demostró que la mejora en la autorregulación para comer, marginalmente más alta en las mujeres de mediana edad, media la predicción de la ingesta de dulces por propensiones a comer emocionalmente y comer emocionalmente relacionado con la depresión.</p>
<p>Parent-Child influences on child eating self-regulation and weight in early childhood: A systematic review</p>	<p>Anne Claire Grammer, Katherine N. Balantekin, Deanna M. Barch a,b,d , Lori Markson a, Denise E. Wilfley 2022</p>	<p>En general, la mayoría de los estudios mostraron efectos de los comportamientos de crianza de alimentos en ciertos aspectos de la autorregulación alimentaria infantil, el peso infantil en la autorregulación alimentaria infantil y la autorregulación general infantil en el peso infantil. Sin embargo, hubo evidencia mínima para apoyar las asociaciones entre la autorregulación general del niño y la autorregulación alimentaria y los comportamientos de crianza de los alimentos y la autorregulación general</p>
<p>Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios</p>	<p>Y. Campos Uscanga, T. Romo González, L. E. del Moral Trinidad, N. I. Carmona</p>	<p>Los resultados obtenidos confirman que al contar con poca autorregulación de la actividad física mayor relación con el índice de masa corporal, confirmando que la autorregulación es efectiva en el tratamiento y a su vez en la prevención de la obesidad.</p>

	Hernández	
	2017	
Síndrome de edorexia: un posible problema mental de la autorregulación del apetito en obesidad	José Luis López Morales, Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz, Juan José López García	El síndrome de edorexia es un padecimiento que predice en buena medida la obesidad ya que las personas que lo padecen consumen alimentos como manera de afrontar una situación negativa, lo que se convierte en un problema de regulación del propio apetito, este síndrome puede tener como consecuencia la obesidad ya que la persona no posee otras habilidades y/o conductas de afrontar sus problemas de forma más saludable.
	2021	
Psychosocial and behavioural factors in the regulation of weight: Self-regulation, self-efficacy and locus control	Lara Menéndez-González, María Isabel Orts-Cortés	Los resultados obtenidos permiten dar a conocer a los profesionales en salud, la relación que hay entre las conductas de autoeficacia, autorregulación y locus de control con el incremento de masa corporal, por lo anterior se vio la necesidad de incluir en las actividades, factores psicológicos y conductuales para prevenir e intervenir en el aumento del sobrepeso.
	2021	
Apego preocupado, pensamiento rumiativo y pensamiento referencial en candidatos a cirugía bariátrica	M. Benítez Hernández, A. Luque Budía, M. Borda Mas, M. I. Dorado, J. F. Rodríguez Testal	Los estudios realizados en esta investigación demuestran que los pacientes no aptos para cirugía bariátrica presentan en mayor medida un estilo de apego preocupado por lo cual hay mayores probabilidades de que este tipo de apego esté relacionado con la obesidad, también se encontró en este mismo grupo mayor presencia de pensamiento rumiativo.
	2017	

Fuente: Elaboración propia.

Estrategia del análisis de la información: La estrategia utilizada para la compilación y análisis de la información recolectada, fue la creación de una matriz en la cual se resumió la

información de los estudios y artículos revisados, esta matriz permitió identificar que investigaron, cual fue la muestra, que pruebas utilizaron, resultados encontrados y conclusiones.

A partir de esta información se identificaron y compararon los estudios, arrojando algunas categorías como estilos de apego y regulación emocional en la alimentación, cirugía de pérdida de peso y estilos de apego, estilos de apego en relación padres e hijos, comorbilidad con obesidad infantil, neuropsicología, obesidad y políticas públicas.

Esta matriz también permitió discriminar los artículos que se descartaron ya que no estaban relacionados por pertinencia o por antigüedad.

Hallazgos empíricos

Dado que cada vez más en el mundo viven personas con obesidad, y teniendo en cuenta que esta se ha vuelto una problemática de salud pública, la OMS en conjunto con el OPS diseñaron planes de acción para la prevención de la obesidad en la niñez y la adolescencia, esto con el fin de detener el avance que tiene la epidemia de obesidad para ello se plantearon los siguientes objetivos: atención primaria de salud y promover tanto la lactancia materna como la alimentación saludable, mejorar el entorno en relación a la actividad física y la nutrición en escuelas y colegios, políticas que permitan reglamentación del etiquetado de los alimentos y otras medidas en los múltiples sectores (World Obesity Day, 2022).

Varios de los estudios encontrados coinciden en que existe una relación entre los estilos de apego inseguro y la regulación emocional, lo que conlleva a una mayor ingesta de alimentos de manera compulsiva y desordenada como mecanismo para calmarse a sí mismo, generando un aumento de peso poco sano y en muchos casos obesidad. (Hanoos, 2020; Madoz, 2019; Pasztak-Opilka et al, 2020; Weiss, 2018; Wilkinson et al, 2018).

Dado que existen tratamientos para la obesidad que no tienen en cuenta la variable regulación emocional, que genera y mantiene la alimentación emocional en la obesidad, los estudios plantean que en las actividades de prevención y tratamiento de la obesidad se hace necesario incluir variables psicológicas como la autorregulación (Boelens et al, 2022; Menéndez-González y Orts-Cortés, 2021)

Los estilos de apego inseguro no sólo se relacionan con la obesidad, también se relacionan con diferentes comportamientos alimenticios poco saludables. Se ha demostrado que el estilo de apego seguro se correlaciona en menor medida conductas alimenticias no saludables y el estilo de apego inseguro se asocia significativamente con más con este tipo de conductas, lo que conlleva a diferentes problemas como síntomas bulímicos, alimentación emocional, dietas y atracones (Faber et al, 2018).

Las investigaciones realizadas con personas obesas candidatas a cirugía bariátrica comúnmente arrojan que existe comorbilidad con trastornos psicológicos y que luego de la cirugía persisten problemas de imagen corporal y de depresión, es poco el seguimiento que se realiza en el postoperatorio lo que dificulta entender los motivos (Jumbe et al, 2017).

Por otra parte, en una investigación en un grupo de candidatos no aptos para cirugía se encontró que predomina el estilo de apego preocupado, cabe resaltar que uno de los criterios por el cual se clasifican los candidatos como no aptos es la presencia de algún trastorno psicopatológico o de la conducta alimentaria (Benítez et al, 2017).

Otro hallazgo importante es acerca de las causas de la obesidad infantil las cuales son diversas, sin embargo, las investigaciones encontradas coinciden con algo y es con el hecho de que la autorregulación alimentaria en los niños va ligada a la relación temprana de la diada padres

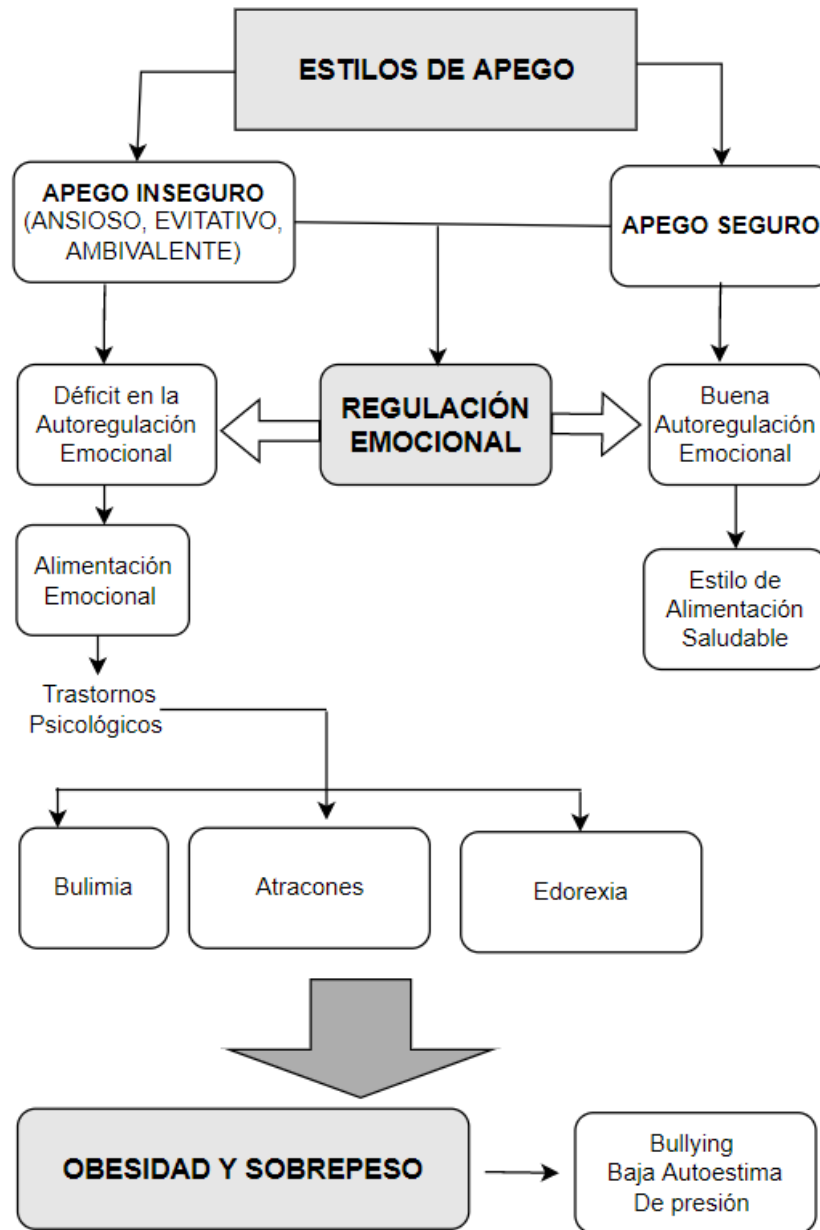
e hijos (Grammer et al, 2022; Saltzman et al, 2017), es decir la formación de un estilo de apego seguro.

También existe información acerca de la obesidad infantil que tiene en cuenta otros factores psicológicos como el bullying, baja autoestima, ansiedad, depresión, distorsión de la imagen corporal por parte de los padres y TCA, al igual que temperamento y actitudes negativas que se asocian a la baja autorregulación y a la alimentación emocional (Ortega, 2018).

Finalmente se encuentra que la obesidad mórbida, así como también otros trastornos alimentarios están relacionados con una baja eficiencia en algunas de las funciones ejecutivas tales como la flexibilidad cognitiva y la toma de decisiones, también presentan problemas de impulsividad relacionados a deficiente regulación emocional y pobre control inhibitorio que dificultan el control de la cantidad de comida ingerida (Martínez y Sánchez, 2021).

Figura 1

Relación entre la autorregulación emocional, estilos de apego y obesidad.



Nota. Fuente: Elaboración propia (2022).

Como se puede observar en la figura 1, los artículos revisados muestran una correlación entre las variables estudiadas debido a que dependiendo el vínculo de apego (seguro e inseguro) que presente el individuo, desencadena un déficit en la autorregulación emocional o buena autorregulación emocional, por lo tanto, el apego inseguro, correlaciona fuertemente con un déficit de autorregulación emocional, provocando una alimentación emocional que genera como resultados trastornos alimenticios como bulimia, atracones o

edorexia, todos ellos relacionados con la ingesta desproporcionada de alimento que finaliza con el desarrollo de obesidad y sobrepeso, cosa distinta sucede con los individuos que presentan vínculos de apego seguro, dado que éstos mantenían una adecuada autorregulación emocional que generaba patrones alimenticios adecuados.

Discusión

Según el rastreo realizado, no son muchas las investigaciones que relacionan la obesidad y factores psicológicos, como los estilos de apego, la autorregulación o la ansiedad, sin embargo, en la mayoría de los estudios revisados se resalta la importancia de seguir investigando acerca del tema con el fin de hallar más evidencia y así mismo posibles alternativas de tratamiento a este padecimiento.

En las investigaciones revisadas no se encuentra un consenso entre un tipo de apego inseguro específico, que genere más o menos síntomas de desregulación emocional relacionado con la alimentación, ya que en los estudios se encuentra que hay diferencias en cuanto a los resultados de tipos de apego inseguro.

Se podría entrar a revisar de forma más específica si estas diferencias se presentan de acuerdo con el tipo de población evaluada, variables como el país dónde se realizó la investigación, condiciones sociodemográficas e incluso socioeconómicas, sin embargo, no hay una cantidad de estudios suficientes que permitan un análisis concluyente de este aspecto.

Conclusiones

A partir del estudio, se logra evidenciar que la obesidad se ha convertido en una

problemática que afecta a la población mundial, en el año 2008, se identificó que más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, esto alarmo y preocupó a las entidades de salud tanto así que la OMS declaró a la obesidad y al sobrepeso como una epidemia mundial que afecta a niños, adultos y la cual es la culpable de originar problemas de salud a nivel físico, psíquico y social, en vista de que cada vez más el número de víctimas aumenta, organizaciones como UNICEF, la OMS, OPS y sectores gubernamentales y demás han diseñado diferentes estrategias como creación de leyes, promoción de actividad física, alimentación saludable, para reducir el número de afectados, pero para la fecha no se ha obtenido un cambio significativo en los porcentajes de personas afectadas.

Por lo anterior se hizo necesario indagar la relevancia que presenta el estilo de apego en el desarrollo o no de la obesidad, debido a que desde la revisión que se realizó se pudo observar que los diferentes estilos de apego ya sea seguro e inseguro tiene una influencia en el estilo de vida de las personas, por lo tanto, se pudo constatar que aquellas personas que presentaban alguno de los tipos de apego inseguro, tenían una dificultad en la regulación adecuada de sus emociones que a su vez desencadenaba alteraciones mentales como bulimia, atracones y depresión.

Así mismo, en la revisión se encontró una gran relación entre los estilos de apego inseguro con la obesidad y el sobrepeso, debido a que en los diferentes estudios se halló que las personas que presentaban alguno de estos estilos de apego inseguro mantenían una mala autorregulación emocional que desencadenaba un aumento de la ingesta alimentaria que los llevaba a padecer de sobrepeso u obesidad, que al mismo tiempo generaba bullying y baja autoestima en algunos casos.

Aunado a lo anterior, cabe resaltar que las interacciones tempranas entre los niños y sus cuidadores son importantes para el desarrollo de un estilo de apego seguro en la infancia y una

adecuada autorregulación que les permita tener patrones alimenticios apropiados, lo que previene los problemas de obesidad y de salud mental en general, para esto es importante también la adecuada salud mental de los cuidadores.

También se encontraron investigaciones que, aunque no relacionan directamente las tres variables de estilo de apego, regulación emocional y obesidad, lo hacen entre obesidad y regulación emocional ya que las personas tienden a autorregularse comiendo en exceso, encontrándose que la regulación emocional es un factor importante no sólo como predictor del sobrepeso y la obesidad, sino también como elemento clave en el tratamiento de esta condición.

Por otra parte, algunos de los estudios encontrados también dan algunas luces sobre como un estilo de apego inseguro puede generar la persistencia de alteraciones psicológicas tanto antes como después de someterse a una cirugía de pérdida de peso, lo que resalta la importancia de un plan de tratamiento psicológico tanto pre como postoperatorio.

Bibliografía

Alcaldía de Medellín. (10 de noviembre de 2015). *Plan De Seguridad Alimentaria Y Nutricional*. Obtenido de https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_15/InformacinGeneral/Shared%20Content/Documentos/instrumentos/ps/PLAN_SEGURIDAD_ALIMENTARIA_2016-2028.pdf

- American Heart Association. (2022). Actualización de estadísticas sobre enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales, Población de raza hispana/latina y enfermedades cardiovasculares. Obtenido de <https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2022-Heart-and-Stroke-Stat-Update/Translated-Materials/2022-Stat-Update-factsheet-Hispanic-Latino-Race-and-CVD-Spanish.pdf>
- Annesi, J. J. (2019). Change in behavioral exercise program-associated self-regulation enhances self-regulation-induced eating improvements across levels of obesity severity. *Evaluation and Program Planning*, 75, 31–37. <https://doi.org/10.1016/j.evalprogplan.2019.04.002>
- Annesi, J. J. (2021a). Effects of obesity treatment-associated changes in mood and self-regulation on high emotional eating. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02231-3>
- Annesi, J. J. (2021b). Reciprocal relationship of mood and emotional eating changes through self-regulation of weight-loss behaviors. *Eating Behaviors*, 43, 101559. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101559>
- Annesi, J. J., & Johnson, P. H. (2020). Mitigation of the effects of emotional eating on sweets consumption by treatment-associated self-regulatory skills usage in emerging adult and middle-age women with obesity. *Appetite*, 155, 104818. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104818>
- Benítez, M. del M., Luque, A., Borda, M., Dorado, M. I., & Rodríguez, J. F. (2017). Apego preocupado, pensamiento rumiativo y pensamiento referencial en candidatos a cirugía bariátrica. *Apuntes De Psicología*, 35(1), 72–79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6182847>
- Benlloch Bueno, S. (2020). Teoría del Apego en la práctica clínica. *Revista De Psicoterapia*, 31(116), 169–189. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348>
- Bergmeier, H., Hill, B., Haycraft, E., Blewitt, C., Lim, S., Meyer, C., & Skouteris, H. (2020). Maternal body dissatisfaction in pregnancy, postpartum and early parenting: An overlooked factor implicated in maternal and childhood obesity risk. *Appetite*, 147, 104525. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104525>
- Bergmeier, H., Paxton, S. J., Milgrom, J., Anderson, S. E., Baur, L., Hill, B., Lim, S., Green, R., & Skouteris, H. (2020). Early mother-child dyadic pathways to childhood obesity risk: A conceptual model. *Appetite*, 144, 104459. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104459>
- Boelens, E., Braet, C., Debeuf, T., Wante, L., Volkaert, B., & Verbeken, S. (2022). A brief emotion regulation training in children and adolescents with obesity: A feasibility study. *Obesity Research & Clinical Practice*, 16(4), 330–336. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2022.07.006>

- Buschiazzo, D. S., & Saez, C. F. (2018). Obesidad: factores psiquiátricos y psicológicos. *ARS MEDICA Revista de Ciencias Médicas*, 26(1).
- Campos Uscanga, Y., Romo González, T., Del Moral Trinidad, L. E., & Carmona Hernández, N. I. (2017). Obesidad y Autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: Un Estudio Longitudinal. *MHSALUD: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano y Salud*, 14(1). <https://doi.org/10.15359/mhs.14-1.4>
- Ceballos-Macias, J., Pérez Negrón-Juárez, R., Flores-Real, J., Vargas-Sánchez, J., Ortega-Gutiérrez, G., Madriz-Prado, R., & Hernández-Moreno, A. (2018). Obesidad. Pandemia del siglo XXI. *Revista De Sanidad Militar*, 72(5-6), 332-338. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-696X2018000400332&lng=es&tlng=es
- Cifuentes, L., Campos, A., Silgado, M. L., Kelpin, S., Stutzman, J., Hurtado, M. D., Grothe, K., Hensrud, D. D., Clark, M. M., & Acosta, A. (2022). Association between anxiety and eating behaviors in patients with obesity. *Obesity Pillars*, 3, 100021. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2022.100021>
- Ciscar, S., Segura, M., Blasco, L., & Perpiñá, C. (2019). Executive functioning, affect and eating self-regulation in eating disorders and obesity. *REVISTA ARGENTINA DE CLINICA PSICOLOGICA*, XXVIII, 1–11. <https://doi.org/10.24205/03276716.2018.1083>
- Comisión de Alimentación y Nutrición de Puerto Rico. (2016). *Plan de accion para la prevención de la obesidad en Puerto Rico*. Puerto Rico. Obtenido de <https://alimentacionynutricionpr.org/wp-content/uploads/2017/06/GuiaDeObesidad.pdf>
- Comisión de alimentación y nutrición de Puerto Rico. (04 de Marzo de 2016). *Plan de Acción para la Prevención de la Obesidad en Puerto Rico*. Obtenido de <https://alimentacionynutricionpr.org/wp-content/uploads/2017/06/GuiaDeObesidad.pdf>
- Faber, A., Dubé, L., & Knäuper, B. (2018). Attachment and eating: A meta-analytic review of the relevance of attachment for unhealthy and healthy eating behaviors in the general population. *Appetite*, 123, 410–438. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.043>
- Gómez, O., & Callejas, N. (2016). Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Revista Mexicana De Investigación En Psicología*, 8(1), 96-117. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2016/mip161g.pdf>
- González, P., Astudillo, E., Gómez, M., Arango, S., & Alba, M. (2021). Psychological aspects of a group of patients with obesity, candidates for bariatric surgery. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(2), 28–35. <https://doi.org/https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/44/103>
- Gobernación de Antioquía. (2019). *Universidad de Antioquía*. Obtenido de Universidad de

Antioquía: https://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/ba8c4eac-c8ad-43aa-9a6f-7f9f143d28a0/resumen_ejecutivo_perfil_alimentario_FINAL.pdf?MOD=AJPERES&CVI D=n3658bG

Gobernación de Antioquía. (2021). *Gobernación de Antioquía*. Obtenido de Gobernación de Antioquía:
[https://www.dssa.gov.co/images/asis/analisis_de_situacion_en_salud_antioquia_2021_Final_\(25-03-2021\)_3.pdf](https://www.dssa.gov.co/images/asis/analisis_de_situacion_en_salud_antioquia_2021_Final_(25-03-2021)_3.pdf)

Gómez Rodríguez, C., Benítez Hernández, M. del M., Ruiz Domínguez, C., Luque Budía, A., Borda Mas, M. de las M., & Avargues Navarro, M. L. (2018). *Influencia del Apego en pacientes con obesidad Mórbida candidatos a cirugía Bariátrica. Estudio Comparativo en Función del Género*. idUS. Retrieved November 7, 2022, from <https://idus.us.es/handle/11441/80274>

Gómez, C., Benítez, M. del M., Ruiz, C., Luque, A., Borda, M. de las M., & Avargues, M. L. (2018). Influencia del apego en pacientes con obesidad mórbida candidatos a cirugía bariátrica. Estudio comparativo en función del género. In *Investigación y género. Reflexiones desde la investigación para avanzar en igualdad: VII Congreso Universitario Internacional Investigación y Género* (pp. 241–263). essay, SIEMUS (Seminario Interdisciplinar de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Sevilla) (Seminario Interdisciplinar de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Sevilla). Retrieved from <https://idus.us.es/handle/11441/80274>.

Grammer, A. C., Balantekin, K. N., Barch, D. M., Markson, L., & Wilfley, D. E. (2022). Parent-child influences on child eating self-regulation and weight in early childhood: A systematic review. *Appetite, 168*, 105733. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105733>

Hanoos, M. (2020). RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL. *MLS PSYCHOLOGY RESEARCH, 3*(2).
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7896455>

Hepworth, A. D., Berlin, L. J., Martoccio, T. L., & Jones Harden, B. (2020). Maternal attachment style, sensitivity, and infant obesity risk in low-income, Latino families. *Attachment & Human Development, 23*(1), 75–89. <https://doi.org/10.1080/14616734.2020.1729214>

Jumbe, S., Hamlet, C., & Meyrick, J. (2017). Psychological aspects of bariatric surgery as a treatment for obesity. *Current Obesity Reports, 6*(1), 71–78.
<https://doi.org/10.1007/s13679-017-0242-2>

Keating, L., Mills, J. S., & Rawana, J. S. (2019). Momentary predictors of binge eating: An attachment perspective. *Eating Behaviors, 32*, 44–52.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.12.003>

López, J. L., Garcés de los Fayos, E. J., & López, J. J. (2021). Síndrome de Edorexia: un posible

problema mental de la autorregulación del apetito en obesidad. *Revista Española De Nutrición Comunitaria*, 27(4).

<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8283122>

Madoz, A. P. (2019). Influencia del apego en la obesidad. Catalunya. Retrieved 2022, from <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/145306>.

Marks, D. (2020). Bowlby, john. In D. Cook (Ed.), *The sage encyclopedia of children and childhood studies* (Vol. 1, pp. 146-147). SAGE Publications, Inc., <https://dx.doi.org/10.4135/9781529714388.n67>

Martínez, J. M., & Sánchez, J. P. (2021). Regulación emocional y obesidad: Un enfoque psicobiológico. *Journal of Behavior and Feeding How, What and Why*, 1, 26–38. Retrieved November 2022, from <http://www.jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/13/6>.

Maxwell, H., Tasca, G. A., Grenon, R., Ritchie, K., Bissada, H., & Balfour, L. (2017). Change in attachment states of mind of women with binge-eating disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(6), 1292–1303. <https://doi.org/10.1002/cpp.2095>

Menéndez-González, L., & Orts-Cortés, M. I. (2018). Factores Psicosociales y conductuales en la regulación del peso: Autorregulación, autoeficacia y locus control ☆. *Enfermería Clínica*, 28(3), 154–161. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.02.005>

Ministerio de Salud de Brasil. (2015). Obtenido de https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentaria_poblacion_brasilena.pdf

Ministerio de Salud pública Ecuador. (2018). *salud.gob.e*. Obtenido de salud.gob.e: <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf><https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/08/PIANE-2018-2025-final-compressed-.pdf>

Ministerio de Salud y Deporte Bolivia. (2016). *minisalud.gov*. Obtenido de minisalud.gov: <https://www.minsalud.gob.bo/es/865-gobierno-nacional-promulga-ley-n-775-de-promocion-de-alimentacionsaludable-para-evitar-enfermedades-no-transmisibles>

Ministerio de Salud y Protección Social. (04 de 11 de 2022). *GOV.CO*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/Lucha-Contra-La-Obesidad.aspx#:~:text=La%20definici%C3%B3n%20de%20la%20OMS,adultos%20de%20todas%20las%20edades>

Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (09 de 2017). Obtenido de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/09/Ministra-de-Salud-Chile.pdf>

Milozzi, S., & Marmo, J. (2021). REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA RELACIÓN ENTRE APEGO Y REGULACIÓN EMOCIONAL. *REVISTA PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(011), 70–86. <https://doi.org/https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1443/1453>

Mora, P.A., Ozakinci, G. (2020). Self-Regulation Model. In: Gellman, M.D. (eds) Encyclopedia of Behavioral Medicine. Springer, Cham.

https://recursosdigitales.usb.edu.co:2082/10.1007/978-3-030-39903-0_983

OMS. (07 de 12 de 2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de

<https://www.who.int/es/news/item/07-12-2021-who-accelerates-work-on-nutrition-targets-with-new-commitments>

Organismo Andino de Salud. (2022). *LIBRO SOBREPESO OBESIDAD Y EL IMPACTO DE LA ENFERMEDAD POR COVID 19 EN PAISES ANDINOS*. Obtenido de

<https://orasconhu.org/sites/default/files/file/webfiles/doc/LIBRO%20SOBREPESO%20OBESIDAD%20Y%20EL%20IMPACTO%20DE%20LA%20ENFERMEDAD%20POR%20COVID%2019%20EN%20PAISES%20ANDINOS.pdf>

Organización Panamericana de Salud. (2018). *la Organización Panamericana de Salud*.

Obtenido de la Organización Panamericana de Salud:

<https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

Ortega Miranda, E. G. (2018). Alteraciones psicológicas asociadas a la obesidad infantil. *Revista Médica Herediana*, 29(2), 111. <https://doi.org/10.20453/rmh.v29i2.3352>

Pace, C. S., Muzi, S., Calugi, S., & Dalle Grave, R. (2020). Attachment representations and alexithymia in community adolescents with binge-eating attitudes. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 26(2), 689–693.

<https://doi.org/10.1007/s40519-020-00897-5>

Pasztak-Opilka, A., de Jonge, R., Zachurzok, A., & Górnik-Durose, M. E. (2020). Adult attachment styles and mothers' life satisfaction in relation to eating behaviors in the families with overweight and obese children. *PLOS ONE*, 15(12).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243448>

PORGROW ESPAÑA. (2006). Opciones de Políticas Públicas para afrontar la oBESIDAD. Obtenido de

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/17479/1/OPCIONES_DE_POLITICAS_PUBLICAS_PARA_AFRONTAR_LA_OBESIDAD.pdf

Reisz, S., Aviles, A. I., Messina, S., Duschinsky, R., Jacobvitz, D., & Hazen, N. (2019). Fathers' attachment representations and infant feeding practices. *Appetite*, 142, 104374.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104374>

Robins, J., & Ayling, R. (2018). A call to include attachment-based concepts in tailored treatments for obesity. *Counselling Psychology Review*, 33(2).

<https://doi.org/https://shop.bps.org.uk/counselling-psychology-review-vol-33-no-2->

december-2018

- Rother, E.T. (2007). Revisión narrativa x revisión sistemática. *Acta Paul Enferm*, 20(2).
<https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=es>
- Routin, R. M. (2022). The Weight of Connection: Associations between attachment, relationship satisfaction, and body image in Weight Loss Surgery recipients and their romantic partners. Michigan. Retrieved 2022, from
<https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/174154/Routin%20R.%20Weight%20of%20Connection%20-%20Associations%20between%20attachment%2C%20relationship%20satisfaction%2C%20and%20body%20image%20in%20Weight%20Loss%20Surgery%20recipients%20and%20their%20romantic.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- República, C. d. (2009). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Obtenido de Instituto Colombiano de Bienestar Familiar:
<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/resumenfi.pdf>
- Salinas-Rehbein, B., Schleef, J., Neira-Vallejos, S., & Ortiz, M. S. (2022). Apoyo social y obesidad: El Papel de los síntomas depresivos y la alimentación emocional en un Modelo Estratificado por sexo. *Global Health Promotion*, 175797592210765.
<https://doi.org/10.1177/17579759221076584>
- Saltzman, J. A., Fiese, B. H., Bost, K. K., & McBride, B. A. (2017). Development of appetite self-regulation: Integrating perspectives from attachment and family systems theory. *Child Development Perspectives*, 12(1), 51–57. <https://doi.org/10.1111/cdep.12254>
- Santos, A. F., Martins, M. C., Fernandes, C., Bost, K. K., & Veríssimo, M. (2021). Relation between attachment and obesity in preschool years: A systematic review of the literature. *Nutrients*, 13(10), 3572. <https://doi.org/10.3390/nu13103572>
- Serrano, J. A. (2018). La obesidad infantil y juvenil. Quaderns de polítiques familiars.
[https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La obesidad infantil juvenil .pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/958/03La%20obesidad%20infantil%20juvenil.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Trust for America's Health. (2019). The State Of Obesity 2019. *Trust for America's Health (TFAH)*. Obtenido de
file:///C:/Users/Lenovo/Desktop/FORMATOS/2019ObesityReportFINAL-1.pdf
- UNICEF. (2021). *El sobrepeso en la niñez un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe*. EL saber. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/media/29006/file/Sobrepeso-en-la-ninez-reporte-2021.pdf>
- Universidad de Costa Rica. (26 de 10 de 2015). *Universidad de Costa Rica*. Obtenido de Universidad de Costa Rica: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2015/10/26/nutricion-aporta-a-la-lucha-contra-el-sobrepeso-y-la-obesidad-de-la>

[poblacion.html#:~:text=26%20Oct%202015Salud,%25%20\(foto%20Archivo%20ODI\).](#)

- Villena Chávez, J. (2017). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en el Perú. *Revista peruana de ginecología y obstetricia*, 593-598. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322017000400012
- Weiss, F. (2018). Implications of attachment theory and neuroscience for the psychotherapeutic treatment of obesity and overeating. *American Journal of Psychotherapy*, 71(1), 2–8. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.20180002>
- Wilkinson, L. L., Rowe, A. C., Robinson, E., & Hardman, C. A. (2018). Explaining the relationship between attachment anxiety, eating behaviour and BMI. *Appetite*, 127, 214–222. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.029>
- World health Organization. (2017). *EMRO Technical Publications Series*. Obtenido de EMRO Technical Publications Series: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/259519/emropub_2017_20141.pdf?sequence=1
- World Obesity Day. (2022). *World Obesity Day*. Obtenido de World Obesity Day: <https://es.worldobesityday.org/>