

## Hábitos alimentarios según rasgos de personalidad que afectan la adherencia al tratamiento de pacientes de la Clínica de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana 2014

Eating habits according to personality traits that affect adherence to treatment of patients of the Nutrition Clinic at the Hispanoamericana University 2014

María Lourdes Chacón-Bolaños<sup>1,a</sup> , Catalina Capitán-Jiménez<sup>1,2,b</sup>

### RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue identificar los hábitos alimentarios de acuerdo a los rasgos de personalidad del cuestionario EPQ RS. La muestra estuvo conformada por 40 pacientes femeninas mayores de edad asistentes a consulta nutricional en la Universidad Hispanoamericana durante el mes de junio del 2014 y sin previa educación nutricional. Para determinar los rasgos de personalidad se aplicó el cuestionario de EPQ RS y para evaluar los hábitos alimentarios se utilizó el

cuestionario de 37 preguntas diseñado por Castro Rodríguez, Bellido Guerrero y Pertega Díaz en el 2010. Los análisis demostraron relaciones significativas entre personalidad con predominancia de rasgos de neurosis y consumo de azúcar y entre personalidad con predominancia de rasgos de extroversión y consumo de alcohol.

**Palabras Clave:** hábitos alimentarios, adherencia a tratamiento, nutrición, Costa Rica (Fuente: DeCS-BIREME)

### ABSTRACT

The objective of this research was to identify eating habits according to personality traits of RS EPQ questionnaire. The sample consisted of 40 female patients over age attending at nutritional consultation in the Hispanoamericana University during the month of June 2014, without nutritional education. To determine personality traits, RS EPQ questionnaire was applied and to assess eating habits was used a questionnaire

of 37 questions designed by Castro Rodriguez, Bellido Guerrero and Pertega Diaz in 2010. The analysis showed significant relationships between personality with predominant traits of neurosis and sugar intake and between personality with predominant traits of extroversion and consumption of alcohol

**Key words:** Foods habits, treatment adherence, nutrition, Costa Rica (source: MeSH NLM)

### INTRODUCCIÓN

La poca adherencia a los tratamientos nutricionales resulta preocupante para los sistemas de salud en general, debido a que en muchos casos se supone que los pacientes ya tienen educación nutricional, lo cual comprueba que la educación nutricional por sí sola no garantiza el éxito de la adherencia al plan. Hay personas a las que les resulta más fácil adherirse a las dietas que a otras, a pesar de que en muchos casos cuentan con condiciones socioeconómicas y educativas muy parecidas, por lo que vale la pena cuestionarse si la personalidad influye en que ciertas personas tengan hábitos que dificultan el proceso nutricional.

Mottus et al(1) realizaron un estudio en el cual se correlacionó estilos de personalidad y hábitos alimentarios en una muestra de 1 691 estonios de entre 18 y 89 años. La medición de hábitos alimentarios se realizó mediante un cuestionario el cual evaluaba la conciencia acerca del tipo de alimentos y ciertos patrones tradicionales de alimentación(2). El tipo de personalidad se determinó de acuerdo al Inventario NEO (por sus siglas en inglés neurosis, extroversión y apertura ante la experiencia) de la personalidad en su tercera versión el cual contempla el neuroticismo, la extroversión, la apertura a la experiencia, la amabilidad y la responsabilidad.

1. Escuela de Nutrición. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica
2. Centro de Investigación e Innovación en Nutrición Traslacional. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Licenciada en Nutrición b. Maestría en Ciencias del Movimiento Humano

Recibido: 29-06-2015 Aprobado: 11-07-2015

**Citar como:** Chacón-Bolaños ML, Capitán-Jiménez C. Hábitos alimentarios según rasgos de personalidad que afectan la adherencia al tra-

tamiento de pacientes de la Clínica de Nutrición de la Universidad Hispanoamericana 2014. . Rev Hisp Cienc Salud. 2015;1(2): 101-106

Los resultados obtenidos mostraron que a niveles más bajos de neuroticismo y niveles altos de extroversión, responsabilidad, y apertura a la experiencia los participantes mostraban más conciencia con respecto a su alimentación. Así mismo se encontró que conforme más apegados estaban los participantes a patrones de alimentación tradicionales, mostraban una personalidad catalogada en la dimensión de poca apertura a la experiencia(1).

En el 2005 Van Den Bree et al(3), realizaron una investigación con el propósito de determinar si existía una relación entre la personalidad y la dieta. En la investigación participaron 629 personas adultas de nacionalidad inglesa. Para medir los rasgos de personalidad los investigadores utilizaron el test TCI (por sus siglas en inglés Inventario de Temperamento y Conducta) el cual evalúa la personalidad de acuerdo al temperamento y al carácter.

Los hábitos alimentarios fueron evaluados de acuerdo a un cuestionario de frecuencia de consumo y las actitudes alimentarias mediante el test TFEQ (por sus siglas en inglés cuestionario de tres factores de la alimentación), el cual explora el autodominio cognitivo de la ingesta alimentaria, la desinhibición del control de la ingesta y la susceptibilidad al hambre.

Los resultados mostraron que las personas con mayores niveles de ansiedad tenían la tendencia a seguir comiendo a pesar de estar ya satisfechos, así como las personas poco impulsivas tenían más control acerca de la cantidad de comida que ingerían. Así mismo las personas que mostraron inmadurez para la edad, alejamiento social, y dependencia emocional son más vulnerables a comer más alimentos tipo snack no saludables, a tener hambre de manera más frecuente que el resto de las personas evaluadas y a ingerir más alcohol que los demás (3).

### **Personalidad**

Una de las tantas teorías que pretenden explicar la personalidad es la del psicólogo Hans Jurgen Eysenck, el cual creó el cuestionario de la personalidad EPQ RS, el cual cataloga la misma de acuerdo con la predominancia de rasgos para neurosis, extroversión y psicotismo. Dicha teoría plantea que las personas con predominancia de rasgos de neurosis son personas que muestran niveles más elevados de ansiedad y son más dados a padecer de depresión, así mismo tienden a cambiar de estado de ánimo de manera frecuente.

El rasgo de extroversión se caracteriza por una búsqueda de sensaciones y por un componente de sociabilidad, además tienden a ser personas comunicativas y aquellas personas con predominio de rasgos de psicosis se caracterizan por ser poco empáticos, así como egocéntricos y agresivos(4).

### **Hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios corresponden a prácticas y conductas alimentarias estandarizadas en una misma tradición cultural e interrelacionadas con otros aspectos de la misma. Para evaluar los hábitos en la presente investigación se utilizó el cuestionario elaborado por Rodríguez PC et al(5).

Dicho instrumento contempla las dimensiones ejercicio físico, consumo de azúcar, ingesta por bienestar psicológico, contenido calórico de la dieta, tipo de alimentos, conocimiento y control, consumo de alcohol y alimentación saludable.

### **METODOLOGÍA**

#### *Participantes*

La población de estudio comprendió a 40 pacientes femeninas asistentes a consulta nutricional en la Universidad Hispanoamericana durante el mes de junio del 2014, las cuales tenían como mínimo 18 años de edad y no tenían que haber

recibido educación nutricional antes de iniciar el estudio; para participar en el estudio todas las participantes firmaron un consentimiento informado.

### Instrumentos

Los instrumentos para la recolección de información consistieron en test de personalidad EPQ RS el cual es la versión corta del Cuestionario de Personalidad de Eysenck-Revisado (EPQ-R)(6), en su tercera edición, el cual consta de 48 ítems, 12 para cada una de las dimensiones que evalúa (Extraversión, Neuroticismo, Psicoticismo y Sinceridad). Los reactivos tienen dos respuestas posibles SI / NO. De acuerdo a los resultados obtenidos en el test se clasifica al participante de acuerdo a personalidad con rasgos predominantemente neuróticos, extrovertidos, o psicóticos.

Para la evaluación de hábitos alimentarios se aplicó a la muestra un cuestionario diseñado por Rodríguez PC(5), el cual consta de 37 preguntas, las cuales contemplan el consumo de azúcar en la dieta, el cumplimiento de normas dietéticas relacionadas con una alimentación saludable, la práctica de ejercicio, el contenido calórico de la dieta, ingesta de alimentos por bienestar psicológico, el tipo de alimentos que se consumen frecuentemente, el conocimiento y control de los sujetos sobre la calidad y cantidad de lo que come y el consumo de alcohol. Además de las 36 preguntas, al final se incluye una pregunta en la cual los participantes valoran subjetivamente su alimentación como excelente, muy buena, buena, regular o mala.

### Análisis

Para el análisis de los datos obtenidos se aplicó la estadística no paramétrica mediante la utilización del programa estadístico SPSS en su duodécima versión. Inicialmente se realizó un análisis de probabilidad de ajuste entre dimensiones con el test

Kolmogorov – Smirnov (ver tabla 1), no obstante en el caso de la variable consumo de alcohol no se satisfacía el criterio de normalidad, por lo cual se decidió presentar correlaciones de Spearman, con el propósito de no obtener resultados de dudosa validez.

Tabla 1. Valores de significancia del Test de Kologorov-Smirnov para cada variable evaluada.

<i>Variable</i>	<i>Valor de significancia</i>
<i>Edad</i>	,210
<i>Neuroticismo</i>	,794
<i>Extraversión</i>	,468
<i>Psicoticismo</i>	,119
<i>Disimulo</i>	,708
<i>Alimentación saludable</i>	,941
<i>Conocimiento y control</i>	,908
<i>Contenido calórico</i>	,232
<i>Tipo de alimento</i>	,054
<i>Consumo de azúcar</i>	,171
<i>Bienestar psicológico</i>	,147
<i>Ejercicio físico</i>	,338
<i>Consumo de alcohol</i>	,003

Fuente: Elaboración propia (2014)

### RESULTADOS

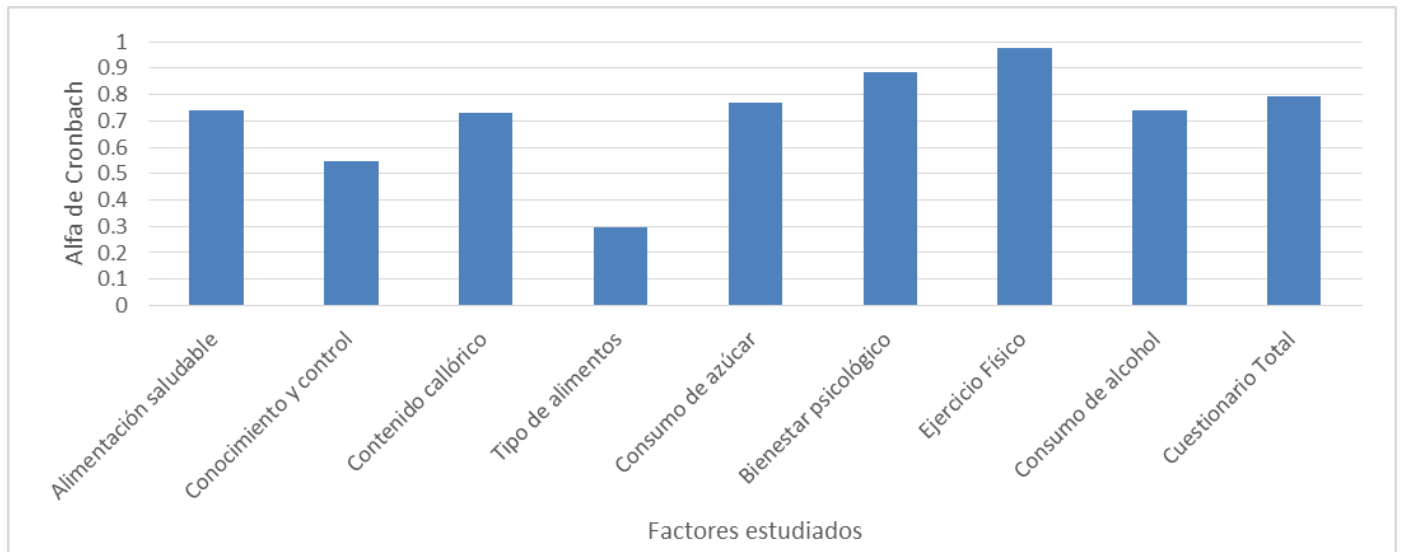
El 100% de la muestra corresponde al sexo femenino, así mismo un 7,5% de las encuestadas presentan una escolaridad de primaria incompleta, un 12, 5% tiene primaria completa, un 10% corresponde a las participantes que presentan secundaria incompleta, 15% de las encuestadas indican secundaria completa, un 47,5 afirma tener educación superior.

El 7,5% restante corresponde a las pacientes que no indicaron el nivel de escolaridad, no obstante dicha característica no invalida los datos obtenidos al no afectar directamente las escalas medidas.

El cuestionario de hábitos alimentarios según el alfa de Cronbach, el cual mostró una aceptable-alta confiabilidad para cada uno de los factores evaluados, además presentó un índice de confiabilidad satisfactorio de 0,872.

En el gráfico 1 se muestra el análisis de confiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios.

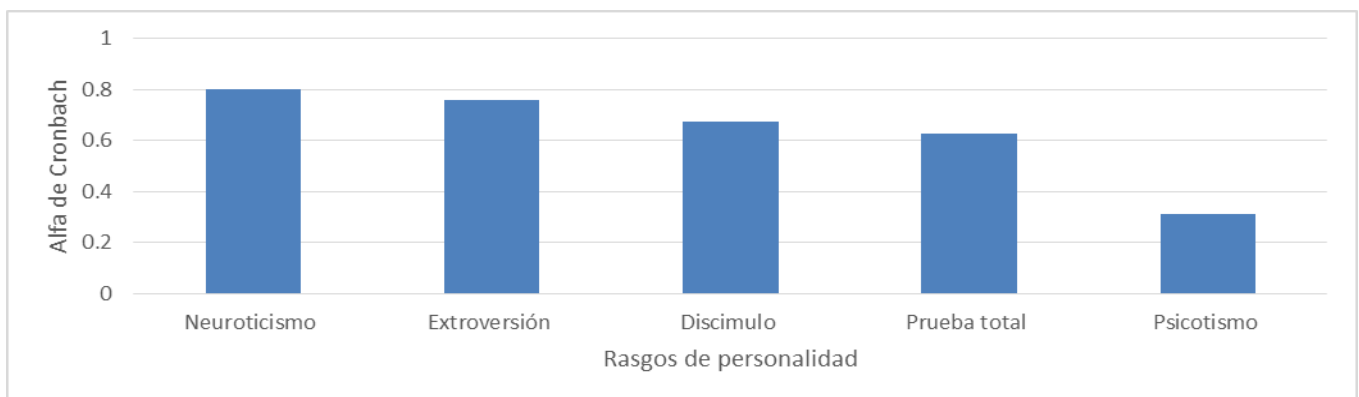
Gráfico 1. Análisis de confiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios.



Fuente: Elaboración propia (2014)

Cuando se realiza el análisis de confiabilidad del test EPQ-RS según alfa de Cronbach para cada rasgo de personalidad se encuentra que la prueba posee un alfa de Cronbach de 0,626. Lo cual es satisfactorio para poder aplicar el instrumento (ver gráfico 2)

Gráfico 2. Análisis de confiabilidad del test EPQ RS según Alfa de Cronbach



Fuente: Elaboración propia (2014)

De acuerdo a las correlaciones no paramétricas o correlaciones de Spearman obtenidas se presenta una correlación positiva y estadísticamente significativa (0,380 y  $p=0.03$ , respectivamente) entre las variables neuroticismo y consumo de azúcar, es decir; a mayor neuroticismo, mayor es el consumo de azúcar. Así mismo sucede con la variable extroversión y consumo de alcohol con una correlación positiva (0,340 y  $p=0.04$ , respectivamente). Para las demás variables no se encontró una correlación significativa ( $p < 0.05$ ).

## Discusión

### Consumo de azúcar y personalidad neurótica

La correlación entre neuroticismo y consumo de azúcar se explica debido a la deficiencia de un neurotransmisor llamado serotonina, el cual es creado a partir del aminoácido triptófano. Dicho neurotransmisor a niveles adecuados produce una sensación de placer y bienestar en el cuerpo, sin embargo, cuando se encuentra en niveles bajos se asocia a trastornos de ansiedad y depresión, así como irritabilidad(7).

A pesar de que la serotonina ingerida por vía oral no es capaz de atravesar las vías serotoninérgicas del sistema nervioso central, el triptófano y sus metabolitos 5-Hidroxitriptófano (5-HTP), con los cuales la serotonina es sintetizada, sí pueden, y cruzan la barrera hematoencefálica. Al consumir carbohidratos se produce un incremento del triptófano circulante en plasma, debido a que las células beta del páncreas liberan triptófano junto con la insulina, los niveles altos de insulina que se consiguen arrastran hacia los tejidos otros aminoácidos que compiten con el triptófano por atravesar la barrera hematoencefálica, así, el triptófano queda solo en el torrente sanguíneo, y de esa forma la secreción de serotonina se ve sobre estimulada por la cuantiosa presencia de su precursor. Dicho meca-

nismo explica una de las causas de la adicción al azúcar, ya que cuando el triptófano logra penetrar al cerebro las hendiduras sinápticas se ven repletas de serotonina, produciendo así el efecto de euforia parecido al de ciertas sustancias psicoactiva.

### Consumo de alcohol y personalidad extrovertida

De acuerdo a la teoría de personalidad utilizada en la investigación, las personas extrovertidas presentan una menor activación cortical del cerebro, lo cual propicia el constante cambio de actividades y la búsqueda de sensaciones y emociones intensas que caracteriza a la personalidad extrovertida(8). El alcohol es una droga que tiene un efecto excitatorio en las vías neuronales dopaminérgicas, teniendo así una acción farmacológica de recompensa, por lo que el consumo del mismo sugiere una búsqueda de sensaciones(9). Debido a que el alcohol favorece las conductas de exploración o búsqueda, al disminuir la actividad serotoninérgica y al aumentar, en consecuencia, la liberación de noradrenalina, se realizan nuevos aprendizajes asociativos con el fin de buscar experiencias gratificantes y de placer, a través del consumo del mismo(10). Estos planteamientos podrían explicar el mecanismo de tolerancia al alcohol como consecuencia de una conducta de exploración.

En conclusión, las personas que poseen un predominancia de personalidad neurótica son más propensos a consumir cantidades inadecuadas de azúcar así como las personas extrovertidas tienden a ser más propensos a consumir mayores cantidades de alcohol.

## FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

**CONFLICTOS DE INTERÉS**

Los autores declaran no tener conflictos de interés en la publicación del presente artículo

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Möttus R, McNeill G, Jia X, Craig LC, Starr JM, Deary IJ. The associations between personality, diet and body mass index in older people. *Health Psychol.* 2013;32(4):353.
2. Lunn TE, Nowson CA, Worsley A, Torres SJ. Does personality affect dietary intake? *Nutrition.* 2014;30(4):403-9.
3. Van den Bree MB, Przybeck TR, Cloninger CR. Diet and personality: Associations in a population-based sample. *Appetite.* 2006;46(2):177-88.
4. Eysenck HJ, Eysenck SBG. *Manual of the EPQ.* Lond Stoughton Educ. 1975;
5. Rodríguez PC, Guerrero DB, Díaz SP, del Estudio GC. Elaboración y validación de un nuevo cuestionario de hábitos alimentarios para pacientes con sobrepeso y obesidad. *Endocrinol Nutr.* 2010;57(4):130-9.
6. Eysenck HJ, Eysenck SBG. *Manual for the Eysenck Personality Questionnaire:(EPQ-R Adult).* Educational Industrial Testing Service; 1994.
7. Dolle K. *Medicina Integral y Biológica* [Internet]. 2011 [citado 17 de agosto de 2015]. Recuperado a partir de: <http://www.medicinaintegral.es/articulos/adicci%C3%B3n-al-az%C3%BAcar/>
8. Ortega Anta RM, Requejo Marcos AM. *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria.* Complutense; 2003.
9. Inglés CJ, Delgado B, Bautista R, Torregrosa MS, Espada JP, García-Fernández JM, et al. Factores psicosociales relacionados con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes españoles. 2007 [citado 17 de agosto de 2015]; Recuperado a partir de: <http://digibug.ugr.es/handle/10481/32755>
10. Ruiz Sánchez JJ, Cano Sánchez JJ. *Manual de psicoterapia cognitiva.* 1992;

**CORRESPONDENCIA**

Catalina Capitán Jiménez

Email: [ktaucr@gmail.com](mailto:ktaucr@gmail.com)

ISSN: 2215-4248

# Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud

