



Revista Mexicana de Trastornos  
Alimentarios

E-ISSN: 2007-1523

editorrmta@campus.iztacala.unam.mx

Universidad Nacional Autónoma de  
México  
México

Santana-Cárdenas, Soraya

Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical  
considerations

Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, vol. 7, núm. 2, julio-diciembre, 2016, pp.  
135-143

Universidad Nacional Autónoma de México  
Tlalnepantla Edo. de México, México

Available in: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425747926006>

- How to cite
- Complete issue
- More information about this article
- Journal's homepage in [redalyc.org](http://redalyc.org)

redalyc.org

Scientific Information System

Network of Scientific Journals from Latin America, the Caribbean, Spain and Portugal

Non-profit academic project, developed under the open access initiative



# REVISTA MEXICANA DE TRASTORNOS ALIMENTARIOS

## MEXICAN JOURNAL OF EATING DISORDERS

<http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/amta/>



### REVISIÓN

## Relationship of work stress with eating behavior and obesity: Theoretical and empirical considerations



Soraya Santana-Cárdenas

*Departamento de Cultura, Arte y Desarrollo Humano, Centro Universitario del Sur, Universidad de Guadalajara, Ciudad Guzmán, Jalisco, México*

Recibido el 29 de enero de 2016; aceptado el 6 de julio de 2016

Disponible en Internet el 12 de agosto de 2016

### KEYWORDS

Work stress;  
Eating behaviour;  
Obesity;  
Lifestyle;  
Work psychology

**Abstract** The changing world of work and the challenges emerging from labor contexts for economically active persons are lines of analysis and reflexion that stand out in recent years by the effects it poses to the health and lifestyles of people and organizations. More and more people in the world are overweight or obese, where labor scenarios do not escape from this situation. The aim of this paper was to conduct a systematic review of research that has been published in recent years on the relationships of work stress with eating behavior and obesity, based on the findings emerging from eight scientific databases and an academic search engine. It has been found that 50% of the consulted papers report a positive correlation between job stress and body mass index, while 33% of the studies found that occupational stress is accompanied by eating disorder, reflected as obesity or overweight. These results indicate the relevance and necessity of further study on the correlation between occupational stress and eating behaviour, because the serious impact that it should imply on health problems on the working population, and its repercussion on the whole society.

© 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

### PALABRAS CLAVE

Estrés laboral;  
Conducta  
alimentaria;  
Obesidad;  
Estilo de vida;  
Psicología del trabajo

### Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas

**Resumen** Las transformaciones en el mundo del trabajo, y los desafíos que representan los contextos laborales, son líneas de análisis y reflexión que destacan en los últimos años, por sus efectos sobre los estilos de vida y la salud de las personas y las organizaciones. Cada vez más personas en el mundo presentan sobrepeso u obesidad, y los escenarios laborales no escapan a esta situación. El objetivo de este artículo fue realizar una revisión sistemática de las

Correo electrónico: [soraya@cusur.udg.mx](mailto:soraya@cusur.udg.mx)

La revisión por pares es responsabilidad de la Universidad Nacional Autónoma de México.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.07.002>

2007-1523/© 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

investigaciones que se han hecho en los últimos años sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, a partir de los hallazgos arrojados por 8 bases de datos científicas y un buscador académico de Internet. Se encontró que 50% de los artículos reportan una correlación positiva entre estrés laboral e índice de masa corporal, mientras que 33% informan que cuanto mayor es el estrés, mayor es el riesgo de presentar alteraciones en la conducta alimentaria, lo que puede reflejarse en obesidad o sobrepeso. Los hallazgos permiten proponer conclusiones orientadas hacia la pertinencia de profundizar en el estudio de la relación entre estrés laboral y conducta alimentaria, dadas las graves consecuencias que suponen para la población trabajadora y la sociedad.

© 2016 Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Introducción

La relación entre estrés y trabajo se ha estudiado en las últimas cuatro décadas, pero en el mundo hispano ha cobrado mayor relevancia en los últimos 20 años, a raíz de su amplia prevalencia y sus efectos sobre las organizaciones, ya que impacta en la productividad y la salud del trabajador, así como en el clima y la satisfacción laboral (Gil, 2012). Probablemente el estrés, y sus consecuencias, es uno de los temas que más ha ocupado la atención de estudiosos e investigadores de diferentes disciplinas científicas, lo que ha desembocado en varias corrientes de estudio, y una gran ambigüedad conceptual que predomina hoy en día (Ardid y Zarco, 2001; Miguel y Cano, 2005). No obstante, son diversos los autores que coinciden en señalar cuatro categorías de análisis conceptual que definen el estrés: 1) como situación que desencadena una experiencia o vivencia; 2) como respuesta fisiológica o psicológica que experimenta una persona ante estresores; 3) como la percepción del individuo, a través de cuyo filtro se significan y enfrentan experiencias estresantes; y 4) como un proceso dinámico de retroalimentación que pone en relieve la transacción entre individuo y ambiente (Buchwald, 2006; Furnham, 2001; Guillén, Güil y Mestre, 2000; Peiró, 2000; Peiró 2001). Sin duda, esas cuatro categorías evidencian la complejidad del estudio del estrés.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) define el estrés laboral como «la respuesta física y emocional a un daño causado por un desequilibrio entre las exigencias percibidas, y los recursos y capacidades percibidos de un individuo para hacer frente a esas exigencias» (p. 2). Entre las diversas fuentes de estrés laboral se encuentra un mosaico amplio de factores (Furnham, 2001; Peiró, 2001), como son: ambiente físico del trabajo, contenidos del puesto de trabajo (e.g., ambigüedad de funciones, exigencias del puesto, cargas excesivas), desempeño de roles (e.g., responsabilidades excesivas, retroalimentación insuficiente), relaciones interpersonales, desarrollo de carrera (e.g., falta de apoyo social, poca participación en decisiones, nuevas tecnologías, condiciones de trabajo y conciliación trabajo-familia). El estrés en el trabajo ha sido ampliamente estudiado, por lo que en los últimos años se ha incrementado el número de estresores identificados en el contexto laboral, y esto se debe —al menos en parte— a

la gran complejidad del fenómeno, pero también al importante impacto que tiene sobre el bienestar y la calidad de vida (Gil, 2012; OIT, 2010; Scott y Johnstone, 2012).

Lupien (2009) señala cuatro características que provocan estrés, que son: 1) situación novedosa; 2) impredecibilidad; 3) sensación de descontrol; y 4) amenazas hacia el ego o la personalidad (e.g., cuando alguien en el trabajo cuestiona la capacidad de una persona para hacer algo). Características que no necesariamente se presentan simultáneamente, pero que cuantas más se cumplan, mayor será el estrés. Paralelamente, estos factores van asociados a una alta segregación de catecolaminas y corticoides, llamadas hormonas del estrés, las que generan una serie de efectos en cadena que se manifiestan en conductas. Una vez activado el cuadro fisiológico del estrés, las manifestaciones emocionales y de ansiedad se encadenan con otros efectos, como los relacionados con la ingesta de alimento (Kottwitz, Grebner, Semmer, Tschan y Elfering, 2014; Sominsky y Spencer, 2014). Sin embargo, hasta hoy, la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad ha sido poco estudiada (Nevanpera et al., 2012; Scott y Johnstone, 2012). Por tanto, el objetivo de este trabajo fue realizar una revisión sistemática de las investigaciones que se han hecho en los últimos años sobre la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad, a partir de los hallazgos arrojados por ocho bases de datos científicas y un buscador académico de Internet.

## Método

A partir de la pregunta de investigación: ¿Qué relación guarda el estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad?, se procedió a hacer una búsqueda de artículos en diferentes bases de datos: *Cambridge Collection*, *Ebsco*, *Emerald*, *Ovid*, *Science Direct*, *Springer Link*, *Web of Science*, *Redalyc* y *Google Académico*, que dieran cuenta de trabajos empíricos sobre el tema. La búsqueda se acotó al periodo que va de enero de 2000 a abril de 2016. Para ello, las palabras clave estrés laboral (*work stress*) y *burnout*, se cruzaron con otras tres palabras: conducta alimentaria (*eating behaviour*), obesidad (*obesity*), atracón (*binge eating*) y alimentación emocional (*emotional eating*); esto en el título, el tema y los descriptores. De los resultados

arrojados por cada base de datos, la selección de artículos coincidentes con la pregunta de investigación se hizo considerando el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión siguientes. Los primeros fueron: 1) artículos publicados en revistas científicas; 2) que reportaran estudios empíricos; 3) que analizaran el estrés laboral o el *burnout* y su influencia en la obesidad, el sobrepeso, el índice de masa corporal (IMC) o la conducta alimentaria; 4) de acceso libre en texto completo; y 5) redactados en inglés o en español. Los criterios de exclusión considerados fueron: 1) artículos que reportaran casos de estrés inducido en laboratorio; 2) libros o capítulos de libros; 3) disertaciones, conferencias o ponencias; 4) patentes, y 5) citas. Cabe señalar que se encontraron artículos que pese a que en el título se aludía a las palabras clave de búsqueda, se desearon por no mostrar hallazgos relacionados directamente con el tema bajo estudio.

## Resultados

Después de una exhaustiva búsqueda en las diferentes bases de datos, 12 artículos fueron considerados para este análisis. Nueve (75%) de los trabajos de investigación se publicaron en revistas de corte biomédico, dos (17%) en revistas del área administrativa/organizacional, y uno (8%) en una revista de ciencias sociales y humanidades. Estos datos reflejan las disciplinas interesadas en el estudio del tema y, dada su naturaleza y el impacto que tiene en el mundo del trabajo, llama la atención que la temática no ha sido exclusivamente objeto de estudio de aquellas disciplinas centradas en el mundo laboral y ocupacional, sino que pondera ampliamente un abordaje centrado en la salud.

Vale la pena destacar, por un lado, el reducido número de estudios empíricos identificados; y, por otro lado, que de los 12 artículos analizados, 33% se abocaron a la relación entre estrés laboral y peso corporal, 25% entre estrés laboral y conducta alimentaria, y únicamente fueron cinco los artículos que incluyeron las tres variables. En la [tabla 1](#) se sintetizan los datos de fuente, metodología y principales resultados de los artículos sometidos a revisión en este trabajo. Como se observa, los países en donde se llevaron a cabo los estudios fueron nueve distintos: Arabia Saudita, Canadá, Estados Unidos, Finlandia, Inglaterra, Irlanda, Japón, Paquistán y Suiza, correspondiendo la mayoría a economías desarrolladas, y no se encontraron artículos originarios de países hispanos. Esta situación llama la atención, porque la prevalencia de sobrepeso y obesidad en América Latina y en el resto del mundo está creciendo significativamente ([Stevens et al., 2012](#)), a la par de que la [OIT \(2016\)](#) prevé que en 2030 el estrés laboral será una de las causas más importantes de incapacidad laboral.

Respecto a las muestras analizadas, más estudios incluyeron a mujeres (10 artículos) que a varones (4 artículos). Así, del total de artículos, 33% se enfocaron exclusivamente en las mujeres ([Almajwal, 2016; Haque y Haleem, 2011; Kottwitz et al., 2014; Nevanpera et al., 2012](#)), y aunque otros seis estudios (50%) incluyeron hombres y mujeres, en cuatro de estos se registró una sobrerrepresentación de mujeres; por el contrario, solo un estudio se enfocó en varones ([Nishitani y Sakakibara, 2006](#)). Con respecto al perfil laboral de los participantes, el 50% de los artículos

incluyeron profesionales de la enfermería y personal hospitalario; poblaciones con una gran carga de trabajo y alta manifestación de estrés y *burnout* ([Almajwal, 2016; King, Vidourek y Schwienert, 2009](#)). Aunque, en general, los datos reportados en los estudios revisados no son representativos de una población, sí arrojan resultados de interés en diferentes grupos ocupacionales, y marcan líneas de semejanza entre la mayoría de los países y los escenarios, ya que hoy en día los contextos laborales guardan un gran paralelismo en cuanto a demandas y presiones generadas hacia los trabajadores ([OIT, 2010](#)).

Con relación a los instrumentos utilizados para medir el estrés laboral, se identificaron diferentes modelos y formas, entre los que se destacan los siguientes: en cuatro artículos fue utilizado el Job Content Questionnaire ([JCQ]; [Karasek, 1985](#)), en dos la Perceived Stress Scale ([Cohen, Karmarck y Mermelstein, 1983](#)), y en tres fueron usados instrumentos diseñados *ex profeso*. En el 75% de los artículos se utilizó el IMC como parámetro de peso corporal, pero en dos de estos fue en función del peso y de la talla autorreportados. En tanto que para evaluar la conducta alimentaria, 25% de los trabajos emplearon alguna de las tres medidas siguientes: el Three-Factor Eating Questionnaire ([Stunkard y Messick, 1985](#)), el Dutch Eating Behaviour Questionnaire ([Strien, Frijters, Bergers y Defares, 1986](#)) o el Eating Behavior Questionnaire ([Sakata, 1996](#)); en tanto que en los cinco artículos restantes este constructo fue evaluado con instrumentos diseñados *ex profeso*.

Si bien, como ya se señaló, seis estudios obtuvieron datos de hombres y mujeres, solo dos reportaron resultados comparativos en función del sexo ([Kivimäki et al., 2006; Nuzhat et al., 2016](#)). En términos diferenciales los resultados apuntan a que las mujeres son más sensibles al estrés laboral y tienden a comer más en comparación con los hombres; sin embargo, dadas las muestras por conveniencia de estos estudios, sus resultados no se pueden generalizar, pero sí indican una tendencia importante.

El 50% de los artículos proporcionan evidencias sobre la asociación entre estrés laboral y peso corporal, ya que documentan la existencia de correlación positiva y significativa con el IMC. Paralelamente, en 33% de los estudios se encontró que un elevado estrés se asocia a afectación en la conducta alimentaria, como el descontrol alimentario y el incremento en la ingesta de alimento ([Nishitani y Sakakibara, 2006](#)), lo que puede verse reflejado en sobrepeso u obesidad. En este mismo sentido, [Nevanpera et al. \(2012\)](#) identificaron que, para las personas, la alimentación emocional constituye un amortiguador ante la respuesta de *burnout*. No obstante, [Johnstone et al. \(2015\)](#) y [Kivimäki et al. \(2006\)](#) sí reportan una asociación entre estrés y conducta alimentaria, pero no solo en la dirección supuesta, sino que también identificaron casos de personas que comían menos como respuesta al estrés. Los estudios longitudinales de [Azagba y Sharaf \(2012\)](#), [Kivimäki et al. \(2006\)](#) y [Nevanpera et al. \(2012\)](#) aportan más evidencia sobre el efecto acumulado que, a lo largo del tiempo, tiene el estrés sobre la ingesta calórica. Además, destaca el artículo de [Haque y Haleem \(2011\)](#), porque es el único que reporta respuestas fisiológicas derivadas del estrés, como son las segregaciones hormonales de cortisol, noradrenalina y leptina, las que aumentaron y, a su vez, tuvieron un efecto de incremento del apetito.

**Tabla 1** Trabajos empíricos que han analizado la relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad

Autores/año/país	Objetivos	Metodología	Principales resultados
Kouvonen, Kivimäki, Cox, Cox y Vahtera, 2005 Finlandia	Explorar asociación entre estrés laboral e IMC	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 45,000 empleados (81% mujeres) del sector público, ubicados en 10 ciudades y 21 hospitales. <i>Medidas:</i> JCQ e IMC-AR	Menor control sobre el trabajo, pero mayor tensión laboral y desequilibrio esfuerzo-recompensa se asociaron a mayor IMC. En los varones menores demandas laborales se asociaron a mayor IMC
Kivimäki et al., 2006 Inglaterra	Analizar si el estrés laboral induce pérdida de peso en individuos delgados, y ganancia en aquellos con sobrepeso	Estudio longitudinal. <i>Muestra:</i> 7,965 funcionarios británicos. Se obtuvieron datos en cohortes al inicio del estudio, y 5 años más tarde. <i>Medidas:</i> JCQ e IMC-MD	En varones se identificó un efecto bidireccional: el estrés laboral aumentó la probabilidad de ganar peso en aquellos con sobrepeso u obesidad; pero también predijo pérdida de peso entre los delgados. En contraste, en las mujeres se encontró una débil asociación positiva entre estrés laboral e IMC
Nishitani y Sakakibara, 2006 Japón	Examinar la relación entre obesidad, estrés laboral y conducta alimentaria en varones	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 208 trabajadores de la industria manufacturera. <i>Medidas:</i> cuestionario de estilo de vida ( <i>ex profeso</i> ), Job Stress Questionnaire (Kato, 2000), Eating Behavior Questionnaire (Sakata, 1996), e IMC-MD	La obesidad se asoció a respuestas psicológicas de estrés (tensión y ansiedad), y estas se relacionaron positivamente a las demandas del trabajo
Watkins, Lartey, Golla y Khubchandani, 2008 Estados Unidos de América	Investigar, a partir de la percepción de los trabajadores, qué factores ambientales del trabajo influyen en la obesidad	Estudio transversal de dos fases: 1.ª fase, grupo focal para diseñar el instrumento. <i>Muestra (2.ª fase):</i> 1,072 trabajadores de distintas empresas (75% mujeres). <i>Medidas:</i> Cuestionario <i>ex profeso</i>	El 57% de la muestra consideró que las limitaciones de tiempo les impiden comer alimentos saludables; 68% consideró que la calidad de los alimentos que ingieren en el trabajo influyen en sus hábitos alimentarios extra-laborales. Respecto al estrés, el 72% cree que este no influye en la ingestión de grandes cantidades de alimento; sin embargo, el 62% indicó que sí sobre el consumo de alimentos «chatarra»
King et al., 2009 Estados Unidos de América	Analizar la relación entre estrés laboral y síntomas trastorno alimentario en personal de enfermería	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 435 participantes (95% mujeres). <i>Medida:</i> cuestionario <i>ex profeso</i> que exploraba cinco áreas: trastornos alimentarios, estrés laboral percibido, conductas restrictivas, satisfacción corporal y datos demográficos	El personal con mayor nivel de estrés presentó más síntomas de trastorno alimentario que aquel con menor nivel de estrés

Tabla 1 (continuación)

Autores/año/país	Objetivos	Metodología	Principales resultados
Haque y Haleem, 2011 Paquistán	Estudiar la correlación entre las hormonas del estrés, estrés percibido y obesidad en mujeres	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 100 empleadas de hospitales locales, escuelas y bancos. <i>Medidas:</i> cuestionario <i>ex profeso</i> sobre percepción de estrés; una escala visual analógica para evaluar el apetito; muestra de sangre, e IMC-MD	Significativamente mayor IMC entre quienes percibieron estrés moderado y severo. Cortisol, noradrenalina y leptina se asociaron positivamente con la percepción de estrés, pero esta correlacionó negativamente con la serotonina. El apetito mostró una correlación positiva, altamente significativa, con el estrés percibido
Azagba y Sharaf, 2012 Canadá	Examinar la relación entre estrés laboral e IMC	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 28,371 personas, cuyos datos fueron extraídos de la Encuesta Nacional de Salud Poblacional. <i>Medidas:</i> JCQ e IMC-AR	Los participantes con tensión media o alta tuvieron mayor IMC. Se encontró un efecto positivo significativo del estrés laboral sobre el IMC
Nevanpera et al., 2012 Finlandia	Examinar si la conducta alimentaria y el peso corporal difieren entre mujeres que presentan o no <i>burnout</i> al inicio del estudio, y a 12 meses posteriores a una intervención <i>ad hoc</i>	Estudio longitudinal (pretest, postest y seguimiento). <i>Muestra:</i> 230 trabajadoras. <i>Medidas:</i> Three-Factor Eating Behavior Questionnaire (Stunkard y Messik, 1985), Bergen Burnout Indicator (Näätänen et al., 2003), e IMC-MD	En pretest, IMC y <i>burnout</i> correlacionaron positivamente con alimentación emocional y desinhibida. En seguimiento se redujo el IMC en aquellas participantes con <i>burnout</i> en pretest; mientras que la alimentación desinhibida disminuyó entre quienes no tenían <i>burnout</i> en pretest; además, en ambos casos, disminuyeron la alimentación emocional y la restricción alimentaria
Kottwitz et al., 2014 Suiza	Analizar el impacto del estrés laboral y estresores sociales en el IMC de mujeres	Estudio longitudinal de dos tiempos. <i>Muestras:</i> en T1, 57 empleadas recién egresadas; en T2 (a un año), 38 de las participantes en T1. <i>Medidas:</i> Skala Sozialer Stressoren (Frese y Zapf, 1987), IMC-MD, y JCQ-versión observador (Karasek, 1979), por parte del supervisor y compañeros de trabajo	Longitudinalmente, un aumento de estresores sociales se asoció con aumento en IMC, y este se asoció negativamente con el control en el trabajo. Ambas variables explicaron 23% de la varianza del cambio en IMC



Tabla 1 (continuación)

Autores/año/país	Objetivos	Metodología	Principales resultados
Johnstone et al., 2015 Irlanda	Analizar la relación entre estrés laboral y conducta alimentaria en trabajadores de diferentes turnos	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 117 empleados de servicios de urgencia y prisiones (79% varones). <i>Medidas:</i> escala visual analógica para registrar estrés percibido a lo largo de siete días, considerando días laborales y no laborales; ingesta calórica; gasto calórico con un acelerómetro; e IMC-MD	Los trabajadores reportaron mayor estrés en días laborales vs. no laborales. No obstante, dada la demanda física que requería su jornada laboral, la ingesta calórica fue menor en los días laborales
Almajwal, 2016 Arabia Saudita	Examinar la relación entre estrés, cambios en turno laboral y conducta alimentaria	Estudio trasversal. <i>Muestra:</i> 345 enfermeras. <i>Medidas:</i> PSS, Dutch Eating Behavior Questionnaire (van Strien, Frijters, Bergers y Defares, 1986), e IMC-MD	El estrés y el cambio de turno influenciaron los estilos de alimentación (restrictivo, emocional y externo), pero fue más significativo bajo el estilo restrictivo, en el que se reporta comer más alimentos altos en grasas con sucesos de atracones. Trabajar en el turno nocturno se asoció positivamente con los estilos restrictivo y emocional
Nuzhat et al., 2016 Arabia Saudita	Identificar la relación entre estrés percibido, estilos de afrontamiento y conducta alimentaria	Estudio transversal. <i>Muestra:</i> 246 empleados hospitalarios (71% mujeres). <i>Medidas:</i> PSS; los estilos de afrontamiento y conducta alimentaria fueron evaluados con cuestionarios <i>ex profeso</i>	La mayoría de los participantes reportaron estrés moderado; pero en los varones fue menor que en las mujeres, quienes además reportaron comer más bajo situaciones de estrés, y utilizar más frecuentemente la comida como una estrategia de afrontamiento

IMC-AR: índice de masa corporal basado en peso y talla autorreportados; IMC-MD: índice de masa corporal basado en peso y talla medidos directamente; JCQ: Job Content Questionnaire; PSS: Perceived Stress Scale.

## Discusión

El número de artículos encontrados para esta revisión fue de solo 12 trabajos empíricos que han sido publicados en los últimos 16 años. Esto contrasta sobremedida respecto a dos situaciones identificadas en esta pesquisa; por un lado, las publicaciones relacionadas con estrés y conducta alimentaria son bastantes y datan de los últimos 30 años, tomando en consideración muy diversas poblaciones de estudio (niños, estudiantes, jubilados, padres de familia, etc.); y por otro lado, se encontraron más artículos teóricos —que empíricos— que refieren la relación entre estrés laboral

y conducta alimentaria como inductores del sobrepeso y la obesidad. Este panorama pone en evidencia una brecha importante en relación con el incipiente desarrollo de esta línea de investigación, y advierte de la pertinencia de incrementar los estudios empíricos al respecto, con el propósito de generar más evidencias científicas. Asimismo, se hace necesario realizar más investigación en el ámbito hispano, ya que en este las cifras de personas con sobrepeso y obesidad han crecido significativamente (Holub et al., 2013; Osuna-Ramírez, Hernández-Prado, Campuzano y Salmerón, 2006), por lo que profundizar en el estudio del estrés laboral como predictor de incremento en la ingesta de alimento es

fundamental, por las repercusiones que tiene en el ámbito de la salud pública y la calidad de vida de las personas (OIT, 2016).

De cara a lo encontrado en los artículos revisados, estos reportan resultados de diferentes grupos ocupacionales, tanto del sector público como del privado, y aunque estos datos en conjunto no representan a toda la población, sí arrojan resultados de interés, porque sin duda aportan «fotografías» de escenarios reales en alguna parte del mundo, que guardan un gran paralelismo con la mayoría de los contextos laborales del planeta. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (2010) y la OIT (2010) advierten de los denominados «riesgos emergentes» en el lugar de trabajo, resultado de la gran transformación que se ha dado en las organizaciones, y la creciente presión externa e interna para satisfacer las exigencias de la vida laboral moderna.

Respecto a los instrumentos y procedimientos de recogida de información empleados para evaluar el efecto del estrés en el cuerpo humano, sobresale el IMC como el indicador más utilizado en los trabajos analizados. Esta tendencia es lógica, ya que es un índice que aporta información relevante, aunado a que su obtención es fácil y eficaz, sobre todo en muestras grandes; no obstante, hay que señalar que el IMC autorreportado lleva implícito un sesgo, ya que las personas tienden a dejarse llevar por su ideal de peso y altura, lo que presumiblemente puede alterar el dato (Nevanpera et al., 2012; Pursey, Burrows, Stanwell y Collins, 2014).

Ahora bien, de acuerdo a la pregunta de investigación formulada previamente: ¿qué relación guarda el estrés laboral con la conducta alimentaria de las personas? Los hallazgos ponen en evidencia que el estrés laboral tiene un efecto predictivo en la conducta alimentaria: las personas en estado de tensión, estrés o *burnout* tienden a comer más, lo que incrementa su IMC y, por ende, su peso corporal; también es posible pronosticar que las personas cuyo IMC indica sobrepeso u obesidad, tendrán una mayor probabilidad de presentar alteraciones en su conducta alimentaria, a causa del estrés laboral. En esta misma línea, los estudios longitudinales de Azagba y Sharaf (2012), Kivimäki et al. (2006) y Nevanpera et al. (2012) reportan los mismos resultados al analizar diferentes momentos en la vida de las personas, lo que indica el efecto sostenido del estrés a lo largo del tiempo; y esto coincide con otros autores que han analizado los efectos del estrés moderado y crónico sobre la conducta alimentaria (Chao, Grilo, White y Sinha, 2015; Koenig, Walker, Romero y Lupien, 2011; Lupien, McEwen, Gunnar y Heim, 2009; Scott y Johnstone, 2012; Sominsky y Spencer, 2014). Paralelamente, la alimentación emocional como amortiguador que modera la respuesta ante el estrés fue un hallazgo reportado por Nevanpera et al. (2012), y supone un área de interés importante, porque es la clave para dimensionar mejor el problema de la obesidad, ya que como refieren Sánchez y Pontes (2012) «la emoción en sí misma no puede ser responsable de la ingesta excesiva, sino que más bien, la verdadera causante del sobrepeso es la forma en que la emoción es afrontada por la persona» (p. 2148). No obstante, no se pueden ignorar los resultados de Johnstone et al. (2015) y Kivimäki et al. (2006) sobre los casos de personas que ante el estrés laboral reducen el apetito y bajan de peso, lo cual también representa una

alteración de la conducta alimentaria, y deja entrever que el estrés laboral puede asociarse tanto con el aumento como con la disminución de la ingesta.

En términos de género, se observa que las mujeres presentan mayor vulnerabilidad al estrés que los varones. Esto representa un dato importante, porque apunta a la necesidad de contribuir a reforzar en la sociedad, con un enfoque de género, los estilos de afrontamiento (OIT, 2016), para que tengan un efecto positivo en las personas no solo en el contexto laboral, sino en todos los espacios de su vida. Estos reportes, junto a todo lo señalado líneas atrás, ponen de manifiesto que el estrés derivado de contextos laborales entraña una gran complejidad en la que se debe profundizar, sobre todo por las implicaciones que tiene en la calidad de vida de las personas.

El estrés laboral está ganando terreno cada vez más en la vida moderna. El estrés y sus efectos negativos guardan una estrecha relación con el sobrepeso y la obesidad, debido a las respuestas fisiológicas y psicológicas que desencadena en el organismo, como parte de la lucha por enfrentar esa afectación negativa. Por tanto, se requiere de programas que atiendan las necesidades de las personas y, desde un enfoque de salud pública, sensibilizar a estas sobre la situación, desde niños hasta adultos mayores. El estrés es un fenómeno complejo que llegó para quedarse, y requiere conocerse y afrontarse de manera positiva. Para los nutriólogos y los bariatras, la diada estrés laboral/conducta alimentaria debe ser un reto, porque supone avanzar en programas de afrontamiento emocional que vayan de la mano con los planes dietarios: las personas se encuentran atrapadas entre el deseo de bajar de peso y el estrés, la ansiedad y otras alteraciones, que les llevan a perder el control sobre su conducta alimentaria. Por tanto, es fundamental diseñar e implementar programas nutricionales con énfasis en la respuesta emocional.

Por otro lado, las empresas, organizaciones y contextos laborales, en su sentido más amplio, deben asumir la gran trascendencia de la situación, y generar programas de entrenamiento para los trabajadores de todos los niveles, así como procurar —en la medida de lo posible— ambientes laborales, condiciones y productos saludables que promuevan un bienestar en el corto y mediano plazo (Wanijek, 2005). Está comprobado que el estrés y la obesidad provocan problemas de rendimiento y productividad, ausentismo y otros conflictos (López-Araujo, Osca y Peiró, 2007; Lorente, Latorre y Ramos, 2015). Las personas pasan un tiempo importante de su vida en el trabajo, y en estos contextos se enferman y malnutren; entonces ¿por qué no buscar la forma óptima de vivir y conciliar el trabajo?

## Conflicto de intereses

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses.

## Agradecimientos

A la Dra. Karina Franco Paredes y al Dr. Felipe Díaz Reséndiz, por su valioso apoyo y asesoría para la realización de este artículo.



## Referencias

- Almajwal, A. M. (2016). Stress, shift duty, and eating behavior among nurses in Central Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37(2), 191–198.
- Ardid, C. y Zarco, V. (2001). Resultados de la organización. En F. A. Rodríguez (Ed.), *Introducción a la psicología del trabajo y de las organizaciones* (pp. 235–246). Madrid: Pirámide.
- Azagba, S. y Sharaf, M. F. (2012). The relationship between job stress and body mass index using longitudinal data from Canada. *International Journal Public Health*, 57(5), 807–815.
- Buchwald, P. (2006). *Stress and anxiety: Application to health, work place, community and education*. Cambridge: Cambridge Scholars Press.
- Chao, A., Grilo, C. M., White, M. A. y Sinha, R. (2015). Food cravings mediate the relationship between chronic stress and body mass index. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 721–729.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal Health Social Behavior*, 24(4), 385–396.
- Frese, M. y Zapf, D. (1987). SSS-Scala Sozialer Stressoren am Arbeitsplatz. *Alternsforsch*, 41, 134–141.
- Furnham, A. (2001). *Psicología organizacional: El comportamiento del individuo en las organizaciones*. México: Oxford Press.
- Gil, P. (2012). Riesgos psicosociales en el trabajo y salud ocupacional. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(2), 237–241.
- Guillén, C., Güil, R. y Mestre, J. M. (2000). Estrés laboral. En G. C. Guillén (Ed.), *Psicología del trabajo para relaciones laborales*. (pp. 269–312). Madrid: McGraw Hill.
- Haque, Z. y Haleem, D. J. (2011). Role of peripheral serotonin in stress induced obesity. *Medical Channel*, 17(4), 5–7.
- Holub, C. K., Elder, J. P., Arredondo, E. M., Barquera, S., Eisenberg, C. M., Sánchez, L. M., et al. (2013). Obesity control in Latin American and U.S. Latinos: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(5), 529–537.
- Karasek, R. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly Journal*, 24(2), 285–308.
- Karasek, R. (1985). *Job Content Questionnaire and user's guide: Revision 1.1*. Los Angeles, CA: University of Southern Los Angeles. Disponible en: <http://www.docs-engine.com/pdf/1/job-content-questionnaire-user-guide-karasek.html>
- Kato, M. (2000). Research reports on stress in the workplace and its effects on health: Ministry of Health, Labor, and Welfare 'study on prevention of work-related disease'. In *Preventive Medicine and Public Health*. Tokio: Tokyo Medical University.
- King, K. A., Vidourek, R. y Schwenert, M. (2009). Disordered eating and job stress among nurses. *Journal of Nursing Management*, 17(7), 861–869.
- Kivimäki, M., Head, J., Ferrie, J. E., Shipley, M. J., Brunner, E., Vahtera, J., et al. (2006). Work stress, weight gain and weight loss: Evidence for bidirectional effects of job strain on body mass index in the Whitehall II study. *International Journal of Obesity*, 30(6), 982–987.
- Koenig, J. I., Walker, C., Romero, R. R. y Lupien, S. (2011). Effect of stress across the lifespan. *Stress*, 14(5), 475–480.
- Kottwitz, M. U., Grebner, S., Semmer, N. K., Tschan, F. y Elfering, A. (2014). Social stress at work and change in women's body weight. *Industrial Health*, 52(2), 163–171.
- Kouvonen, A., Kivimäki, M., Cox, S. J., Cox, T. y Vahtera, J. (2005). Relationship between work stress and body mass index among 45,810 female and male employees. *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 577–583.
- Johnstone, A. M., Giles, K., Maloney, N. G., Fyfe, C. L., Cooper, C., Lorenzo-Arribas, A., et al. (2015). Effect of shift work on stress and eating behavior (the NeuroFAST study). *Proceedings of the Nutrition Society*, 74, 201.
- López-Araujo, B., Osca, S. A. y Peiró, J. M. (2007). El papel modulador de la implicación con el trabajo en la relación entre el estrés y la satisfacción laboral. *Psicothema*, 19(1), 81–87.
- Lorente, P. L., Latorre, N. M. y Ramos, L. J. (2015). Organizaciones saludables y productivas. En T. V. Martínez, L. J. Ramos, y C. C. Moliner (Eds.), *Psicología de las organizaciones* (pp. 241–264). Madrid: Síntesis.
- Lupien, S. (2009). Brain under stress. *Revue Canadienne de Psychiatrie*, 54(1), 4–5.
- Lupien, S., McEwen, B. S., Gunnar, M. R. y Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behavior and cognition. *Nature Reviews Neurociencia*, 10(6), 434–447.
- Miguel, J. J. y Cano, A. (2005). Estrés y trabajo. En L. Arco (Ed.), *Estrés y trabajo: Cómo hacerlos compatibles* (pp. 11–28). Sevilla: Instituto Andaluz de Administración Pública.
- Näätänen, P., Aro, A., Matthiesen, S. B. y Salmela-Aro, K. (2003). *Bergen Burnout Indicator 15*. Helsinki: Publishing Oy.
- Nevanpera, N. J., Hopsu, L., Kuosma, E., Ukkola, O., Uitti, J. y Laitinen, J. H. (2012). Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. *American Journal of Clinical Nutrition*, 95(4), 934–943.
- Nishitani, N. y Sakakibara, H. (2006). Relationship of obesity to job stress and eating behavior in male Japanese workers. *International Journal of Obesity*, 30(10), 528–533.
- Nuzhat, A., Salem, R. O., Ashour, N., Talal, L., Dahi, M. y Hamdan, N. A. (2016). Perceived stress, coping styles and impact on eating behavior of health employees. *International Journal of Social Science and Humanities Research*, 4(1), 352–357.
- Organización Internacional del Trabajo. (2010). *Riesgos emergentes y nuevos modelos de prevención en un mundo de trabajo en transformación*. Ginebra: Organización Internacional del Trabajo. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed\\_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms.124341.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms.124341.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo. (2016). *Estrés laboral: un reto colectivo*. Ginebra: Organización Internacional del Trabajo. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed\\_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms.466549.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-ed_protect/-protrav/-safework/documents/publication/wcms.466549.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y modelo de la OMS, contextualización, prácticas y literatura de apoyo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <http://www.who.int/occupational.health/evelyn.hwp.spanish.pdf>
- Osuna-Ramírez, I., Hernández-Prado, B., Campuzano, J. C. y Salmerón, J. (2006). Índice de masa corporal y percepción de la imagen corporal en una población adulta mexicana: La precisión del autorreporte. *Salud Pública de México*, 48(2), 94–103.
- Peiró, J. M. (2000). *Desencadenantes del estrés laboral*. Madrid: Pirámide.
- Peiró, J. M. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. *Investigación Administrativa*, 30, 31–40.
- Pursey, K., Burrows, T. L., Stanwell, P. y Collins, C. E. (2014). How accurate is web-based self-reported height, weight, and body mass index in young adults? *Journal Medical Internet Research*, 16(1), 1–9.
- Sakata, T. (1996). *Treatment manual for morbid obesity*. Tokio: Ishiyaku Shuppan.
- Sánchez, J. L. y Pontes, Y. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2148–2150.
- Scott, C. y Johnstone, A. (2012). Stress and eating behavior: Implications for obesity. *European Journal of Obesity*, 5(2), 277–287.
- Sominsky, L. y Spencer, S. J. (2014). Eating behavior and stress: A pathway to obesity. *Frontiers in Psychology*, 13(5), 1–8.

- Stevens, G. A., Singh, G. M., Lu, Y., Danaei, G., Lin, J. K., Finucane, M. M., et al. (2012). National, regional, and global trends in adult overweight and obesity prevalence. *Population Health Metrics*, 10(22), 1–16.
- Stunkard, A. J. y Messick, S. (1985). The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(1), 71–83.
- van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P. y Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315.
- Wanjek, C. (2005). *Food and work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases*. Génova: Organización Internacional del Trabajo. Disponible en: [http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms\\_publ\\_9221170152\\_en.pdf](http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/@dgreports/@dcomm/@publ/documents/publication/wcms_publ_9221170152_en.pdf)
- Watkins, C. M., Lartey, G. K., Golla, V. y Khubchandani, J. (2008). Worker's perception: Environmental factors influencing obesity at the workplace. *American Journal of Health Studies*, 23(2), 74–80.