

2. AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

LA INFLUENCIA DE LOS ESTILOS DE CRIANZA EN EL DESARROLLO DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Dr. Fredi Everardo Correa Romero

Doctor en Psicología, Facultad de Psicología de la UNAM, Miembro del Sistema Nacional de Investigadores, Profesor con perfil deseable PRODEP, Profesor- Investigador del Departamento de psicología de la Universidad de Guanajuato. Departamento de Psicología, División de Ciencias de la Salud, campus León, Universidad de Guanajuato. Blvd. Puente del Milenio 1001, Fracción del predio de San Carlos, C.P. 37670, León de los Aldama, México. Teléfono: 477 267 4900, ext. 3619. Correo electrónico: correafr@gmail.com.

Palabras clave: Estilos de crianza, obesidad, sobrepeso, cultura.

UN PROBLEMA QUE NOS PERSIGUE CONSTANTEMENTE

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmaba que en el 2016 existían 340 millones de niños y adolescentes que padecían sobrepeso u obesidad a nivel mundial, esto es tres veces el tamaño total de nuestra población. En México de acuerdo con la encuesta nacional de salud y nutrición, elaborada por el instituto nacional de salud pública (INSP, 2016) uno de cada tres adolescentes tiene sobrepeso u obesidad.

Este dato es muy importante porque el incremento de las personas que enferman y mueren cada año debido a enfermedades como la diabetes o los problemas cardiovasculares, se encuentra relacionado con el sobrepeso y la obesidad. Además, cada día se necesita invertir más dinero al sector de salud pública para atender a esta población. Expertos en el tema como Barbany y Foz ya señalaban hace casi dos décadas que la obesidad afecta a los más pobres y que las complicaciones de padecer obesidad infantil se vuelven más graves durante la edad adulta.

FAMILIA ES DESTINO

Según Montiel y López (2017) existe una diversidad de factores que explican las causas de la obesidad: la herencia, la falta de actividad física, la influencia de la cultura en nuestros hábitos alimenticios, los estilos de vida de las personas y su influencia en nuestra

psicología. Todos los elementos se encuentran ligados al contexto familiar, que es el lugar donde se desarrollan los hábitos alimentarios.

En la perspectiva de Turner y Reynolds (2012) expertos en el comportamiento colectivo, el ser humano nace en una intrincada red de relaciones sociales que le enseñan habilidades para sobrevivir y alcanzar el bienestar psicológico y social. La familia es el primer grupo social en el que la persona se inserta, por lo que el tipo y calidad de las relaciones y vínculos con los padres influirá en el desarrollo de las habilidades que los hijos tendrán a lo largo de su vida, en otras palabras: familia es destino.

Actualmente se está viviendo un cambio en la forma en que padres e hijos se relacionan. Las consecuencias de este proceso han desencadenado altos índices de estrés y una disminución en el bienestar psicológico de los miembros de la familia, siendo particularmente vulnerables los hijos quienes ven disminuida su autoestima y su gusto por realizar actividades por iniciativa propia.

DIME ¿CÓMO CRÍAS A TUS HIJOS? Y TE DIRÉ COMO SERÁN

¿Cómo estudiar la influencia de las relaciones sociales en los miembros más jóvenes de la familia? Una de las formas más difundidas es la propuesta por los psicólogos Darlin y Steinberg en la década de los 90's: Los estilos de crianza, que son el conjunto de actitudes de comunicación y conductas emocionales que los padres muestran a sus hijos, en otras palabras, las habilidades para comunicarse y expresar nuestras emociones se adquieren en la infancia y son los padres nuestros modelos a seguir.

Baumrind a principios de la década de los 90's, propuso con base en el tipo de control que los padres ejercen hacia sus hijos, tres estilos de crianza diferentes:

- El estilo autoritario se caracteriza por un alto control y exigencia de los padres, los cuales prestan poca atención a las necesidades de sus hijos; las reglas y órdenes de estos padres no pueden ser cuestionadas ni negociadas, por lo que se valora la obediencia de los hijos.
- El estilo permisivo que implica un bajo control de los padres, por lo que son poco exigentes con las reglas a seguir. Los hijos perciben que sus padres no suelen castigar sus impulsos y evitan la confrontación, dando origen a lo que se conoce como pequeños tiranos.

- El estilo autoritativo presenta un nivel equilibrado de control, por ello la autoridad se encuentra mediada a través del saber y la orientación. Los padres son exigentes, pero atienden las necesidades de sus hijos; supervisan y establecen normas claras. Sus métodos disciplinarios son de apoyo. Los hijos que perciben a sus padres como autoritativos tienen un mejor ajuste psicológico y una mayor autonomía, es decir, toman decisiones por iniciativa propia.

¿Cuál es el estilo de crianza más característico entre nuestra población? En el libro Estudios sobre la crianza en México editado por Flores, Cortés y Morales (2017) que incluye investigaciones realizadas sobre el tema en diferentes partes de la república mexicana, se destaca que en las nuevas generaciones los padres usan cada vez menos el control sobre sus hijos, sin embargo en algunas zonas como las rurales o la península de Yucatán, aún se mantiene el estilo con autoritario. En el estado de Guanajuato, particularmente en la ciudad de León, el estudio realizado por psicólogos de la Universidad de Guanajuato encontró evidencias que señalan una ligera tendencia hacia el estilo de crianza más equilibrado, lo que sugiere un periodo de transición cultural en las formas como los padres de hoy en día están criando a sus hijos con respecto a las experiencias que les tocó vivir.

ESTILOS DE CRIANZA Y OBESIDAD

¿Cómo influye el estilo de crianza en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad?, pues bien, en el adulto la elección de la alimentación parece ser una decisión individual mediada por aspectos como la economía o el tiempo del que disponen para comprar y preparar alimentos saludables, lo cierto es que las habilidades que nuestros padres nos transfieren suelen jugar un factor decisivo. Un estudio realizado por Kakinami, Barnett, Séguin y Paradis (2015) con una muestra de más de 37 mil niños canadienses en edades de 2 a 11 años encontró que los niños en un rango de edad de 2 a 5 años con padres autoritarios prácticamente tienen el doble de probabilidad (44%) de presentar obesidad. Los niños con un rango de edad entre los 6 y los 11 años y con padres autoritativos son 3 veces más proclives a evitar la obesidad.

LA AUTONOMÍA ES LA CLAVE

¿Por qué el alto control de los padres influye de forma tan negativa en la salud de los hijos? La respuesta está en la autonomía que se desarrolla en los hijos y que tiende a

mantenerse a lo largo del tiempo. Otro aspecto es el gusto que los padres desarrollan en sus hijos por los alimentos saludables o bien por la comida denominada chatarra.

La autonomía es una forma de motivación interna, es decir, tiene que ver con el gusto por hacer las cosas, sin necesidad de recibir premios o evitar castigos y se desarrolla en las personas cuyos padres tienen un estilo de crianza autoritativo (Flores, Cortés y Morales, 2017).

En un estudio de tipo exploratorio con estudiantes de la Universidad de Guanajuato, se les cuestionó sobre sus hábitos alimenticios. El grupo con mejores hábitos respondió exponiendo conductas autónomas, como por ejemplo levantarse temprano a preparar su comida, llevar un horario de alimentación y visitar de forma regular al nutriólogo. Mientras que el grupo con hábitos alimenticios poco adecuados excusaba sus conductas haciendo alusión a lo costoso que es alimentarse sanamente, a la falta de tiempo para ir al nutriólogo o bien lo difícil que es preparar sus propios alimentos.

Briñol y Petty (2012) exponen que el gusto por un alimento saludable fomenta conductas donde las personas prefieren este tipo de alimentos sobre otros o al menos se dan la oportunidad de probarlos, mientras que, si no existe tal gusto, las personas evitan este tipo de alimentos y no tratan de conocer su sabor, a pesar de saber que son buenos para la salud.

En un estudio actualmente en proceso y apoyado por el Consejo Nacional para la Ciencia y la Tecnología se encontró en una muestra de 2000 adolescentes de 20 municipios del estado de Guanajuato, que les agradan los alimentos saludables, pero también la comida chatarra, en otras palabras, el adolescente come de todo con independencia de si es bueno o no para su salud. La razón que va emergiendo de los análisis a las respuestas de las personas es que no han desarrollado su autonomía, pues aún no viven un estilo de crianza plenamente autoritativo, por lo que en ocasiones repiten patrones conductuales impuestos por sus padres, a pesar de ser conscientes de que son poco saludables.

De lo expuesto hasta el momento, es recomendable fomentar estilos de crianza autoritativos que ayuden a la persona a desarrollar una mayor autonomía, así como actitudes hacia la alimentación saludable y comenzar a restarle valor a la comida chatarra, por ejemplo, dejar de pensar que es más deliciosa que la comida sana. Evidentemente ello requiere de un trabajo multidisciplinar donde los expertos en el campo de la salud trabajen en pro de un cambio cultural en la forma de concebir la crianza y la alimentación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barbany M, Foz M. Obesidad: Concepto, clasificación y diagnóstico. Anales del Sistema Sanitario de Navarra 2002; 25(1): 100-125
2. Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. Journal of Early Adolescence 1991; 11(1): 56-95.
3. Briñol P, Petty RE. The history of attitudes and persuasion research. En: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET, Editores. Handbook of theories of social psychology I. 1ra ed. México. Los Angeles: Sage: 2012. p. 285-320
4. Correa-Romero FE, García y Barragán LF, García-Campos, T. Percepción de estudiantes universitarios sobre las prácticas de crianza de sus padres. En: Flores MM, Cortés L, Morales T, Editores. Estudios sobre la crianza en México. 1ra ed. México: UADY: 2017. p. 187-218.
5. Darling N, Steinberg L. Parenting style as a context: An integrative model. Psychological Bulletin 1993; 113(3): 487-496.
6. Flores MM, Cortés L, Morales T, Editores. Estudios sobre la crianza en México. 1ra ed. México: UADY; 2017
7. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. México: INSP; 2016 Montiel MM, López LF. Estilos parentales y su relación con la obesidad en niños de 2 a 8 años. Revista mexicana de trastornos alimentarios 2017; 8(1): 11-20.
8. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. México: OMS; 2016
9. Turner J, Reynolds K. Self-categorization theory. En: Van Lange PAM, Kruglanski AW, Higgins ET, editores. Handbook of theories of social psychology II. 1ra ed. Los Angeles: Sage: 2012. p. 399-419.