

## Introducción (Primera sección)



MARÍA ELENA ACOSTA ENRÍQUEZ\*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.392.00.02>

Desde tiempos ancestrales la percepción corporal ha tenido mucha importancia en el autoconcepto de las personas, además de ser considerada un riesgo al desarrollar exceso de peso. De treinta años atrás se ha estudiado la relación de las conductas alimentarias y obsesivo compulsivas, sobre todo en grupos etarios infantil y adolescente.

La mente y el cuerpo se unen para formar la imagen corporal que observa la persona de su propio cuerpo o de algunas partes de este, relacionándose con percepciones, actitudes, emociones y relación social. A nivel mundial, las cifras estadísticas de salud han aumentado con respecto al diagnóstico del sobrepeso y obesidad en niños, adolescentes y adultos.

Por otra parte, la presión social para adquirir una imagen corporal idealizada se observa en etapas más tempranas de la vida, debido a la disponibilidad de información que provee detalles sobre personajes que causan alto impacto en los escolares y adolescentes, involucrándoles en retos que muchas veces pueden ocasionar daños a la salud. Esta población, al ser altamente vulnerable al rechazo entre compañeros o ambientes sociales, contribuye al deterioro nutricional de manera lenta e insidiosa por lo que es un foco de atención a tratar y evitar la distorsión de la imagen corporal.

---

\* Doctora en Salud Pública con énfasis en Metodología de la Investigación. Catedrática emérita por la Universidad de Morelos, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8476-9698>; Scopus: 57212559300; correo electrónico: elenamaria@um.edu.mx

Hoy en día, la cultura de la delgadez no solo promueve el consumismo, sino también genera trastornos nutricios. Asimismo, se ha observado relación entre las conductas alimentarias de riesgo en progenitores, hábitos alimentarios familiares, y trastornos de conductas alimentarias, principalmente anorexia y bulimia.

Si este problema se genera en etapas tempranas de la vida, el deterioro nutricional por deficiencias es mayor con secuelas muy importantes a considerar, entre ellas el desarrollo de sobrepeso u obesidad en la etapa adolescente y adulta.

Además, cuando esta percepción corporal se da en estudiantes universitarios, incrementa la influencia de otros factores que inciden en ello; ante esta era digital, las redes sociales y el impacto de la imagen corporal como medio para obtener oportunidades de aceptación en distintos entornos han generado entre estudiantes universitarios preocupación para mantener un perfil aceptable desde el punto de vista de la sociedad donde se desenvuelve. La percepción de la imagen corporal se ve determinada por la presión social, la aceptación de las amistades y compañeros de clase, además de otros elementos que suponen un reto para la existencia y convivencia entre sus pares. Aunado a los cambios de hábitos de alimentación y de vida para el cumplimiento de sus labores académicas, que los lleva a cambios de horarios, de alimentos, convivencia, entre otros.

Por otra parte, algunos estudiantes, en su deseo de mantener la imagen corporal *perfecta*, se exponen a rutinas de ejercicio extremas que les conducen al deterioro de su salud, con evidente desequilibrio entre la ingesta y el gasto por actividad física, lo que no les permite mantener sus reservas orgánicas y como resultado su imagen corporal tiende a no ser la ideal desde su perspectiva. En la mayoría de los casos este desequilibrio contribuye a incrementar su peso corporal y a someterse a diversas conductas alimentarias de riesgo, con la finalidad de recuperar la imagen corporal que la sociedad y las redes sociales demandan.

El sobrepeso y obesidad sigue representando un desafío para la salud pública en poblaciones mexicanas, asociado al incremento de enfermedades crónicas.

De igual forma la percepción va ligada al autoconcepto de la persona, con repercusiones importantes en la alimentación, sobre todo en el adoles-

cente; esta etapa de vida se caracteriza por los cambios en la composición corporal, en su vida social, familiar e interacción escolar. En esta etapa el adolescente decide de ser saludable o no, mantenerse en condiciones de nutrición aceptable o de conocer los beneficios de una alimentación saludable, cobrando un sentido de mantenimiento, estética y aceptación entre pares.

Otro tema importante de estudiar es la calidad del sueño y la relación que tiene con la obesidad, y que cuando se trata de universitarios cobra una mayor relevancia. Es conocido que la calidad y cantidad de sueño se relacionan con la predisposición a incrementar el peso corporal; entre los factores desencadenantes se identifican alteraciones o disfunción endocrina y metabólica, derivados en parte por la ingesta alimentaria frecuente y durante largos periodos de la noche, además de la exposición a dispositivos electrónicos y escasa disposición para realizar activación física.

La obesidad se reconoce como un trastorno metabólico multifactorial, que se caracteriza por el incremento continuo de peso y la modificación de su composición corporal. Este trastorno ha afectado a todos los grupos de población, sin importar su origen, edad o región; desencadena múltiples complicaciones que generan deterioro sistémico, lo cual compromete su integridad física; aunado a la coexistencia con enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida, las cuales favorecen que la esperanza de vida de población relativamente joven se vea comprometida para las siguientes décadas.

Dormir es una función biológica esencial para el mantenimiento y salud del cuerpo humano. El sueño inadecuado afecta el metabolismo energético en relación con su gasto y consumo; por otra parte, el consumo calórico en horas tardías de la noche ocasiona alteraciones de la regulación de las hormonas mediadoras del apetito y la saciedad, lo cual condicionaría el incremento de los depósitos de grasa corporal y, por lo tanto, a la obesidad, junto a otras enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, deterioro del sistema inmune, deterioro cognitivo y afección de la salud mental, específicamente con estadios de ansiedad y depresión.

En las últimas décadas han cobrado importancia las prácticas de tendencia entre la población global para promover la salud mental, emocional y física se ha considerado el *mindfulness*, práctica fundamentada en el budismo, que promueve al desarrollo de un mejor autoconcepto, ser conscientes de sus pensamientos, emociones y sensaciones corporales, lo cual contribu-

ye a manejar el estrés de la vida diaria, los estadios de depresión presentes, la resolución de problemas personales y familiares, además de la disposición del individuo para mantener una conducta armoniosa con su vida y entorno.

Aunque su origen es espiritual, esta práctica se ha incluido en algunas estrategias de intervención en programas educativos para atender la salud mental, educación, empresarial e individual, al combinar práctica y ejercicios de yoga. Entre los beneficios destacan la salud y estado de bienestar físico, y prácticas sociales efectivas: reducción del estrés, mejoría de salud mental, incremento de la concentración y claridad mental; también incluye la meditación, autopercepción de signos y síntomas físicos capaces de promover a salud o enfermedad, práctica de ejercicio para promover equilibrio entre cuerpo y mente, además de prestar atención a cada actividad realizada durante el día.

La relación entre el *mindfulness* y comportamiento alimentario radica en la atención plena y la meditación, de modo que las personas al elegir, utilizar y consumir los alimentos sean más conscientes de la experiencia y que el contacto con los alimentos sea de forma libre, sin presiones, sin establecer dietas ni recomendaciones ajenas al momento presente. Como parte de la conducta alimentaria se promueven acciones como comer con gratitud, involucrar a los órganos de los sentidos en el proceso de comer, saber utilizar porciones de los alimentos, realizar adecuada selección de estos, masticar bien, comer despacio y sin distracciones; estas consejos que forman parte de la alimentación básica, por lo que, fortalece la toma de decisiones, siendo más reflexivos de lo que se hace, para adquirir mayor equilibrio, plenitud de vida y salud integral.

Por otra parte, el estado psicoafectivo de las personas es indispensable para seleccionar determinados alimentos que definen la conducta alimentaria, la cual incluye el lugar donde se consumen los alimentos, la experiencia previa con determinados alimentos, con quién o quiénes se disfruta el momento de la comida, el estado de felicidad que mantenga la persona, además de las características de su entorno inmediato y lo que ocurra en él.

En los siguientes seis capítulos se abordan estos temas de relevancia para la nutrición contemporánea; los autores han realizado investigaciones en población escolar, adolescente y joven, con el propósito de difundir la relación estrecha que existe entre lo biológico, psicológico, social y humanista.