

XXI CONGRESO CUAM ACMor

¿Es el Estrés, Culpable de la obesidad?

AUTORES: Mariana C. Molina, Fernanda Ugalde

ASESORES:

Lic. Nora de la Vega del Castillo

IBB. Alma Ayala López

Centro Universitario Anglo Mexicano de Morelos, S. C.

Area Ciencias Sociales y Humanidades

Planteamiento del Problema:

: ¿Es el estrés uno de los principales factores que propician la obesidad?

Objetivo: identificar la importancia que ejerce el estrés en el aumento de peso de los alumnos del CUAM.

Hipótesis: si los alumnos se someten a un aumento de estrés significativo, entonces aumentará la cantidad de alimentos ingeridos y esto afectará su peso.

La obesidad es uno de los principales problemas de salud que nos acechan en la actualidad. Se debe a un cambio drástico en la alimentación de las personas, ya que ingieren más calorías de las que gastan al día, por lo tanto tienen un excedente de grasa en el cuerpo lo que les provoca severos problemas de salud, como hipertensión arterial o diabetes. Lo anterior genera condiciones que ponen su vida en riesgo. Se ha reportado que en las últimas 2 décadas, la obesidad tuvo un incremento de más del 30% en México. Lo más preocupante es que este proceso ha empezado a afectar a los niños, de manera alarmante y del 20 al 30 por ciento de los niños en edad escolar tienen sobrepeso y obesidad.

· Una hormona, el cortisol o cortisona, es el nexo de unión entre el estrés y la obesidad. La hormona *cortisol* es parte vital de nuestro sistema interno de ALARMA. El cuerpo produce esta hormona con el propósito de manejar cualquier emergencia que se haya detectado en el ambiente. Es una hormona que prepara al cuerpo para huir o para pelear. Fue diseñada por la naturaleza para poder sobreponernos a una situación peligrosa utilizando el máximo de nuestros recursos físicos y mentales. Por esta razón cuando se produce la hormona *cortisol* en respuesta a una situación de estrés el cuerpo responde a esta hormona produciendo unos cambios internos que nos ayudan a sobrevivir el supuesto peligro o amenaza. Son cambios internos como subir la presión arterial (por si hay que correr o pelear) y como aumentar grandemente el nivel de glucosa (azúcar de la sangre) a niveles más altos (para que las células tengan suficiente energía disponible para combatir la amenaza), entre otros.

Si la fuente de estrés fuera un tigre que nos persigue para descuartizarnos, todo el exceso de glucosa que el *cortisol* puso en nuestra sangre sería consumido por nuestro esfuerzo de correr para alejarnos del tigre y no habría glucosa excedente después del periodo de estrés. El problema es que cuando la fuente del estrés es de corta duración, digamos una mala noticia, los niveles de glucosa aumentan debido al *cortisol*, pero al no ser consumidos por las células se convierten en grasa para almacenar. La glucosa es la fuente de energía principal de todas las células de nuestro cuerpo pero, cuando no se utiliza y está excedente, el cuerpo la convierte en grasa para almacenarla como fuente de energía para una ocasión

futura. De aquí que el estrés produce un exceso de glucosa en la sangre a través de la acción de la hormona *cortisol* y ese exceso de glucosa termina depositándose en nuestra cintura, caderas y abdomen en forma de grasa.

Hay que mencionar que la fuente de estrés puede ser externa o interna. Si bien es verdad que una mala noticia (algo externo al cuerpo) ocasiona un estrés que produce grandes cantidades de *cortisol*, también es verdad que una situación de infección o enfermedad interna del cuerpo produce grandes cantidades de *cortisol*; porque el cuerpo percibe la situación como algo peligroso y reacciona a ello con un aumento en la producción de *cortisol*. Ejemplo: personas que tienen infecciones internas del cuerpo de bacterias, virus, hongos o parásitos se verán muchas veces aumentando de peso casi sin tener que comer mucho debido al aumento de *cortisol*. Cualquier estrés, externo o interno, producirá más *cortisol* y ello reduce el metabolismo y puede provocar aumento de peso.

Las personas que viven en condiciones de estrés de trabajo o de familia engordan con muchísima facilidad porque sus niveles de *cortisol* tienden a ser excesivamente altos. El *cortisol* aumenta la glucosa en la sangre dándole órdenes al hígado de que utilice su reserva de glucosa y la deposite en la sangre para manejar la emergencia del estado de ALARMA. Cuando ocurre una situación de estrés y el *cortisol* logra que se utilice nuestra reserva de glucosa del hígado automáticamente sentimos hambre, en especial por los alimentos dulces o los que son fuente de glucosa como los carbohidratos: pan, harina, chocolates, pasta, etc. O sea, que el estrés no solamente engorda, también da hambre. Por eso una persona que se siente deprimida por un problema de familia o personal muchas veces termina desquitándose comiendo.

METODOLOGIA.

Para comprobar lo anterior, en este proyecto se aplicaron una serie de cuestionarios. E el primero se definirá el tipo de personalidad que tiene la persona según la teoría de la X y la Y de Douglas MC. Gregor en donde se dividirán a las personas en tres tipos distintos de personalidad:

el tipo A de personalidad A corresponde a aquellas personas que necesitan afirmarse permanentemente a través de logros personales para alcanzar la percepción de autocontrol, experimentan una constante urgencia de tiempo que les hace intolerable el reposo y la inactividad. Estas personas también presentan una percepción de amenaza casi continua a su autoestima. Eligiendo la acción como estrategia de enfrenamiento a sus problemas. Tienen tendencia a la dominación, una profunda inclinación a competir y una elevada agresividad que les induce a vivir en un constante estado de lucha.

El tipo A-B su carácter es un equilibrio entre la personalidad A y B. Dentro de estos parámetros es donde se encuentra la mayoría de personas es activo lo suficiente para ser productivo y eficiente en tu trabajo y tus estudios, pero saber mantener la calma en las situaciones que así lo requieran, aunque en ocasiones también se sienta nervioso.

Tipo B es bastante menos vulnerable a sufrir ansiedad que otras personas, no se muestra ambicioso ni dominante, deja que las cosas sigan su cauce sin preocuparse en exceso, no quiere decir que nunca se muestre nervioso o angustiado si la situación le desborda, pero en general tiene un temperamento templado .

En el segundo cuestionario se harán preguntas sobre la frecuencia con la que las personas ingieren alimentos chatarra (dulces, papás, frituras, refrescos...etc...), y en base a sus respuestas, los agruparemos entre los que ingieren este tipo de alimentos 1 vez a la semana; 2 a 4 veces por semana; 5 a 6 veces por semana; o diario. Estos resultados los compararemos con los distintos tipos de personalidades, y así veremos si los alumnos que tienen más predisposición a estresarse consumen mayor cantidad de alimentos chatarra.

En este momento estamos procesando los resultados y estableciendo las correlaciones entre ambos cuestionarios.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>

<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/antiestress.htm>