

## Cartas al Editor

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
  2. Ministerio de Educación Pública
- a. Master en Administración Educativa, Licenciado en Psicología, Licenciado en Docencia

Recibido: 20/01/2025

Aprobado: 15/02/2025

## Correspondencia:

Deibem Gómez Álvarez  
d.gomez@uh.ac.cr

ORCID: 0000-0003-0875-2146

## Citar como:

Gómez D. Interacción entre psicología y nutrición: claves emocionales en la conducta alimentaria. Rev Hisp Cienc Salud. 2025; 11(1): 65-66. DOI: [10.56239/rhcs.2025.111.918](https://doi.org/10.56239/rhcs.2025.111.918)

Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. (CC-BY 4.0)



# Interacción entre psicología y nutrición: claves emocionales en la conducta alimentaria

## *Interaction between Psychology and Nutrition: Emotional Keys in Eating Behavior*

Deibem Gómez <sup>1,2a</sup>

**Señor Editor.** La obesidad representa hoy una de las principales problemáticas de salud pública a nivel global. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reportado un incremento sostenido en su prevalencia durante las últimas décadas, alcanzando cifras alarmantes en diversos países<sup>1</sup>. Esta tendencia sugiere que los factores tradicionales asociados a la alimentación deben ser reevaluados, particularmente en lo referente al papel de las emociones y la salud mental.

Desde mi experiencia docente universitaria en psicología aplicada a la nutrición, he constatado que existe un desconocimiento generalizado sobre la íntima relación entre estos campos. La elección alimentaria no responde únicamente a necesidades fisiológicas, sino también a impulsos emocionales como el estrés, la ansiedad o la tristeza. Las personas no siempre comen por hambre; muchas veces lo hacen para aliviar malestares emocionales, buscando en la comida una fuente inmediata de bienestar<sup>2-3</sup>.

El estrés crónico, por ejemplo, ha sido vinculado con un aumento en los niveles de cortisol, lo que favorece tanto el apetito como la acumulación de grasa abdominal<sup>4</sup>. Asimismo, alteraciones en la

serotonina influyen en el deseo por alimentos ricos en azúcar y grasa, generando patrones de alimentación disfuncionales. Estudios experimentales han demostrado que las personas toman decisiones alimentarias de forma inconsciente, influenciadas por factores externos como el tamaño del plato, la disponibilidad o la publicidad<sup>5-6</sup>.

Por ello, resulta imperativo comprender el concepto de “hambre emocional”, definido como el impulso de comer para llenar un vacío emocional y no una necesidad nutricional real. Wolder plantea que “la relación con la comida refleja nuestra relación con la vida”<sup>7</sup>, subrayando la importancia del autoconocimiento para abordar hábitos alimentarios inadecuados.

Las intervenciones interdisciplinarias que integran la psicología y la nutrición han demostrado mayor eficacia en la pérdida de peso sostenible y en la modificación de conductas alimentarias, particularmente cuando incorporan estrategias cognitivo-conductuales<sup>8</sup>. En este sentido, el abordaje conjunto se presenta no solo como una alternativa efectiva, sino como una necesidad en el manejo integral de los trastornos alimentarios.

En conclusión, la obesidad y el sobrepeso

1. Escuela de Psicología, Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
2. Ministerio de Educación Pública
  - a. Master en Administración Educativa, Licenciado en Psicología, Licenciado en Docencia

**Recibido:** 20/01/2025

**Aprobado:** 15/02/2025

**Correspondencia:**

Deibem Gómez Álvarez  
d.gomez@uh.ac.cr

**ORCID:** 0000-0003-0875-2146

**Citar como:**

Gómez D. Interacción entre psicología y nutrición: claves emocionales en la conducta alimentaria. *Rev Hisp Cienc Salud.* 2025; 11(1): 65-66. DOI: [10.56239/rhcs.2025.111.918](https://doi.org/10.56239/rhcs.2025.111.918)

Este es un artículo Open Access publicado bajo la licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional. (CC-BY 4.0)



deben ser entendidos como fenómenos complejos que requieren una visión integradora. La colaboración entre psicólogos y nutricionistas permite desarrollar estrategias más eficaces que aborden tanto los aspectos fisiológicos como los emocionales de la conducta alimentaria.

**Conflictos de interés**

El autor declara no tener conflictos de interés

**Financiamiento**

Autofinanciado.

**Referencias Bibliográficas**

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Ginebra: OMS; 2024 mar 1 [citado 2025 ene 18]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Shireen H, Castelli S, Legault M, Dor-Ziderman Y, Milad J, Knäuper B. Phenomenological support for escape theory: a qualitative study using explicitation interviews with emotional eaters. *J Eat Disord.* 2022;10(1):174. doi:10.1186/s40337-022-00690-y
3. Micanti F, Iasevoli F, Cucciniello C, Costabile R, Loiarro G, Pecoraro G, et al. The relationship between emotional regulation and eating behaviour: a multidimensional analysis of obesity psychopathology. *Eat Weight Disord.* 2017;22(1):105–15. doi:10.1007/s40519-016-0300-9
4. Hill D, Conner M, Bristow M, O'Connor DB. Daily stress and eating behaviors in adolescents and young adults: Investigating the role of cortisol reactivity and eating styles. *Psychoneuroendocrinology.* 2023;153:106105. doi:10.1016/j.psychneuen.2023.106105
5. Goukens C, Klesse A. Internal and external forces that prevent (vs. facilitate) healthy eating: Review and outlook within consumer psychology. *Curr Opin Psychol.* 2022;46:101328. doi:10.1016/j.copsyc.2022.101328
6. Wansink B. From mindless eating to mindlessly eating better. *Physiol Behav.* 2010;100(5):454–63. doi:10.1016/j.physbeh.2010.05.003
7. Wolder Á. Hambre emocional: sana tu sobrepeso con la decodificación biológica. Ciudad de México: Penguin Random House; 2022.
8. Baile JI, González-Calderón MJ, Palomo R, Rabito-Alcón MF. La intervención psicológica de la obesidad: desarrollo y perspectivas. *Rev Clínica Contemp.* 2020;11(1):e3:1–14. doi:10.5093/cc2020a1

latindex  
catálogo 2.0

Dialnet

REDIB  
Red Iberoamericana  
de Innovación y Conocimiento Científico

Google  
scholar

Crossref

BASE  
Bielefeld Academic Search Engine

IMBIOMED

REBIUN  
RED DE BIBLIOTECAS

Scilit  
Scientific Literature