

Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: un problema que pesa

Aguilar Coronado Midory¹, Manrique Rajo Lizzeth¹, Tuesta Muñoz Mayra¹,
Musayón Oblitas Yesenia²

RESUMEN

La obesidad es un problema de salud pública que afecta a millones de personas a nivel mundial, se presenta con mayor frecuencia en la adolescencia que es una etapa de riesgo donde ocurren cambios a nivel físico y psicológico. La obesidad y el sobrepeso repercuten negativamente en estas dos áreas; los adolescentes, debido a la importancia que le brindan a su imagen corporal, están predispuestos a presentar baja autoestima y otros trastornos psicológicos como la depresión y la ansiedad. **Material y métodos:** esta investigación se realizó mediante recopilación de distintos estudios para determinar la relación de la obesidad y el sobrepeso con la baja autoestima y depresión en adolescentes de ambos sexos entre los 6 y 19 años. **Resultados:** esta investigación determinó que existe una relación inversa entre la autoestima y la obesidad, con respecto a la depresión, la relación encontrada es directa. Además se identifica que el grupo femenino se ve más afectado en relación al masculino, debido a la cultura social.

Palabras clave: adolescentes, obesidad, sobrepeso, autoestima, depresión. Perú. (Fuente DeCs BIREME).

Depression and self-esteem in teenagers with obesity and overweight: a problem that weighs

ABSTRACT

Obesity is a public health problem that affects millions of people worldwide and occurs most frequently in adolescents, adolescence is a time of risk where changes occur at the physical and psychological. Obesity and overweight adversely affect these two aspects; in adolescents due to the importance you give your body image, so they are likely to experience low self-esteem and other psychological disorders like depression and anxiety. **Material and methods:** This research was conducted by collecting various studies to determine the relationship of obesity, overweight with low self-esteem and depression in adolescents of both sexes between 6 and 19 years. **Results:** This investigation determined that there is an inverse relation between self-esteem and obesity, with respect to depression, the relationship found is direct. It also identifies that the female group is more affected in relation to males, due to the social culture.

Key words: Adolescent, obesity, overweight, self-esteem, depression. Peru. (Source DeCs BIREME).

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, la población que padece de obesidad y sobrepeso ha ido incrementando progresivamente, por lo que la obesidad es considerada un problema de salud pública a nivel mundial y catalogada, según la OMS, como «La epidemia del siglo XXI»(1).

En América Latina, países como Argentina, Colombia, México, Paraguay, Perú y Uruguay revelan un aumento de casos de obesidad y muestran que alrededor del 50%

de su población tiene sobrepeso y más del 15% es obeso (2).

La obesidad es una enfermedad multifactorial y compleja, tiene múltiples factores predisponentes como los genéticos, metabólicos, fisiológicos, psicológicos, sociales y culturales.

Se caracteriza por el aumento de peso corporal debido a la acumulación de grasa en el organismo y se presenta en cualquier nivel socioeconómico, es un problema muy fre-

¹ Alumna de la Facultad de Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú.

² Doctora en Salud Pública. Docente de la Facultad de Enfermería. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú.

cuenta en niños y adolescentes que puede mantenerse hasta la vida adulta.

Se define según la clasificación del índice de masa corporal (IMC), entre 25 y 29,9 es sobrepeso, mayor o igual a 30 es obesidad, IMC mayor a 40 es la obesidad clínicamente grave o mórbida (3).

La prevalencia de obesidad juvenil e infantil está en aumento tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo (4).

La obesidad infantil es un importante factor predisponente de la obesidad en la edad adulta. Los perfiles de riesgo metabólico y cardiovascular tienden a persistir de la infancia a la madurez, dando como resultado un elevado riesgo de mala salud y de mortalidad prematura (5).

La adolescencia es un período crítico del desarrollo en el que se producen importantes cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Ellos van cambiando su estructura corporal y mental, su imagen corporal está estrechamente relacionada con su peso por lo que una importante ganancia de peso, que significaría presentar obesidad o sobrepeso, se acompaña de insatisfacción corporal de parte del adolescente (6).

En consecuencia, la vida social también se ve afectada, puesto que muchas veces son más vulnerables a la discriminación, las críticas o el rechazo.

Durante la etapa de adolescencia se acentúa el desarrollo del autoconcepto, las competencias, las habilidades sociales, el autoestima, valorizan la imagen corporal y es crucial para su vida futura, es por ello que al generar un malestar psicológico y emocional, se podría considerar como un predictor de la aparición de problemas psicológicos, tanto durante la adolescencia como en la vida adulta (7).

Existe relativamente poca información sobre las relaciones existentes entre la obesidad infantojuvenil y los factores psicosociales. Los adolescentes obesos tienen menos autoestima y mayor tendencia a la depresión. Socialmente suelen estar aislados y tienen menos amigos que los no obesos, estableciéndose un círculo vicioso entre depresión y pérdida de la autoestima con problemas de integración social (8). Está comprobado que las personas muestran actitudes negativas hacia las personas con sobrepeso u obesidad.

La obesidad se ha transformado en el estigma que hoy

define al obeso como sujeto sin control, que ha perdido su autoestima, lo cual conlleva una visión negativa de sí mismo y la percepción de que es rechazado por los demás. La sociedad forma estereotipos, donde no sólo se ven involucrados los grupos pares sino también la influencia familiar, que con elevada preocupación por la apariencia física «elemento corporal y el peso» agrava la situación del adolescente (9).

En las personas que presentan obesidad se ve afectada la salud física, mental y social; por tener mayor riesgo a padecer enfermedades como diabetes, hipertensión arterial, entre otras cardiovasculares, problemas de relación, víctimas de discriminación, depresión, baja autoestima, etc. Esta investigación se lleva a cabo con el fin analizar los datos de diferentes evidencias para determinar la relación de las variables; obesidad, sobrepeso autoestima y depresión.

MATERIAL Y MÉTODOS

Para realizar este trabajo se revisó bibliografía en bases de datos, DOYMA, SCIELO, PUBMED, BIREME, LILACS, además de investigaciones científicas publicadas en páginas web institucionales y tesis para nivel de maestría.

Los artículos seleccionados cumplen con condiciones como: ser resultado de investigaciones a partir del año 2005, en países de Latinoamérica, en poblaciones de edades comprendidas entre 6 y 19 años.

Las palabras clave utilizadas para la búsqueda fueron: adolescentes, obesidad, sobrepeso, autoestima, depresión. Se utilizaron operadores booleanos para filtrar mejor la búsqueda.

De inicio, se revisó cada uno de los resúmenes encontrados, coincidentes con las palabras clave para luego pasar a la selección de los artículos que cumplían con los criterios antes mencionados, a la lectura del resumen. Una vez identificado el artículo se procedía a su lectura y análisis completo. Las investigaciones encontradas fueron organizadas refiriendo la autoría, título, población blanco y principales resultados.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Con el fin de organizar la información obtenida, se la ordenó según el tema y abordaje de este, es decir se presentan los trabajos que relacionan la obesidad, el sobrepeso con la autoestima y la depresión.

Tabla 1. Relación entre autoestima, depresión y obesidad

AUTOR	TÍTULO	POBLACIÓN	RESULTADOS
Trejo H.J, Vázquez L.	Autopercepción de la imagen corporal y grado de autoestima en adolescentes obesos y no obesos. México 2007.	153 adolescentes entre 15 y 18 años de edad de ambos sexos con sobrepeso u obesidad (IMC >25) y un grupo control de adolescentes de la misma edad sin sobrepeso u obesidad, 50 pacientes obesos y 103 no obesos.	La autoestima en el grupo de obesos se informó baja o ligeramente baja en un 6%, normal en 22%, ligeramente superior en 72%. En el grupo de no obesos, baja o ligeramente baja 3.8%, Normal 26.2%, ligeramente superior en 69,9%.
Chavarria.M.R, Camacho. C. N,	Obesidad autoestima y funcionalidad familiar en adolescentes. Querétaro 2006.	Adolescentes entre los 12 a 14 años de edad en obesos y no obesos	El grupo de obesos presenta una baja autoestima en relación con los no obesos que presenta autoestima media.
Gussinyé. S.	Aplicación del programa de tratamiento integral para la obesidad in fantil "Niños en movimiento". Barcelona; 2005	Según Barnow encontraron a un grupo de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad, con una edad media de 12,4 años. Según Strauss en niños de 9 y 10 años, sin embargo después de 4 años se encuentran diferencias significativas en prepúberes de 6 a 12 años de edad.	En comparación a un grupo control sin obesidad ni sobrepeso, tenían una autoestima menor, valores más altos de depresión y ansiedad. No existe relación entre la autoestima y obesidad. 4 años después: se encuentra relación entre la presencia de depresión y sobrepeso u obesidad
Ozmen D, Ozmen E, Ergin D, Cakmakci A, Cetinkaya, Sen N, Erbay P, Dundar, Taskin E.	<i>The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents.</i> Manisa, Turkey; 2007.	2101 adolescentes turcos entre 15 a 18 de edad. El 9% de los estudiantes tenían sobrepeso y el 1,1% eran obesos.	La insatisfacción corporal se relaciona con una baja autoestima y la depresión. La percepción de sobrepeso se relacionó únicamente con baja autoestima.
Nazrat M. Mirza N, Davis D, Yanovski J.	<i>Body dissatisfaction, self-esteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents.</i>	113 niños y adolescentes estadounidenses de 10 -18 años en dos clínicas de barrios pobres de la comunidad en Washington, DC	Las puntuaciones de autoestima fue significativamente menor entre los niños con sobrepeso en comparación con otros de peso normal. La autoestima se correlacionó negativamente con el tamaño de la insatisfacción corporal
Díaz G.M.	Obesidad y autoestima. Úbeda, Jaén 2008	Según Kislal: se evaluaron 290 pacientes adolescentes, entre 13 y 17 años de edad para detectar alteraciones psicológicas.	Los resultados fueron que los pacientes con obesidad demostraron síntomas psiquiátricos en los niveles patológico.
Calderón C, Varea V, Díaz R, Gómez L, Gutiérrez A, Martín J, Pinillos S, Santigosa S.	Depresión, ansiedad y hábitos de alimentación en relación al IMC y el género en una muestra de adolescentes con obesidad. Barcelona 2007	145 adolescentes entre 12 y 18 años; la edad media en varones fue de 13,8 años y en mujeres fue de 13,5 años	Mujeres; menor autoestima y mayor índice de depresión que varones. El 10-15% de ellas tenían síntomas de trastorno depresivo. Prevalencia en varones era del 5-10%. A medida que incrementa el IMC aumenta la depresión y disminuye la autoestima.
Contreras V, Beltrán L. A., Rojas Z. A., Garrido M.E, Rivera H. A, Hernández M, Herrera M. R, Nishimura M. E.	Depresión en adolescentes diabéticos tipo 2 y con síndrome metabólico	28 adolescentes (12 hombres y 16 mujeres) con una promedio de edad de 14,1 años de los cuales el 78,5% de los pacientes cursaban con sobrepeso u obesidad.	La frecuencia de depresión en los adolescentes fue del 35,7%.
Barris J, Sibel A, Bassas J.	Perfil psicopatológico en una muestra de adolescentes obesos.	58 adolescentes obesos de entre 12 a 18 años, compuestas por 30 mujeres y 28 varones en las cuales se valoraron Diferentes parámetros (ansiedad, depresión y autoestima).	Personas entre 12 y 16 años, presentan depresión leve y los de 17 a 18 años son menos depresivos. Ambos sexos presentan autoestima baja.

De acuerdo con las investigaciones realizadas en Norteamérica y Europa (Tabla 1) la mayor parte de ellas encuentra que existe relación directa entre la depresión y la obesidad o sobrepeso. Con respecto a la autoestima y la obesidad existe una relación inversa.

En uno de los estudios encontrados, el trabajo de Calderón, se encontró que las mujeres con mayor índice de masa corporal suelen presentar baja autoestima y mayor índice de depresión que los varones.

Como se conoce, la sociedad muchas veces impone la belleza como condición para pertenecer y ser aceptado en un grupo. Los cambios físicos que se dan afectan de manera distinta a los varones y a las mujeres.

Las diferencias de sexo en la satisfacción del cuerpo surgen en torno a los 8-10 años de edad (10).

Para los varones, los cambios físicos son motivo de satisfacción y sentimientos positivos, ya que implican mayor altura y mayor masa muscular, lo que es positivamente aceptado y reforzado en el ámbito social. Por el contrario, para las mujeres el incremento de grasa corporal, producen insatisfacción y generan emociones negativas que afectan su desarrollo físico y el ideal cultural de belleza (3).

Los estándares de belleza y delgadez, necesarios para ser aceptadas socialmente, influyen en la percepción que tienen de su cuerpo. Las adolescentes con obesidad se comparan constantemente con las demás de su entorno y perciben que están muy lejos de alcanzar el ideal de belleza, por ello experimentan emociones y actitudes negativas respecto a sí mismas.

La insatisfacción con la propia imagen, la influencia de los medios de comunicación, de los compañeros, de la familia y la dificultad para valorar de forma adecuada las dimensiones corporales propias, pueden suponer amenazas en el aspecto psicológico de los adolescentes que, en algunos casos, pueden conducir a la aparición de baja autoestima, depresión y otros trastornos psicológicos (11).

En general, la distorsión de la imagen corporal e insatisfacción corporal entre los adolescentes, se ha implicado en el desarrollo negativo de autoestima y pueden servir como factores de riesgo para el desarrollo de depresión en adolescentes

La imagen corporal puede verse afectada y, en parte, determinada por las creencias culturales y valores respecto

de la belleza y el atractivo (12).

Según Strauss citado por Gussinyé, en un estudio que realizó a niños de 9 y 10 años, se encontró que no existe relación entre la autoestima y la obesidad; sin embargo, 4 años después, el mismo Strauss demostró lo contrario en un grupo de 6 a 12 años.

A lo cual no se encuentra una explicación exacta, este resultado contradictorio podría darse por la diferencia de bienestar psicológico y calidad de vida entre los grupos. Si bien es cierto los niños brindan importancia a su imagen corporal, sin embargo no es tan notorio como en los adolescentes, es decir el efecto de los estereotipos negativos frente a la obesidad es mucho mayor en adolescentes que en niños.

La adolescencia es una fase crítica del desarrollo, caracterizado por los drásticos cambios físicos y psicológicos. La apariencia y los cambios son preocupaciones importantes de los adolescentes, y por esta razón la obesidad los predispone a las consecuencias para la salud mental (13).

En la infancia la depresión se asocia positivamente con el IMC que puede llegar hasta la edad adulta. Se cree que las preocupaciones que el niño enfrenta tienen consecuencias psicológicas que podrían causar la depresión.

Por otro lado, la relación entre la obesidad y la depresión podría depender de factores como el sexo, el nivel de la obesidad, el nivel de depresión, socioeconómicos y antecedentes familiares de depresión (14).

En la etapa adolescente las repercusiones psicológicas se deben al fuerte impacto social, que tendrá consecuencias negativas frente sus relaciones interpersonales y sobre sus áreas de desarrollo afectivo, personal y estético-físico (15).

La evidencia respecto de las consecuencias psicológicas de la obesidad infantil y adolescente se asocia con problemas psicológicos o psiquiátricos, lo cual aumenta con la edad y especialmente entre las mujeres (10). La reducción de la satisfacción corporal y el bienestar entre las personas obesas son mayores entre los adolescentes que en niños y entre mujeres que hombres (14).

Esta revisión apoya la relación de la obesidad, sobrepeso con la baja autoestima y depresión, de acuerdo con las investigaciones revisadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hernández M. Obesidad y estilos de vida en los adolescentes. Alcalá: Servicio de Publicaciones - Universidad de Alcalá [Internet]; 2009 [actualizado 24 de febrero 2009; citado 9 marzo 2009] Disponible en: <http://site.ebrary.com/lib/bibliotecacentralupchsp/Doc?id=10280276&ppg=4>
- Medica Sur [Internet]. México DF: La Organización; c2004'2009 [actualizado 04 Febrero 2009; citado 4 Febrero 2009]. Nutrición y obesidad: Información general; [aprox. 4p.]. Disponible en: http://www.medicasur.com.mx/wb/Medica_en_linea/Nutricion_obesidad
- De la Rosa JF, Squizzato MA, Masloski JE, Obesidad: una epidemia en aumento. Revista de Posgrado de la Vía Cátedra de Medicina [Internet]. 2007 [citado 09 Abril 2010];172:[aprox. 4p.]. Disponible en: http://www.med.unne.edu.ar/revista/revista172/4_172.pdf
- Caballero C, Hernández B, Moreno H, Hernández-Girón C, Campero L, Cruz A, Lazcano-Ponce E. Obesidad, actividad e inactividad física en adolescentes de Morelos, México: un estudio longitudinal. ALAN [Internet]. 2007 [citado 09 Abril 2010];57(3):[aprox. 7p.]. Disponible en: <http://www.scielo.org.ve/pdf/alan/v57n3/art05.pdf>
- Dalmau SJ, Franch MA, Gómez LL, Martínez CC, Sierra SC. Obesidad Infantil. Recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Parte II. Diagnostico. Comorbilidades. Tratamiento. An. Pediatr. (Barc). [Internet]. 2007 [citado 05 Abril 2009];66(3):[aprox. 12p.]. Disponible en: <http://external.doyma.es/pdf/37/37v66n03a13099693pdf001.pdf>
- Collipal E, Vargas R, Martínez. Significado de la Obesidad para los Adolescentes de Temuco-Chile. Int. J. Morphol. [Internet]. 2009 [citado 12 Diciembre 2009];24(2):[aprox. 4p.]. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v24n2/art22.pdf>
- Saldaña GC. Repercusiones psicológicas de la obesidad en la adolescencia. FMC [Internet]. 2005 [citado 17 Marzo 2009];12(3):[aprox. 8p.]. Disponible en: <http://external.doyma.es/pdf/45/45v12n03a13073361pdf001.pdf>
- Valtueña JA. El reto de la obesidad. Estrategias de respuesta. OFFARM [Internet]. 2008 [citado 05 Abril 2009];27(8):[aprox. 4p.]. Disponible en: <http://external.doyma.es/pdf/4/4v27n08a13126065pdf001.pdf>
- Jáuregui LI, López PIM, Montaña GMT, Morales MMT. Percepción de la obesidad en jóvenes universitarios y pacientes con trastornos de la conducta alimentaria. Nutr. Hosp. [Internet]. 2008 [citado 09 Abril 2010];23(3):[aprox. 8p.]. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original5.pdf>
- Sweeting HN. Gendered dimensions of obesity in childhood and adolescence. Nutrition Journal [Internet]. 2008 [citado 10 Abril 2010];7:[aprox. 4p.]. Disponible en: <http://www.nutritionj.com/content/7/1/1> doi: 10.1186/1475-2891-7-1. PMID: PMC2265740
- Olesti-Baiges Martín-Vergara N, Riera-Solé A, De la Fuente-García M, Bofarull-Bosch M, Ricoma-De Castellarnau G, Piñol MJLI. Valoración de la propia imagen corporal en adolescentes femeninas de 12 a 21 años de la ciudad de Reus. Enferm. Clin. [Internet]. 2007 [citado 12 Abril 2010];17(2):[aprox. 7p.]. Disponible en: <http://external.doyma.es/pdf/35/35v17n02a13100764pdf001.pdf>
- Mirza NM, Davis D, Yanovski J. Body dissatisfaction, self-esteem, and overweight among inner-city Hispanic children and adolescents. J. Adolesc. Health [Internet]. 2005 [citado 12 Abril 2010];36(3):[aprox. 6p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2413290/> PMID: PMC2413290.
- Ozmen D, Ozmen E, Ergin D, Cakmakci A, Cetinkaya, Sen N, Erbay P, Dundar, Taskin E. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. BMC Public Health [Internet]. 2007 [citado 12 Abril 2010];7:[aprox. 8p.]. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/7/80> doi: 10.1186/1471-2458-7-80
- Dragan A, Akhtar-Danesh N. Relation between body mass index and depression: a structural equation modeling approach. BMC Med. Res. Methodol. [Internet]. 2007 [citado 30 Abril 2010];7:[aprox. 8p.]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1868752/pdf/1471-2288-7-17.pdf> PMID: PMC1868752
- Barris J, Sibel A, Quiles I, Bassas N, Tomás J, editor. Perfil Psicopatológico en una muestra de adolescentes obesos. [Internet]. Barcelona: Familia Schola Fundació Novasageta; 2006 [citado 05 Abril 2009]. Disponible en: http://www.familianova-schola.com/files/Perfil_psicopatologico_en_una_muestra_de_adolescentes_obesos.pdf
- Trejo H.J, Vázquez L. Autopercepción de la imagen corporal y grado de autoestima en adolescentes obesos y no obesos. Acta Pediátrica de México [Internet]. 2007 [citado 15 Diciembre 2009];28(6):[aprox. 1p.]. Disponible en: [http://www.nietoeditores.com.mx/download/actapediatrica/nov-diciembre%202007/Acta%20Pediatr%20Mex%202007-28\(6\)-294-303.pdf](http://www.nietoeditores.com.mx/download/actapediatrica/nov-diciembre%202007/Acta%20Pediatr%20Mex%202007-28(6)-294-303.pdf)

17. Chavarria MR, Camacho CN. Obesidad, autoestima y funcionalidad familiar en adolescentes. In: Universidad Autónoma de Nuevo León, editor. La investigación y el Desarrollo Tecnológico en Queretaro 2006: Memorias y mejores trabajos; 2006; Queretaro. Disponible en: www.respyn.uanl.mx/especiales/2006/ee-17-2006/.../85.pdf
18. Gussinyé S. Aplicación del programa de tratamiento integral para la obesidad infantil «Niños en movimiento [tesis]. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona; 2005.
19. Calderón C, Varea V, Díaz R, Gómez L., Gutiérrez A, Martín J, Pinillos S, Santigosa S, editor. Depresión, ansiedad y hábitos de alimentación en relación al IMC y el género en una muestra de adolescentes con obesidad [Internet]. Barcelona; 2007 [citado 15 Diciembre 2009]. Disponible en: <http://www.gastroinf.com/3.Com%20S-19.pdf>
20. Contreras V, Beltrán-López A, Rojas-Zacarias A, Garrido-Magaña E, Rivera-Hernández A, Herrera MME, Herrera-Márquez R, Nishimura-Meguro E. Depresión en adolescentes diabéticos tipo 2 y con síndrome metabólico [Internet]. Mexicano del Seguro Social [citado 11 Diciembre 2009]. Disponible en: http://edumed.imss.gob.mx/pediatrica/Jornadas/Memorias/htm_resum/resum12.htm
21. Díaz G.M. Obesidad y autoestima. Enfermería Global [Internet]. 2008 [citado 31 Mayo 2009];(13):[aprox. 11p.]. Disponible en: <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/16131/15541>

Correspondencia

Midory Aguilar Coronado
Universidad Peruana Cayetano Heredia
Miguel Baquero 251 - Lima
Telefono: 431-4731 / 424-4731
correo electrónico: yesenia.musayon@upch.pe
fmusayon@upch.edu.pe

Forma de citar este artículo: Aguilar C M, Manrique R L, Tuesta M M, Musayón O Y. Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: un problema que pesa. *Rev enferm Herediana*. 2010;3(1):49-54.