

VI Congreso AND

Nutrición con el corazón:**Dietas Plant-Based en el ejercicio profesional**ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICACONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

BARCELONA

www.renhyd.org**RESUMEN DE PONENCIA**

25 de noviembre de 2023

MESA DE DEBATEII-Nutrición clínica, dietética hospitalaria
y consulta dietética**PONENCIA_3****La conducta alimentaria como mediador
de la relación sueño y obesidad**María Fernanda Zerón-Rugiero^{1,2}, María Izquierdo Pulido^{1,3,*}

¹Investigadora del Instituto de Investigación en Nutrición y Seguridad Alimentaria, Universidad de Barcelona, España. ²Profesora lectora en el Departamento de Enfermería Fundamental y Médico-quirúrgica, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, Universidad de Barcelona, España. ³Catedrática en el Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía, Campus de la Alimentación Torribera. Universidad de Barcelona, España.

*maria_izquierdo@ub.edu

En los últimos años, la evidencia científica ha demostrado que tanto la mala calidad, como la corta duración del sueño (<6 horas por día) son factores de riesgo para la obesidad^{1,2}. Al respecto, diversos estudios han demostrado que la vía por la cual la falta de sueño puede conducir a la obesidad está relacionada con qué y cuánto comemos cuando no hemos dormido bien^{3,4}. De hecho, los resultados de un metaanálisis han demostrado que la corta duración del sueño está relacionada con el incremento de la ingesta energética, siendo esta ~350 kcal mayor después de una noche de haber dormido menos de 6 horas⁴. Asimismo, tener un sueño inadecuado (en cantidad o calidad) se ha relacionado con una menor adherencia a patrones dietéticos saludables^{3,5} y una menor ingesta de cereales integrales, frutas y verduras³. Esto puede deberse a la alteración de la regulación hedónica de la ingesta, de manera que,

cuando uno no ha dormido bien muestra una mayor preferencia por alimentos más apetecibles, es decir, aquellos que son más ricos en grasa o azúcares refinados³.

Sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que la conducta alimentaria también puede explicar por qué un sueño inadecuado se relaciona con la obesidad⁵⁻⁹. Cabe señalar que, la conducta alimentaria es la guía de nuestras elecciones sobre qué y cuánto comer. En este sentido, un estudio desarrollado por nuestro grupo de investigación ha demostrado que la mala calidad del sueño se asocia significativamente con la alimentación emocional⁵. De manera que, cuando una persona no ha dormido bien suele lidiar sus emociones negativas (por ejemplo: tristeza, ira, ansiedad, nerviosismo, etc.) comiendo. Además, nuestros resultados revelaron que una alimentación

más emocional se asocia, a su vez, con una menor adherencia a la dieta mediterránea y con un mayor consumo de comida tipo “fast-food”, dulces y bollería industrial⁵. Probablemente, esto último se deba a que el consumo de alimentos dulces y/o ricos en grasa pueden aliviar los síntomas del estrés emocional, aunque a largo plazo el consumo de estos alimentos no resulta en una mejora de estos estados de ánimo⁶.

Lo que es igualmente interesante es que este trinomio: sueño, alimentación emocional y obesidad, parece tener una perspectiva de género. Así, los resultados obtenidos a partir de dos estudios longitudinales demostraron que, en comparación con los hombres, la alimentación emocional era un mediador significativo de la relación entre el sueño y la obesidad en las mujeres^{7,10}. Al respecto, Konttinen y colaboradores explicaron que las mujeres eran más propensas a comer emocionalmente que los hombres debido a la respuesta fisiológica al estrés. De acuerdo con esta teoría, en respuesta al estrés, las mujeres presentan una menor activación del eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal (HPA) en comparación con los hombres⁷. Es importante destacar que la respuesta fisiológica al estrés es la hiper activación del eje HPA, con la consecuente disminución del apetito, lo que podría explicar por qué las mujeres son más propensas a afrontar el estrés emocional comiendo⁶.

Además, una revisión reciente ha indicado que la desinhibición es otra de las conductas alimentarias que puede ser relevante para explicar por qué la mala calidad y/o la corta duración del sueño se asocian con la obesidad^{8,9}. Cabe señalar que el comportamiento alimentario desinhibido está caracterizado por la necesidad de comer ante la presencia de alimentos apetecibles o ante situaciones emocionales negativas. Respecto a los hallazgos que vinculan la desinhibición con el sueño y la obesidad, destacan los resultados de un estudio longitudinal que señalan que el riesgo de presentar sobrepeso es 4,49 veces mayor [IC95%: 3,06–6,06] en personas que duermen menos de 6 horas/día y tienen una conducta alimentaria desinhibida⁹. Además, Blumfield y colaboradores pusieron de manifiesto que la desinhibición puede ser un mediador del binomio sueño – obesidad dado que esta conducta alimentaria en conjunto con la mala calidad del sueño puede exacerbar la ingesta de alimentos “más apetecibles”⁸. En este sentido, nuestro grupo de investigación ha demostrado que la conducta alimentaria desinhibida también se asocia con una menor adherencia a la dieta mediterránea y que, además, está vinculada con un mayor consumo de dulces y comida tipo “fast-food”⁵.

En conclusión, la evidencia científica hasta la fecha indica la importancia de valorar, en la práctica clínica de la dietista-nutricionista, el sueño (en cantidad y calidad) y la conducta alimentaria, dado que ambos son factores que pueden tener un impacto significativo en “qué” y en “cuánto” comemos, sobretodo si el sueño no ha sido suficiente. Además, la evidencia sugiere que una intervención personalizada y enfocada a mejorar la higiene del sueño y las decisiones sobre qué y cuánto comer, podría ser una estrategia muy interesante para el tratamiento de la obesidad.

conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al realizar el manuscrito.

referencias

- (1) Chaput JP, McHill AW, Cox RC, Broussard JL, Dutil C, da Costa BGG, et al. The role of insufficient sleep and circadian misalignment in obesity. *Nat Rev Endocrinol*. 2023; 19(2): 82-97.
- (2) Bacaro V, Ballesio A, Cerolini S, Vacca M, Poggiogalle E, Donini LM, et al. Sleep duration and obesity in adulthood: An updated systematic review and meta-analysis. *Obes Res Clin Pract* [Internet]. 2020; 14(4): 301-9. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.03.004>.
- (3) Zuraikat FM, Wood RA, Barragán R, St-Onge MP. Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. *Annu Rev Nutr*. 2021; 41: 309-32.
- (4) Al Khatib HK, Harding SV, Darzi J, Pot GK. The effects of partial sleep deprivation on energy balance: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Clin Nutr*. 2017; 71(5): 614-24.
- (5) Zerón-Rugiero MF, Hernández Á, Cambras T, Izquierdo-Pulido M. Emotional eating and cognitive restraint mediate the association between sleep quality and BMI in young adults. *Appetite*. 2022; 170: 105899.
- (6) Konttinen H. Emotional eating and obesity in adults: The role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc*. 2020; 79(3): 283-9.
- (7) Konttinen H, Van Strien T, Männistö S, Jousilahti P, Haukkala A. Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2019; 16: 28.
- (8) Blumfield ML, Bei B, Zimberg IZ, Cain SW. Dietary disinhibition mediates the relationship between poor sleep quality and body weight. *Appetite*. 2018; 120: 602-8.
- (9) Chaput J, Despres JP, Bouchard C, Tremblay A. The association between short sleep duration and weight gain is dependent on disinhibited eating behavior in adults. *Sleep*. 2011; 34(10): 1291-7.
- (10) Van Strien T, Koenders PG. Effects of emotional eating and short sleep duration on weight gain in female employees. *J Occup Environ Med*. 2014; 56(6): 659-66.



VI CONGRESO AND

Nutrición con el corazón:
Diets Plant-Based en el
ejercicio profesional

Barcelona - 24 y 25 de noviembre de 2023