

Comer con el corazón: los lazos entre emociones y alimentación

Eating with the heart: the links between emotions and food

Barbara Vizmanos Lamotte y Alejandra Betancourt Núñez

Resumen

Son muchos factores, ambientales e individuales, que determinan la selección y el consumo de alimentos. Particularmente, las emociones llamadas “negativas” como ansiedad, depresión, soledad, ira y tristeza, en algunas personas, disminuyen el apetito. Sin embargo, otras comen de manera impulsiva ciertos alimentos en presencia de estas emociones negativas. Consumir alimentos, les “ayuda” a sentirse mejor, evitando, disminuyendo o enfrentando así, esas emociones. Este comportamiento se conoce como *alimentación emocional*. Las personas con alimentación emocional seleccionan alimentos de buen sabor, habitualmente ricos en calorías, grasas o azúcares (por lo general poco saludables), porque les proporcionan placer y recompensa inmediata. Presentar alimentación emocional suele incrementar el riesgo de tener sobrepeso, obesidad y otras enfermedades. Por las implicaciones negativas de la alimentación emocional, es relevante identificarla y atenderla con apoyo profesional. Este artículo proporciona información general sobre estos temas.

Palabras clave: alimentación emocional, comedor emocional, estrés, emociones negativas, obesidad.

CÓMO CITAR ESTA COLABORACIÓN

Vizmanos Lamotte, Barbara, y Betancourt Núñez, Alejandra. (2024, julio-agosto). Comer con el corazón: los lazos entre emociones y alimentación. *Revista Digital Universitaria* (RDU), 25(4). <http://doi.org/10.22201/ceide.16076079e.2024.25.4.4>

Abstract

There are many factors, environmental and individual, that determine food selection and consumption. In particular, the so-called “negative” emotions such as anxiety, depression, loneliness, anger and sadness, in some people, decrease appetite. However, other people impulsively eat certain foods in the presence of these negative emotions. Consuming food “helps” them to feel better, avoiding, diminishing or coping with these emotions. This behavior is known as *emotional eating*. People with emotional eating select foods that taste good, usually high in calories, fat or sugar (typically unhealthy), because they provide them with pleasure and immediate reward. Emotional eating tends to increase the risk of overweight, obesity and other diseases. Because of the negative implications of emotional eating, it is important to identify it and address it with professional support. This article provides general information such topics.

Keywords: emotional eating, emotional eater, stress, negative emotions, obesity.

Barbara Vizmanos Lamotte

Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara, México

Médica (Universidad de Barcelona) con Doctorado en métodos de investigación en medicina clínica (Universidad Rovira i Virgili), España. Profesora investigadora titular en la Universidad de Guadalajara.

Promotora de investigación temprana. Ha realizado estancias académicas internacionales (España, Suecia, Francia, Estados Unidos). Con más de 100 artículos científicos publicados. Editora y autora de libros. Integrante del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) desde 2001; actualmente nivel 3. Integrante de la Academia Mexicana de Ciencias (AMC). Perfil PRODEP (SEP) desde 2002. Líder de Cuerpo Académico Consolidado UDG-CA-454. Integrante de la *Nutrition Society*, la Sociedad Latinoamericana de Nutrición, la Sociedad española de Nutrición, la Sociedad Española de Salud Pública, la Sociedad Mexicana de Salud Pública, el Colegio Jalisciense de Salud Pública, entre otras sociedades. Sus líneas de investigación son la lactancia materna, crononutrición, riesgo cardiovascular, encuestas dietéticas, inseguridad alimentaria, selección de alimentos, nutrigenética y nutrición personalizada, y estilos de vida saludables.

 [0000-0003-0680-0802](https://orcid.org/0000-0003-0680-0802)

 [Barbara_Vizmanos-Lamotte](https://www.researchgate.net/profile/Barbara_Vizmanos-Lamotte)

 [barbara-vizmanos-lamotte-218b11132](https://www.linkedin.com/in/barbara-vizmanos-lamotte-218b11132)

Alejandra Betancourt Núñez

Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara, México

Licenciada en Nutrición y Doctora en Ciencias de la Salud Pública (Universidad de Guadalajara, México). Profesora investigadora Asociado C en la Universidad de Guadalajara. Profesora de la Licenciatura en Nutrición, en el Doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional y en el Doctorado en Ciencias de la Salud Pública en la Universidad de Guadalajara. Dirección de tesis a nivel pregrado y posgrado. Autora de 10 artículos científicos en revistas indizadas, con 171 citas. Sus líneas de investigación son la inseguridad alimentaria, patrones dietéticos, alimentación emocional y salud cardiovascular.

Es miembro del SNI, nivel I. Perfil Deseable en el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP). Miembro del Cuerpo Académico UDG-CA454 Alimentación y Nutrición en el Proceso Salud- Enfermedad. Miembro del Colegio Jalisciense de Salud Pública. Presidenta de la Academia de Investigación Avanzada en Salud en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

 alejandra.bnunez@academicos.udg.mx

 [0000-0001-6592-3031](https://orcid.org/0000-0001-6592-3031)

¿Qué es la alimentación emocional?

Diversos factores ambientales e individuales contribuyen a determinar la selección y el consumo de ciertos alimentos (Leng et al., 2017). Entre los factores individuales, tanto biológicos, como psicológicos y sociales, están las emociones (Canetti et al., 2002; Leng et al., 2017; Macht, 2008). Las emociones se perciben por el organismo (factor biológico), según nuestro cerebro y desarrollo del mismo (factor psicológico) y se modulan también de acuerdo con el contexto en el que crecimos y vivimos (factor social).

Ante la presencia de una emoción “negativa”, como estrés emocional, ansiedad, depresión, ira, tristeza y soledad, en algunas personas disminuye su apetito, debido a una serie de reacciones que suceden al interior del cuerpo (van Strien, 2018). Otras no presentan cambios en su alimentación ante este tipo de emociones (Macht, 2008). No obstante, un porcentaje importante de la población incrementa su consumo de alimentos o ingiere ciertos alimentos cuando percibe emociones negativas, esto define lo que es *alimentación emocional* (Evers et al., 2010; Macht, 2008; van Strien, 2018).



Crédito: elaboración propia.

(como podría ser miedo o tensión) podría generar como respuesta la disminución del apetito. Por su parte, la presencia de emociones negativas percibidas con intensidad leve o moderada podrían disminuir o incrementar la ingesta de alimentos, según las características individuales de la persona y su contexto (Konttinen, 2020; Macht, 2008).

Preferencias alimentarias en comedores emocionales

Las personas que presentan alimentación emocional suelen consumir preferentemente alimentos elevados en calorías (una pequeña cantidad del alimento contiene y brinda mucha energía) por su principal aporte de azúcares y grasas. Los alimentos preferidos por los comedores emocionales son: comida rápida, *snacks* salados, pasteles, galletas, pan, helados, chocolate y sus productos, cereales de desayuno, dulces y bebidas endulzadas artificialmente (Camilleri et al., 2014; Elran Barak et al., 2021; Ling y Zahry, 2021; Macht, 2008; Paans et al., 2019).

Adultos mexicanos con alimentación emocional y obesidad abdominal (grasa acumulada en la zona del abdomen o cintura), frente a quienes sólo presentan obesidad abdominal pero no son comedores emocionales, prefieren un patrón de alimentación poco saludable. De esta manera, el conjunto de alimentos que acostumbran a consumir es: pan dulce, elote, comida rápida, tortillas de harina, panadería industrializada, dulces y azúcar, leche y yogurt, postres, papa y cereales de desayuno. Estos mismos participantes comedores emocionales comen, de manera conjunta, menos frutas, verduras, frutos secos, aguacate, pescados y mariscos, leguminosas, aceite de oliva y té; o sea, lo que se llama un patrón saludable. Por lo tanto, estos comedores emocionales con obesidad abdominal consumen en menor cantidad a lo recomendado fibra, magnesio, potasio, vitamina C y folato, y presentan mayor ingesta de grasas saturadas (grasas provenientes de alimentos animales, cuyo consumo debe limitarse) (Betancourt-Núñez et al., 2022).



Algunas razones por las que las personas identificadas como comedoras emocionales prefieren estos alimentos ante la presencia de emociones negativas son: reducir la intensidad de la emoción negativa; evitar la emoción negativa y, así, evitar sentirse mal; enfrentar la emoción, en ausencia de otra estrategia efectiva; distraerse y no experimentar la emoción negativa; proveer placer inmediato o una respuesta positiva en el estado de ánimo, que puede disminuir el impacto o la percepción de la emoción negativa (Canetti et al., 2002; Evers et al., 2010; Macht, 2008). Es relevante que todas estas razones tienen que ver con la percepción de las emociones y no se hace mención a la posible sensación de hambre o apetito.

Crédito: elaboración propia.

Otra posible explicación de porqué estas personas comen estos alimentos en estas condiciones es que, ante una situación de estrés, tras percibir una emoción negativa, se incrementarían los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y ésta, pueda elevar el apetito. Ello contribuiría a un incremento en la ingesta de calorías, con preferencia por alimentos densos en energía, principalmente alimentos ricos en grasa y azúcar (Adam y Epel, 2007; Hewagalamulage et al., 2016; van der Valk et al., 2018). Finalmente, la disponibilidad de alimentos fáciles de obtener y preparar, y la preferencia por ingerir ciertos productos, también condicionan el tipo de alimentos que seleccionan los comedores emocionales (Konttinen, 2020).

Factores asociados a la alimentación emocional

Algunos factores que pueden favorecer la alimentación emocional son: poseer baja consciencia o percepción de las sensaciones de hambre y saciedad;

experimentar dificultad para identificar sentimientos y expresarlos a otras personas; o para regular adecuadamente las emociones, y presentar un déficit en la sensibilidad a las sensaciones corporales. Es decir, es posible que la persona confunda las sensaciones corporales producidas por las emociones con las sensaciones corporales relacionadas con la saciedad y el hambre (Konttinen, 2020; van Strien, 2018).

La dificultad para identificar sentimientos y regular emociones adecuadamente pueden ser el resultado de prácticas inapropiadas de crianza por parte del cuidador (papá, mamá u otro). Un cuidador negligente, excesivamente protector o incluso manipulador u hostil, puede afectar el equilibrio psicológico y el desarrollo emocional del menor (van Strien, 2018). Esta dificultad para percibir, comprender, regular y generar emociones para su autocontrol, también se conoce como *baja inteligencia emocional* y puede estar contribuyendo a que algunas personas sean más susceptibles de ser comedores

emocionales (Zysberg y Rubanov, 2010). Así también, el abuso, los eventos traumáticos o el estrés crónico durante la infancia podrían generar una regulación del estrés poco óptima, causando así, alimentación emocional (van Strien, 2018).



Crédito: elaboración propia.

Las emociones negativas pueden afectar el consumo de alimentos, tanto en personas con obesidad como en quienes no la presentan. Sin embargo, las personas con sobrepeso u obesidad tienen mayores posibilidades de ser comedores emocionales (Canetti et al., 2002).

Ante situaciones de estrés, asociadas con emociones negativas, los niveles de cortisol en el organismo se elevan; esto genera cambios en el organismo, por ejemplo, más palpitaciones, preparación del cuerpo a afrontar una situación desconocida o incluso temida. Los niveles elevados de cortisol, además de poder incrementar el apetito, favorecen el incremento en el depósito de grasa abdominal (Adam y Epel, 2007; van der Valk et al., 2018). Incluso, personas con obesidad abdominal en situaciones de estrés, principalmente mujeres, tienen mayores concentraciones de cortisol comparado con personas sin obesidad abdominal, lo que evidencia una manera diferente de reaccionar ante este tipo de situación que el organismo percibe como adversa (Adam y Epel, 2007).

Consecuencias de la alimentación emocional en la salud

Presentar alimentación emocional favorece el consumo de alimentos no saludables. Por ello, la alimentación emocional incrementa el riesgo de presentar

obesidad correspondiente a la acumulación de grasa en abdomen o en todo el cuerpo (Elran Barak et al., 2021; Hunot-Alexander et al., 2021; Konttinen et al., 2019; Paans et al., 2019; Pacheco et al., 2021).

Es importante resaltar que la obesidad no es un problema estético: la obesidad abdominal es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, como las que afectan los vasos sanguíneos y arterias (aterosclerosis, por ejemplo), las que afectan el corazón (su ritmo, su músculo o sus válvulas, como arritmias, angina de pecho o infarto, valvulopatías, entre otras) (Xue et al., 2021). En consecuencia, ser comedor emocional incrementa nuestro riesgo de padecer enfermedades que a la larga pueden acortar nuestra vida y, sobre todo, que afectan la calidad de vida y bienestar.

La alimentación emocional dificulta la pérdida de peso y favorece la ganancia de peso (Fraysn y Knäuper, 2018; van Strien, 2018). Ser comedor emocional podría explicar por qué muchas personas que realizan una dieta para bajar de peso, al poco tiempo lo recuperan (van Strien, 2018). Es decir, durante un tiempo hay adherencia a una alimentación saludable, pero al experimentar emociones negativas, si no se tienen estrategias de afrontamiento adecuadas, es muy probable que se recurra nuevamente al consumo de alimentos no saludables y calóricos.

¿Soy comedor(a)(e) emocional? ¿Qué puedo hacer?

Con el conocimiento de qué es ser un comedor emocional, los factores asociados, los alimentos más consumidos y las consecuencias que puede tener este tipo de alimentación, podríamos preguntarnos si cumplimos algunas de las conductas que pueden caracterizar esta situación, que se presenta de manera más frecuente en la población de lo que imaginamos. De sospechar que pudiéramos ser una persona que presenta esta conducta, lo ideal, es acudir con profesional para que nos evalúe y pueda orientar la intensidad de la conducta, sus repercusiones y si conviene tratarse, y cómo sería la manera más adecuada de hacerlo. Para ello, sugerimos consultar un nutriólogo, psicólogo o médico con experiencia en este tema.

Para empezar, podríamos contestar alguna de las siguientes preguntas que se incluyen en algunos de los cuestionarios que existen para valorar la tendencia a ser comedor emocional (Konttinen, 2020). De ser afirmativas las respuestas, podrían indicar la sospecha de presentar la conducta de comedor emocional.

- ¿Como más cuando estoy estresado, enfadado o aburrido?
- ¿Tengo problemas para controlar las cantidades que como de ciertos alimentos?
- ¿Como más cuando estoy irritado/a/e o enfadado/a/e?
- ¿Como más cuando estoy preocupado/a/e?
- ¿Como más cuando estoy molesto/a/e?

- ¿Como más cuando estoy ansioso/a/e?
- ¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti, en vez de tú a ella?
- ¿Como más cuando estoy enojado/a/e?

Hay varios cuestionarios validados en español: *Adult Eating Behaviour Questionnaire-Español* (validado en población mexicana) (Hunot-Alexander et al., 2021), *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (Cebolla et al., 2014), *Three-Factor Eating Questionnaire* (Jáuregui-Lobera et al., 2014) y *Emotional eating questionnaire* (Garulet et al., 2012), también usado en población mexicana (Betancourt-Núñez et al., 2022).

Cómo tratar la alimentación emocional

El abordaje de la alimentación emocional requiere del apoyo de profesionales, idealmente un psicólogo especializado que trabajará con técnicas particulares para reducir el estrés emocional y la consecuente alimentación emocional. El *mindfulness*

es una técnica muy utilizada y tiene por objetivo lograr la atención plena, un estado de conciencia sin prejuicios de los propios pensamientos, sentimientos o experiencias, en el aquí y el ahora (Konttinen, 2020; Warren et al., 2017).



Crédito: elaboración propia.

En las intervenciones para tratar la alimentación emocional se trabaja para que la persona identifique, reconozca y contacte sus sensaciones de hambre y saciedad (van Strien, 2018). También se promueve el bienestar emocional, se enseñan habilidades de percepción y regulación de las emociones, así como

estrategias de tolerancia a la angustia. Además, se invita a las personas a mejorar otras conductas del estilo de vida, como el dormir y la actividad física, pues parecen mejorar la ingesta de patrones de alimentos saludables en personas con alimentación emocional (Konttinen, 2020).

Conclusión

Comer, como reacción al estrés, tristeza, enojo, soledad o ansiedad, no es la mejor manera de reducir, evitar o enfrentar lo que sentimos. Uno de sus efectos negativos es que se prefiere el consumo de alimentos con sabores intensos y gustosos, muchas veces ricos en grasas y azúcares. El consumo habitual de estos alimentos se vincula con sobrepeso, obesidad y enfermedades asociadas, que aumentan y anticipan el riesgo de mortalidad. Es decir, quienes son comedores

emocionales prefieren alimentos no saludables y se alejan del consumo de un patrón de alimentación saludable, conformado por verduras, frutas, leguminosas, nueces, y en el que hay poco consumo de productos de origen animal y se evitan alimentos muy procesados.

Debido al posible impacto negativo en la salud al ser comedor/a/e emocional, es relevante sospechar y solicitar ayuda para detectar y tratar esta conducta, para mejorar la calidad de vida, bienestar y salud, de una manera integral. Esto requiere apoyo psicológico especializado, para la identificación de emociones y su procesamiento, así como de un nutriólogo experto para promover una selección de alimentos más saludables, que esté de acuerdo con la situación de cada persona, y que contribuya también a mejorar biológicamente la salud individual.

Actualmente, es limitada la investigación respecto a los factores asociados de la alimentación emocional en estudiantes universitarios mexicanos sobre su salud cardiovascular. Nuestro equipo de investigación está desarrollando un proyecto, aprobado por los correspondientes comités de ética, investigación y bioseguridad, cuyo objetivo es analizar, entre otros aspectos de salud, la alimentación emocional en población universitaria de México y su asociación con riesgo cardiovascular. Actualmente, el estudio requiere una evaluación presencial.

No obstante, si está(s) interesado/a/e en saber más de tu situación de riesgo respecto a si eres o no comedor/a emocional, podrías solicitar información escribiendo al siguiente correo electrónico: comedor.emocional.cucs.udg@gmail.com. Te contactaremos y explicaremos cómo podríamos realizar una evaluación en línea para brindarte elementos de retroalimentación personalizada, tras contestar unos cuestionarios de manera anónima. Esta información que recibirás puede contribuir a fundamentar la necesidad de acudir o no con un profesional de salud de tu elección, con elementos para plantear tus intereses de atención, avanzar en tu conocimiento personal y en el desarrollo de habilidades y resiliencia, para tener una mejor salud física y mental.

Referencias

- ❖ Adam, T. C., y Epel, E. S. (2007). Stress, eating and the reward system. *Physiology & Behavior*, 91(4), 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.PHYSBEH.2007.04.011>
- ❖ Betancourt-Núñez, A., Torres-Castillo, N., Martínez-López, E., De Loera-Rodríguez, C. O., Durán-Barajas, E., Márquez-Sandoval, F., Bernal-Orozco, M. F., Garaulet, M., y Vizmanos, B. (2022). Emotional Eating and Dietary Patterns: Reflecting Food Choices in People with and without Abdominal Obesity. *Nutrients*, 14(7), 1371. <https://doi.org/10.3390/NU14071371>
- ❖ Camilleri, G. M., Méjean, C., Kesse-Guyot, E., Andreeva, V. A., Bellisle, F., Hercberg, S., y Péneau, S. (2014). The associations between emotional eating and consumption of energy-dense snack foods are modified by sex and depressive symptomatology. *The Journal of Nutrition*, 144(8), 1264–1273. <https://doi.org/10.3945/jn.114.193177>

- ❖ Canetti, L., Bachar, E., y Berry, E. M. (2002). Food and emotion. *Behavioural Processes*, 60(2), 157–164. [https://doi.org/10.1016/S0376-6357\(02\)00082-7](https://doi.org/10.1016/S0376-6357(02)00082-7)
- ❖ Cebolla, A., Barrada, J. R., van Strien, T., Oliver, E., y Baños, R. (2014). Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women. *Appetite*, 73, 58–64. <https://doi.org/10.1016/j.APPET.2013.10.014>
- ❖ Elran Barak, R., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroch, A. L., Fennis, B. M., y Harding, M. (2021). Emotional eating in adults: The role of sociodemographics, lifestyle behaviors, and self-regulation—findings from a U.S. National Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1744. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041744>
- ❖ Evers, C., Marijn Stok, F., y de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding your feelings: emotion regulation strategies and emotional eating. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792–804. <https://doi.org/10.1177/0146167210371383>
- ❖ Frayn, M., y Knäuper, B. (2018). Emotional Eating and Weight in Adults: a Review. *Current Psychology*, 37(4), 924–933. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9577-9>
- ❖ Garaulet, M., Canteras, M., Morales, E., López-Guimera, G., Sánchez-Carracedo, D., y Corbalán-Tutau, M. D. (2012). Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutricion Hospitalaria*, 27(2), 645–651. <https://tinyurl.com/4jjdrerr>
- ❖ Hewagalamulage, S. D., Lee, T. K., Clarke, I. J., y Henry, B. A. (2016). Stress, cortisol, and obesity: a role for cortisol responsiveness in identifying individuals prone to obesity. *Domestic Animal Endocrinology*, 56, Suppl, S112–S120. <https://doi.org/10.1016/j.DOMANIEND.2016.03.004>
- ❖ Hunot-Alexander, C., Arellano-Gómez, L. P., Smith, A. D., Kaufer-Horwitz, M., Vásquez-Garibay, E. M., Romero-Velarde, E., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., y Beeken, R. J. (2021). Examining the validity and consistency of the Adult Eating Behaviour Questionnaire-Español (AEBQ-Esp) and its relationship to BMI in a Mexican population. *Eating and Weight Disorders*, 27, pages 651–663 <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01201-9>
- ❖ Jáuregui-Lobera, I., García-Cruz, P., Carbonero-Carreño, R., Magallares, A., y Ruiz-Prieto, I. (2014). Psychometric properties of Spanish version of the three-factor eating questionnaire-R18 (Tfeq-Sp) and its relationship with some eating- and body image-related variables. *Nutrients*, 6(12), 5619–5635. <https://doi.org/10.3390/nu6125619>
- ❖ Konttinen, H. (2020). Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 283–289. <https://doi.org/10.1017/S0029665120000166>
- ❖ Konttinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., y Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16, 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>

- ❖ Leng, G., Adan, R. A. H., Belot, M., Brunstrom, J. M., De Graaf, K., Dickson, S. L., Hare, T., Maier, S., Menzies, J., Preissl, H., Reisch, L. A., Rogers, P. J., y Smeets, P. A. M. (2017). The determinants of food choice. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 316–327. <https://doi.org/10.1017/S002966511600286X>
- ❖ Ling, J., y Zahry, N. R. (2021). Relationships among perceived stress, emotional eating, and dietary intake in college students: Eating self-regulation as a mediator. *Appetite*, 163, 105215. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105215>
- ❖ Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.07.002>
- ❖ Paans, N. P. G., Gibson-Smith, D., Bot, M., van Strien, T., Brouwer, I. A., Visser, M., y Penninx, B. W. J. H. (2019). Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite*, 134, 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.030>
- ❖ Pacheco, L. S., Blanco, E., Burrows, R., Correa-Burrows, P., Santos, J. L., y Gahagan, S. (2021). Eating behavior and body composition in Chilean young adults. *Appetite*, 156, 104857. <https://doi.org/10.1016/j.APPET.2020.104857>
- ❖ van der Valk, E. S., Savas, M., y van Rossum, E. F. C. (2018). Stress and Obesity: Are There More Susceptible Individuals? *Current Obesity Reports*, 7(2), 193–203. <https://doi.org/10.1007/S13679-018-0306-Y>
- ❖ van Strien, T. (2018). Causes of Emotional Eating and Matched Treatment of Obesity. *Current Diabetes Reports*, 18, 35. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>
- ❖ Warren, J. M., Smith, N., y Ashwell, M. (2017). A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutrition Research Reviews*, 30(2), 272–283. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000154>
- ❖ Xue, R., Li, Q., Geng, Y., Wang, H., Wang, F., y Zhang, S. (2021). Abdominal obesity and risk of CVD: a dose-response meta-analysis of thirty-one prospective studies. *The British Journal of Nutrition*, 126(9), 1420–1430. <https://doi.org/10.1017/S0007114521000064>
- ❖ Zysberg, L., y Rubanov, A. (2010). Emotional intelligence and emotional eating patterns: A new insight into the antecedents of eating disorders? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 42(5), 345–348. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.08.009>