

Efecto de la interacción entre el sexo y el peso sobre el comer emocional en adolescentes

Effects of the sex-weight interaction on emotional eating by teenagers

Javier Hernán Ramos Rosales, Karla Edith González Alcántara y Cecilia Silva¹

RESUMEN

Con el objetivo de conocer si el sexo y el peso influyen en el comer emocional de los adolescentes, se evaluó a 455 jóvenes (269 hombres y 186 mujeres), con edades de entre 13 y 19 años, mediante el Cuestionario de Emociones y Creencias acerca de la Alimentación y el Peso. Los resultados mostraron que las mujeres con sobrepeso y obesidad puntúan más alto en el comer emocional, probablemente como estrategia de afrontamiento. Adicionalmente, se corroboró que el comer emocional es un predictor confiable del sobrepeso, pero únicamente en las mujeres.

Palabras clave: Emoción; Alimentación; Peso corporal; Adolescentes.

ABSTRACT

Objective. In order to explore whether sex and weight influence emotional eating in teenagers, Participants. A total of 455 young people (269 men and 186 women), aged between 13 and 19 years, were evaluated using the Questionnaire of Emotions and Beliefs about Feeding and Weight. Results revealed that overweight and obese women showed the highest scores for emotional eating, perhaps as a coping strategy. Additionally, results showed that emotional eating is a reliable predictor of overweight, but only in women.

Key words: Emotion; Feeding; Corporal weight; Teenagers.

En los últimos años se han llevado a cabo diversas investigaciones que reportan una relación entre los estados emocionales negativos y la conducta alimentaria; específicamente, se ha propuesto que hay una asociación entre las emociones negativas y la ingesta de una cantidad considerable de alimentos. Este fenómeno ha sido denominado por los investigadores de distintas maneras: “sobrepeso emocional” (Clerget, 2009), “desinhibición emocional” (Hays y Roberts, 2008) y “comer emocional” (Adriaanse, De Ridder y Evers, 2011; Goossens, Braet, Van Vlierberghe y Mels, 2009; Ouwens, Van Strien y Van Leeuwe, 2009; Tomori y Rus-Makovec, 2000). Es este último término el que mejor se adecua a los propósitos de la presente investigación.

Se ha propuesto que las personas con obesidad tienden a tener una mayor ingesta relacionada con la presencia de emociones negativas cuando se las compara con personas con peso normal o bajo peso (Acevedo y Gómez-Peresmitré, 2013; Gallant et al., 2010; Geliebter y Aversa, 2003); de igual modo, en numerosos estudios se ha encontrado una relación positiva entre el índice de masa corporal (IMC) y el comer emocional

¹División de Investigación y Posgrado, Edificio D Posgrado, Cubículo 12, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, Av. Universidad 3004, Col. Copilco Universidad, Del. Coyoacán, 04510 México, D.F., México, correo electrónico: csilva@posgrado.unam.mx. Artículo recibido el 31 de enero de 2014 y aceptado el 5 de febrero de 2015.

(Adriaanse et al., 2011; Benito y Torrado, 2012), tanto en poblaciones adolescentes como en jóvenes adultos (American Psychiatric Association [APA], 2013; Eddy et al., 2007; Goossens et al., 2009; Tanofsky-Kraff et al., 2007).

Desde un punto de vista biológico, al comer emocional se le ha considerado como un fenómeno paradójico, toda vez que las emociones negativas provocan que el organismo sufra estrés, el que a su vez genera la liberación de hormonas inhibitoras del apetito (Blair, Wing y Wald, 1991); de esta manera, pareciera ser que las emociones negativas deberían de suprimir el apetito, pero se ha observado que algunas personas comen grandes cantidades de alimento tras experimentar emociones negativas –esto es, comer emocional–, por lo que se ha considerado que una emoción negativa no es responsable por sí sola de la sobreingesta alimentaria, sino la forma en la que la persona afronta aquella (Benito y Torrado, 2012). Es por lo anterior que diversos autores (Faith, Fontaine, Baskin y Allison, 2007; Goossens et al., 2009; Snoek, Van Strien, Janssens y Engels, 2007; Stice, Burton, Bearman y Rohde, 2007) consideran el comer emocional como un estilo de afrontamiento aprendido que regula y reduce el efecto nocivo de las emociones. En este sentido, algunos estudios han demostrado el papel modulador que ese comer emocional tiene sobre el afecto depresivo y los síntomas ansiosos, por lo que se ha propuesto que el comer emocional es una estrategia de afrontamiento de evitación que provoca la supresión emocional y el distanciamiento de la situación amenazante (Blaine, 2008; Kontinen, Männistö, Sarlio-Lähteenkorva, Silventoinen y Haukkala, 2010; Spoor, Bekker, Van Strien y Van Heck, 2007); en otras palabras, la persona “elige comer en vez de elaborar psíquicamente la realidad” (Cordella, 2008, p. 183).

Otros autores han sugerido que el comer emocional genera únicamente el apaciguamiento emocional temporal y evita el desarrollo de una estrategia que resuelva los problemas (Gross y John, 2003), lo cual únicamente produce en el individuo un bienestar esporádico y trae como consecuencia la ganancia de algunos kilos en el largo plazo.

Así, el comer emocional es una estrategia de afrontamiento individual que puede estar asocia-

da en gran medida al sobrepeso, por lo que las consecuencias de utilizar tal método de afrontamiento pueden ser los diversos problemas físicos y psicológicos que se asocian a la obesidad; en el nivel colectivo, lo anterior se traduce en el incremento del sobrepeso y la obesidad en el país. De hecho, México ocupa el primer lugar en obesidad en el mundo (Stevens et al., 2008), lo que la convierte en uno de los principales problemas de salud pública; además, entre los adolescentes se ha observado un mayor incremento del sobrepeso (Gutiérrez et al., 2012), lo que los pone en riesgo de padecer importantes problemas físicos y psicológicos a edades cada vez más tempranas.

Se estima que el sobrepeso es el resultado de un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético –esto es, se consume más energía de la que se utiliza (Barrera, Rodríguez y Molina, 2013)– y que existen diversos factores asociados a tal desequilibrio, tales como la permanente disponibilidad de alimentos con alto contenido energético o la falta de tiempo o de espacios para la práctica de actividades físicas (Van den Bos y De Ridder, 2006).

Un factor asociado al peso es la forma en que los individuos afrontan las situaciones complejas de su entorno. No obstante, no se sabe con precisión hasta qué punto el comer emocional se asocia en realidad con el peso, y si hombres y mujeres recurren de igual modo a tal estrategia cuando experimentan emociones negativas. Si el peso y el sexo tienen efectos sobre el comer emocional en los adolescentes, podrán suponerse ciertas características diferenciadas entre ellos, lo que es posible que aporte una mejor comprensión de los factores obesogénicos en dicha población.

MÉTODO

Participantes

Participaron en este estudio 455 adolescentes (269 hombres y 186 mujeres), con edades de entre 13 y 19 años ($M = 15.3$, $D.E. = 1.59$), de los cuales 63% cursaba secundaria y 37% bachillerato. Los participantes se seleccionaron de manera intencional no probabilística en diversas escuelas públicas de

la Ciudad de México a las que asisten estudiantes provenientes de diferentes delegaciones del Distrito Federal y municipios del Estado de México.

Fue necesario conformar grupos de acuerdo al peso, el que comúnmente se evalúa mediante el IMC (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2006), mismo que fue calculado a partir del autorreporte del peso y la talla proporcionado por cada uno; de hecho, se ha visto que el autorreporte de tales medidas guarda una adecuada relación con las medidas reales (Osuna, Hernández, Campuzano y Salmerón, 2006).

Se excluyó a aquellos individuos que padecían alguna enfermedad médica que provocara cambios en el IMC, tales como trastornos de la conducta alimentaria, hipotiroidismo y diabetes, entre otras, para lo cual se empleó una lista de verificación. Así, el grupo de participantes quedó conformado según su peso y sexo de la siguiente manera:

Tabla 1. Distribución de participantes según su sexo e IMC.

Participantes	Mujeres	Hombres	Total
Bajo peso	47	66	113
Normopeso	48	68	116
Sobrepeso	48	66	114
Obesidad	43	69	112
Total	186	269	455

Instrumento

Cuestionario de Emociones y Creencias acerca de la Alimentación y el Peso (CECAP).

Este instrumento fue elaborado en México por Silva y Jiménez (en prensa) con el fin de tener un instrumento confiable y válido para la población mexicana que pudiera ser útil para la evaluación de adolescentes y jóvenes. Es un inventario autoaplicable constituido por 28 reactivos en una escala tipo Likert de cinco opciones de respuesta que van de “nunca” a “siempre”. Está conformado por cinco factores: Creencias erróneas acerca del control de peso ($\alpha = .91$), Alimentos y emociones agradables ($\alpha = .822$), Desinhibición emocional ($\alpha = .825$), Desinhibición situacional ($\alpha = .670$) e Importancia otorgada al peso corporal ($\alpha = .694$). Durante el análisis de las características psicomé-

tricas de dicho cuestionario se obtuvo un coeficiente alfa total de .87, explicando los seis factores en conjunto 62.86% del total de la varianza.

En este caso, con el fin de evaluar el comer emocional de los participantes, únicamente se presentaron los reactivos del factor de Desinhibición emocional, que –como se dijo antes– se considera en la literatura como un sinónimo del comer emocional, tras de lo cual se obtuvo el puntaje total de cada individuo en dichos reactivos.

Procedimiento

Una vez obtenido el consentimiento de las autoridades de la institución, de los jóvenes y de sus tutores, se procedió a la aplicación grupal de los reactivos del CECAP en los salones de clase, previa autorización y supervisión del profesor a cargo. A cada participante se le entregaron fotocopias con los reactivos del CECAP, se leyeron en voz alta las instrucciones y se procedió a la evaluación.

Es importante señalar que, una vez terminada ésta, se invitó a los participantes con bajo peso o con sobrepeso a acudir al servicio médico de su escuela debido al riesgo que tal condición podía representar para su salud.

Análisis de datos

Con el fin de conocer si el peso y el sexo afectan el comer emocional de los adolescentes, se realizó, por un lado, un análisis de varianza univariante de naturaleza factorial 4 (Peso: bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad) x 2 (sexo: mujer y hombre), en lo que las variables independientes fueron el peso, determinado con el IMC percibido y contrastado con las tablas de la OMS (2006), y el sexo. La variable dependiente fue el comer emocional (obtenido de los puntajes en los reactivos del CECAP). Puesto que el análisis mostró que había una interacción entre las variables independientes, se realizaron dos análisis de varianza simple (ANOVA) con las categorías de peso en mujeres y hombres por separado para analizar tal interacción, y por medio de pruebas *post hoc* de Tukey se observaron las diferencias entre grupos.

Por otro lado, se llevó a cabo un análisis de regresión lineal simple para conocer si el comer emocional puede predecir el IMC.

RESULTADOS

Los resultados del análisis de varianza factorial univariante de 4 x 2 muestran que existe un efecto de su interacción sobre el comer emocional ($F[3.445] = 5.933, p < .01$); es decir, de acuerdo con los efectos principales, tanto el sexo ($F[1.445] = 17.689, p < .001$) como el peso ($F[3.445] = 4.341, p < .01$) tienen efecto sobre el comer emocional; sin embargo, para poder analizar la interacción de las variables independientes sobre el comer emocional, se realizaron dos ANOVA de una vía para encontrar las diferencias entre los puntajes de comer emocional en las cuatro categorías de peso en mujeres y hombres por separado. Así, se encontró que había diferencias significativas en las medias del comer emocional entre los cuatro grupos de las categorías de peso en las mujeres ($F[3.181] = 5.885, p < .01$), pero no en los hombres ($F[3.264] = 1.591, p > .05$).

Toda vez que los análisis anteriores mostraron tales diferencias, y con la finalidad de conocer entre qué grupos de peso de las mujeres había diferencias significativas en las medias del comer emocional solamente en ellas, se hicieron comparaciones *post hoc* con la prueba de HSD Tukey. Los resultados de esta prueba mostraron que el grupo con normopeso tenía diferencias significativas con los grupos con sobrepeso ($p = .004$) y obesidad ($p = .006$), por lo que las mujeres con sobrepeso y obesidad alcanzaron puntajes más altos de comer emocional que el grupo con normopeso (Tabla 2).

Tabla 2. Puntajes promedio de comer emocional.

Categorías de peso	Mujeres		Hombres	
	M	D.E.	M	D.E.
Bajo peso	8.45	2.77	7.66	1.97
Normopeso	7.83	1.71	8.37	1.93
Sobrepeso	9.90	2.89	8.20	2.37
Obesidad	9.86	3.95	7.75	2.50

Adicionalmente, para conocer si el comer emocional podía predecir el peso de los adolescentes, se llevaron a cabo dos análisis de regresión lineal simple, uno con el grupo de mujeres y otro con el de hombres, tomando el puntaje de comer emocio-

nal como variable independiente, y el peso como variable dependiente.

Los resultados mostraron que el comer emocional es un predictor confiable del peso en las mujeres ($F[1.183] = 10.442, p < .01; \beta = .232; R^2 = .049$), pero no en los hombres ($F[1.266] = .001, p > .05$).

DISCUSIÓN

Por un lado, los resultados de este estudio indican que hay una interacción entre el sexo y el peso sobre el comer emocional, mostrando que las mujeres con sobrepeso y obesidad son quienes tienen niveles más altos de comer emocional.

La asociación entre el sobrepeso y el comer emocional se ha evidenciado en diversos trabajos, los cuales han dado cuenta de que esa forma de comer es un estilo de afrontamiento que utilizan principalmente las personas con sobrepeso y obesidad (Elfhag y Linné, 2005; Gallant et al., 2010; Konttinen et al., 2010); sin embargo, el que haya una mayor tendencia a exhibir comer emocional en las mujeres que en los hombres no se había reportado previamente en la literatura (véanse, por ejemplo, Adriaanse et al., 2011; Benito y Torrado, 2012; Eddy et al., 2007; Geliebter y Aversa, 2003; Goossens et al., 2009; Tanofsky-Kraff et al., 2007).

Debido a que algunos autores proponen el comer emocional como una forma de afrontamiento de evitación (Faith et al., 2007; Goossens et al., 2009; Snoek et al., 2007; Stice et al., 2007), es probable que el hallazgo del presente estudio de que las mujeres tienden a tener mayores puntajes de comer emocional que los hombres se deba a características propias de la sociedad hispana, pues existen evidencias de que en dicha población los hombres y las mujeres utilizan distintos estilos de afrontamiento (De la Paz, Teva y Buela, 2009; González, Montoya, Casullo y Verdú, 2002). Así, se ha propuesto que los hombres tienden a tener estilos de afrontamiento activos, en tanto que las mujeres suelen emplear estilos de afrontamiento de evitación y centrados en la emoción (Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral, 2006; Lara, Bermúdez y Pérez, 2013; Rodríguez, Victoria, Torres y Páez, 2012).

La información obtenida sugiere que de entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes varones podría excluirse el comer emocional, y que éste predice el peso únicamente en las mujeres, lo que coincide parcialmente con la literatura internacional, ya que se ha planteado que utilizar esa forma de comer como estrategia de afrontamiento se asocia con el desarrollo y mantenimiento del sobrepeso (Andrews, Lowe y Clair, 2011; Grant y Boersma, 2005). Habría que explorar si el hecho de que en este estudio úni-

camente se encontrara tal asociación en las mujeres pudiera ser un efecto de las características de las sociedades en la que los roles de género y lo permitido y lo prohibido para cada sexo es todavía muy marcado (Mendoza, González y Silva, 2013). Es necesario llevar a cabo investigaciones que evalúen los factores que hacen diferentes a los adolescentes según su sexo respecto al comer emocional, lo que haría posible identificar factores obesogénicos diferenciados en tal población.

REFERENCIAS

- Acevedo R., S.P. y Gómez-Peresmitré, G. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Factores de Riesgo Asociados con Trastornos de la Alimentación (EFRATA-II) en preadolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 23(2), 251-259.
- Adriaanse, M., De Ridder, D. y Evers, C. (2011). Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health*, 26(1), 23-39. doi: 10.1080/08870440903207627.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Washington, D.C.: APA.
- Andrews, R.A., Lowe, R. y Clair, A. (2011). The relationship between basic need satisfaction and emotional eating in obesity. *Australian Journal of Psychology*, 63(4), 207-213. doi: 10.1111/j.1742-9536.2011.00021.x.
- Barrera C., A., Rodríguez G., A. y Molina A., M.A. (2013). Escenario actual de la obesidad en México. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 51(3), 292-299.
- Benito J., S. y Torrado Y., P. (2012). Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2148-2150. doi: 10.3305/nh.2012.27.6.6061.
- Blaine, B. (2008). Does depression cause obesity? A meta-analysis of longitudinal studies of depression and weight control. *Journal of Health Psychology*, 13(8), 1190-1197. doi: 10.1177/1359105308095977.
- Blair, E., Wing, R. y Wald, A. (1991). The effect of laboratory stressors on glycemic control and gastrointestinal transit time. *Psychosomatic Medicine*, 53(2), 133-143.
- Cordella, P. (2008). ¿Incluir la obesidad en el Manual de Enfermedades Mentales (DSM-IV)? *Revista Chilena de Nutrición*, 35(3), 181-187. doi: 10.4067/S0717-75182008000300003.
- Clerget, S.D. (2009). *Les kilos émotionnels: comment s'en libérer sans régime ni médicaments*. Paris: Albin Michel.
- De la Paz B., M., Teva, I. y Buela C., G. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema*, 21(2), 220-226.
- Eddy, K.T., Tanofsky-Kraff, M., Thompson-Brenner, H., Herzog, D.B., Brown, T.A. y Ludwig, D.S. (2007). Eating disorder pathology among overweight treatment-seeking youth: Clinical correlates and cross-sectional risk modeling. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2360-2371. doi: 10.1016/j.brat.2007.03.017.
- Elfhag, K. y Linné, Y. (2005). Gender differences in associations of eating pathology between mothers and their adolescent offspring. *Obesity Research*, 13(6), 1070-1076. doi: 10.1038/oby.2005.125.
- Faith, M., Fontaine, K., Baskin, M. y Allison, D. (2007). Toward the reduction of population obesity: Macrolevel environmental approaches to the problems of food, eating, and obesity. *Psychological Bulletin*, 133, 205-226. doi: 10.1037/0033-2909.133.2.205.
- Gallant, A.R., Tremblay, A., Perusse, L., Bouchard, C., Després, J.P. y Drapeau, V. (2010). The Three-Factor Eating Questionnaire and BMI in adolescents: results from the Quebec family study. *British Journal of Nutrition*, 104(7), 1074-1079. doi: 10.1017/S0007114510001662.
- Geliebter, A. y Aversa, A. (2003). Emotional eating in overweight, normal weight, and underweight individuals. *Eating Behaviors*, 3(4), 341-347. doi: 10.1016/S1471-0153(02)00100-9.
- Gómez, J.A., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597.
- González, R., Montoya I., M. Casullo, M. y Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.

- Goossens, L., Braet, C. y Decaluwé, V. (2009). Loss of control over eating in obese youngsters. *Behaviour Research and Therapy*, 45(1), 1-9. doi: 10.1002/erv.892.
- Grant, P.G. y Boersma, H. (2005). Making sense of being fat: A hermeneutic analysis of adults' explanations for obesity. *Counselling and Psychotherapy Research*, 5(3), 212-220. doi: 10.1080/17441690500310429.
- Gross, J.J. y John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Gutiérrez, J.P., Rivera, P., Shamah, T., Villalpando, S., Franco, A., Cuevas, L., Romero, M. y Hernández, M. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales*. México: Instituto Nacional de Psiquiatría.
- Hays, N.P. y Roberts, S.B. (2008). Aspects of eating behaviors "disinhibition" and "restraint" are related to weight gain and BMI in women. *Obesity*, 16(1), 52-58. doi: 10.1038/oby.2007.12.
- Konttinen, H., Männistö, S., Sarlio-Lähteenkorva, S., Silventoinen, K. y Haukkala, A. (2010). Emotional eating, depressive symptoms and self-reported food consumption. A population-based study. *Appetite*, 54(3), 473-479. doi: 10.1016/j.appet.2010.01.014.
- Lara M., D., Bermúdez, J. y Pérez G., A.M. (2013). Positividad, estilo de afrontamiento y consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(30), 345-366. doi: 10.14204/ejrep.30.13036.
- Mendoza, J. I., González, K.E. y Silva, C. (2013). Autopercepción, ideal personal y prescripción social del rol de género con relación a las actitudes hacia la alimentación en un grupo de mujeres adolescentes. *Psicología y Salud*, 23(1), 63-73.
- Organización Mundial de la Salud (2006). *Obesidad y sobrepeso*. Nota descriptiva No. 311. Disponible en línea: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/-index.html>.
- Osuna, I., Hernández, 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.
- Ouwens, M.A., Van Strien, T. y Van Leeuwe, J.F. (2009). Possible pathways between depression, emotional and external eating. A structural equation model. *Appetite*, 53(2), 245-248. doi: 10.1016/j.appet.2009.06.001.
- Rodríguez F., M.M., Victoria, M., Torres, T. y Páez, J.M. (2012). Diferencias por sexo y edad en afrontamiento infantil del estrés cotidiano. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(26), 95-110.
- Silva, C. y Jiménez B., E. (En prensa). *Construcción de un cuestionario de emociones y creencias acerca de la alimentación y el peso*.
- Snoek, H.M., Van Strien, T., Janssens, J.M. y Engels, R.C. (2007). Emotional, external, restrained eating and overweight in Dutch adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 48(1), 23-32. doi: 10.1111/j.1467-9450.2006.00568.x.
- Spoor, S.T., Bekker, M.H., Van Strien, T. y van Heck, G.L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48(3), 368-376. doi: 10.1016/j.appet.2006.10.005.
- Stevens, G., Dias, R., Thomas, K., Rivera, J., Carvalho, N. y Barquera, S. (2008). Characterizing the epidemiological transition in Mexico: National and subnational burden of diseases, injuries, and risk factors. *PLoS Med*, 5, 125-131. doi:10.1371/journal.pmed.0050125.
- Stice, E., Burton, E., Bearman, K.S. y Rohde, P. (2007). Randomized trial of a brief depression prevention program: An elusive search for a psychosocial placebo control condition. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 863-876. doi: 10.1016/j.brat.2006.08.008.
- Tanofsky-Kraff, M., Theim, K.R., Yanovski, S.Z., Bassett, A.M., Burns, N.P., Ranzenhofer, L.M. y Yanovski, J.A. (2007). Validation of the emotional eating scale adapted for use in children and adolescents (EES-C). *International Journal of Eating Disorders*, 40(3), 232-240.
- Tomori, M. y Rus-Makovec, M. (2000). Eating behavior, depression, and self-esteem in high school students. *Journal of Adolescent Health*, 26(5), 361-367. doi: 10.1016/S1054-139X(98)00042-1.
- Van den Bos, R. y de Ridder, D. (2006). Evolved to satisfy our immediate needs: Selfcontrol and the rewarding properties of food. *Appetite*, 47, 24-29. doi: 10.1016/j.appet.2006.02.008.