

Comer por aburrimiento: relación entre tendencia al aburrimiento y estilos de ingesta en población general

ALBA LÓPEZ MONTOYO
al128694@uji.es

AUSIÀS CEBOLLA MARTÍ
acebolla@uji.es

Resumen

Antecedentes: Por *comer emocional* se entiende la tendencia a comer con el objetivo de regular emociones negativas, entre ellas el aburrimiento sin atender a las necesidades de hambre. El objetivo del presente estudio es examinar las relaciones existentes entre la tendencia al aburrimiento y los estilos de ingesta y la regulación emocional.

Método: La muestra consiste en 123 personas adultas. Las medidas utilizadas incluyen los estilos de ingesta medidos a través del Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), la tendencia al aburrimiento, a través del Boredom Proneness Scale (BPS), la regulación emocional mediante el Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) y la alexitimia, a través del Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). **Resultados:** Los resultados analizados, muestran una correlación negativa significativa entre la falta de estimulación interna (mayor experiencia de aburrimiento) y el comer emocional, con una mayor incapacidad para identificar las emociones. Por otro lado, se observan correlaciones significativas positivas entre la falta de estimulación externa y la dificultad para regular emociones, además de problemas para identificar los sentimientos y la dificultad para verbalizarlos. **Conclusiones:** La tendencia a sentir aburrimiento por la falta de estimulación interna, parece que se relaciona con una mayor tendencia a comer para regular emociones y la dificultad de etiquetarlas. El estudio del comer emocional y su relación con el aburrimiento, puede ser de gran ayuda a la hora de plantear intervenciones que tengan como objetivo la pérdida de peso o el cambio de estilos de vida.

Palabras clave: tendencia al aburrimiento, estilos de ingesta, regulación emocional, alexitimia, comer emocional.

Abstract

Background: Emotional eating refers to the tendency to eat with the aim of regulating negative emotions like boredom without taking care of the hunger necessities. The objective of the present study is to examine the relations between boredom proneness, the eating styles and emotional regulation. **Method:** The sample consists of 123 adult people. The measures used include eating styles measured through Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), Boredom Proneness with Boredom Proneness Scale (BPS), the emotional regulation by the Emotion Regulation Questionnaire and the Alexi-

thymia through Toronto Alexthymia Scale (TAS-20). **Results:** The results show significant negative correlation between the lack of internal stimulation (greater experience of boredom) and emotional eating, with a greater incapacity to identify emotions. On the other hand, it is observed significant positive correlations between the lack of external stimulation and the difficulties in emotion regulation, in addition to, problems to identify feelings and the difficulty to verbalize them. **Conclusions:** The tendency to feel boredom by the lack of internal stimulation is related to a greater tendency to eat for regulating emotions and the problems to label them. The research of emotional eating and its relation with boredom, can be helpful to design interventions that target the weight loss or change lifestyles.

Keywords: boredom, intake styles, emotional regulation, alexithymia, emotional eating.

Introducción

Las tasas de obesidad han aumentado en los últimos años de manera alarmante (Rubio y cols., 2007). Los factores que pueden estar influyendo son variados, como los factores culturales, metabólicos, medioambientales o psicológicos. En este último, son especialmente relevantes los estilos de ingesta (Baños y cols., 2014). Los estilos de ingesta se definen por tres teorías psicológicas que intentan explicar el aumento en la ingesta de alimentos, sin atender a las sensaciones de hambre o saciedad. Se han identificado al menos tres estilos de ingesta, el restrictivo, el emocional y el externo (Cebolla, Barrada, Strien, Oliver, y Baños, 2014; Van Strien y cols., 1986).

El primero de ellos, el estilo restrictivo se caracteriza por la tendencia a limitar la ingesta de alimentos, de manera deliberada, con el objetivo de mantener o de disminuir el peso. Este estilo de ingesta se ha relacionado con pacientes con trastorno de anorexia nerviosa. El segundo de ellos, el externo, se refiere al aumento de la ingesta en respuesta a claves externas, mediante el olfato o la vista, como por ejemplo, ver un pastel al pasar por una pastelería, sin sensación de hambre (Anschutz, Van Strien, Van De Ven, y Engels, 2009). El último, el estilo emocional, se define por el incremento en la ingesta en respuesta a una emoción negativa. Los individuos que presentan tendencia a comer emocional responden con un aumento de la ingesta cuando experimentan una emoción intensa, y no una disminución o una supresión de la sensación de hambre que sería lo esperado biológicamente (Cebolla y cols., 2014). Las personas con obesidad tienen mayor tendencia a comer para regular emociones que los normopeso (Spoon, Bekker, y Tatjana Van Strien, 2007).

A lo largo de la bibliografía, se han relacionado los diferentes estilos de ingesta con las diferentes emociones que un individuo puede presentar (miedo, tristeza, alegría, aburrimiento etc.) mostrando que existen variaciones en la ingesta que surgen como respuesta ante diferentes estados emocionales (Macht, 2008).

Una de las emociones que tradicionalmente ha sido relacionada con el comer emocional, es la emoción de aburrimiento. De hecho, la mayoría de escalas de comer emocional incluyen entre los ítems la posibilidad de responder a esta emoción mediante la ingesta. Podemos encontrar artículos científicos desde 1997 que ya señalan una relación entre estas dos variables (Crockett, Myhre, y Rokke, 2015). Walfish (2004) encontró que el 45 % de su muestra de mujeres con obesidad mórbida atribuían su sobrepeso principalmente al exceso de comer

cuando se sentían aburridas. Otro estudio que parece resaltar cierta relación es el de Vanderlinden, Tumba, Vandereycken, y Noorduin (2001), informando que el 66 % de una muestra de mujeres con diagnóstico de trastorno por atracones indicaban que sentirse aburridas era un desencadenante frecuente para los atracones (Cebolla y cols., 2014).

El aburrimiento, por su parte, también ha sido ampliamente estudiado. Aunque existen varias definiciones, parecen presentar matices distintos, la definición más actual es la propuesta por Eastwood, que lo define como un problema atencional, es decir, un estado aversivo que aparece cuando no se puede atraer la atención de forma exitosa, con información interna (como pensamientos o sentimientos) o externa (estimulación medioambiental) exigida para participar en una actividad satisfactoria, es decir, hace énfasis en las dificultades de concentración y atención (Eastwood, Frischen, Fneske, y Smilek, 2012). Todas las definiciones coinciden en que el aburrimiento es una experiencia negativa, que puede actuar como estresor. De hecho se ha relacionado con síntomas mentales relacionados con la depresión y la ansiedad, como apatía, hostilidad, alexitimia, juego patológico, entre otros (Fahlman, Mercer-Lynn, Flora, y Eastwood, 2013). En definitiva, sentirse aburrido se ha relacionado con un afecto negativo y por lo tanto, como un proceso emocional (Eastwood, Fahlman, y 2007; Crockett, Myhre, y Rokke, 2015), así como con una menor capacidad de etiquetar y regular las emociones (Van Strien, Ouwens, Engels y Weerth, 2014).

Atendiendo a las características del aburrimiento y a las relaciones establecidas en la literatura, podemos considerar que si lo relacionamos con los diferentes estilos de ingesta, éste se relacionaría en mayor medida con el comer emocional, sin embargo, en estudios previos, se ha visto como los ítems que preguntan sobre el comer emocional como respuesta a la emoción de aburrimiento de la escala holandesa de estilos de ingesta (DEBQ; Van Strien y cols., 1986; Cebolla y cols., 2014); el ítem 3 «¿Has deseado comer cuando no tienes nada que hacer?» y el ítem 28 «¿tiene el deseo de comer cuando está aburrido o inquieto?», saturan en mayor medida en el comer externo y no en el comer emocional como sería esperable, o apenas hay diferencias significativas entre estos dos estilos. Estos problemas de saturación pueden deberse a diferencias culturales de interpretación de la experiencia de aburrimiento, o bien a la solapación entre los estilos, comer emocional y comer externo. En cualquier caso, es importante conocer las relaciones directas de la experiencia de aburrimiento con el comer emocional y con el comer externo.

El objetivo principal del presente estudio es examinar si la tendencia al aburrimiento se relaciona con una mayor tendencia a comer emocional o a comer externo. El segundo objetivo es analizar si existe una mayor tendencia al aburrimiento en personas con sobrepeso, y observar las relaciones entre el aburrimiento y las dificultades en regulación emocional y alexitimia. Como hipótesis, esperamos que la experiencia de aburrimiento se relacione de manera significativa con el comer emocional y no con el comer externo. Además, esperamos que los individuos que tienden a aburrirse, presenten mayores dificultades tanto de regulación emocional como en la descripción y expresión de la misma.

Método

La muestra estuvo compuesta por 123 sujetos seleccionados de manera aleatoria entre la población general, 89 mujeres y 34 hombres, españoles en su mayoría, con un rango de edad comprendido entre los 18 y 65 años, presentando una media de 27,5 (d. t.= 8,4). Estos participantes presentaban un índice de masa corporal (IMC) que se encontraba entre 16,9 y 35,9, con una media de 22,9 (d. t. = 3,48) y en total contamos con 26 individuos con sobrepeso y 97 con normopeso. De los 26 individuos con sobrepeso, 15 eran mujeres y 11 hombres, con

un IMC medio de 27,96 y con una media de edad de 33,23. Los datos correspondientes al índice de masa corporal fueron reportados por los sujetos de forma on-line.

Los instrumentos utilizados fueron:

- *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* (Van Strien, Frijters, Bergers, y Defares, 1986). Este cuestionario mide tres diferentes estilos de ingesta, restrictivo, externo y emocional. La escala tiene un total de 33 ítems que son respondidos mediante una escala Likert de 5 puntos desde 1 (nunca) a 5 (muy frecuente). Hay 10 ítems destinados a medir el comer restrictivo, otros 10 a comer externo y 13 para comer emocional. Altas puntuaciones indican una mayor frecuencia de restrictivo, externo o comer emocional. La escala presenta una fiabilidad medida con el alfa de Cronbach de 0,79.
- *Boredom Proneness Scale (BPS)* (Vodanovich, Wallace, y Kass, 2005). Esta escala ha sido usada para medir diferencias en la experiencia de aburrimiento, diferenciando entre falta de estimulación externa y falta de estimulación interna. Compuesta por 12 ítems que se responden en una escala tipo Likert de 1 (muy en desacuerdo) a 7 (muy de acuerdo). Altas puntuaciones reflejan una mayor probabilidad de experimentar aburrimiento. Presenta una consistencia interna de 0,86 para la escala de estimulación interna y 0,89 para la escala de estimulación externa.
- *Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)*. Es un autoinforme que mide la dificultad para identificar y verbalizar emociones. Cada ítem se contesta a en una escala tipo Likert que va desde 1 (muy en desacuerdo) a 5 (muy de acuerdo). El TAS-20 tiene tres factores, dificultad para identificar sentimientos, dificultad para describir o verbalizar sentimientos y el tercero, el pensamiento orientado hacia lo externo o pensamiento operatorio. Unas puntuaciones mayores de 61 son indicativas de dificultad en estos factores. Por su parte, la validez y la fiabilidad han sido medidas en población universitaria con un alfa de Cronbach de 0,79 y 0,73 respectivamente (Loas y cols., 2001).
- *Regulation of Emotion Questionnaire (ERQ)* de Gross y Barret, es un autoinforme que está compuesto de 10 ítems y diferencia entre dos estrategias de regulación emocional, por un lado, la reevaluación cognitiva (6 ítems) y por otro, la supresión expresiva (4 ítems). Se responde en una escala tipo Likert de 7 puntos (1 = extremadamente en desacuerdo y 7 = extremadamente de acuerdo). Este cuestionario presenta una fiabilidad *test-retest* medida a través del alfa de Cronbach de 0,75 para la escala de supresión y 0,79 para la de reevaluación (Cabello, Salguero, Fernández-Berrocal, y Gross, 2013).

Resultados

Para estudiar las relaciones entre variables se llevó a cabo un análisis de correlaciones de Pearson (tabla 1). Los resultados indican que existe una correlación positiva entre el comer emocional y la falta de estimulación interna con una relación media-baja de ($r = 0,23$ $p < 0,05$).

Tabla 1
Resultados correlacionales entre estilos de ingesta, tendencia al aburrimiento, regulación emocional y alexitimia

	Reevaluación	Supresión	Discriminación emocional	Expresión verbal	Pensamiento operatorio	Comer externo	Comer emocional	Comer restrictivo
Falta de estimulación interna	-,116	,153	,344*	,115	-,183	,155	,232	,028
Falta de estimulación externa	,000	,428*	,140	,328*	,178	,141	,157	,127

También se han analizado las relaciones entre las distintas estrategias de regulación emocional y la tendencia al aburrimiento. Los resultados muestran una relación positiva significativa moderada-alta ($r = 0,428$ $p < 0,05$) entre estrategias de supresión y falta de estimulación externa.

Por último, se han comparado las relaciones existentes entre la alexitimia y la tendencia al aburrimiento. Se puede observar cómo las dificultades tanto en discriminación como en expresión verbal se relacionan moderadamente con la falta de estimulación ($r = 0,344$ y $r = 0,328$ respectivamente $p < 0,05$). Podemos destacar que cada una de las correlaciones se relaciona con un tipo diferente de estimulación (interna y externa), pero ambos están relacionados con la tendencia al aburrimiento. Por el contrario, el pensamiento operatorio no tiene ninguna relación significativa con la tendencia al aburrimiento.

Con el objetivo de analizar las diferencias entre personas con normopeso y sobrepeso tanto en el aburrimiento como en los diferentes estilos de ingesta se llevó a cabo un Anova de un factor. No se observan diferencias significativas entre los participantes en ninguno de los estilos de ingesta ($p = 0,359$, $p = 0,607$ y $p = 0,214$). En cuanto a las diferencias en la tendencia al aburrimiento tampoco se observan diferencias significativas.

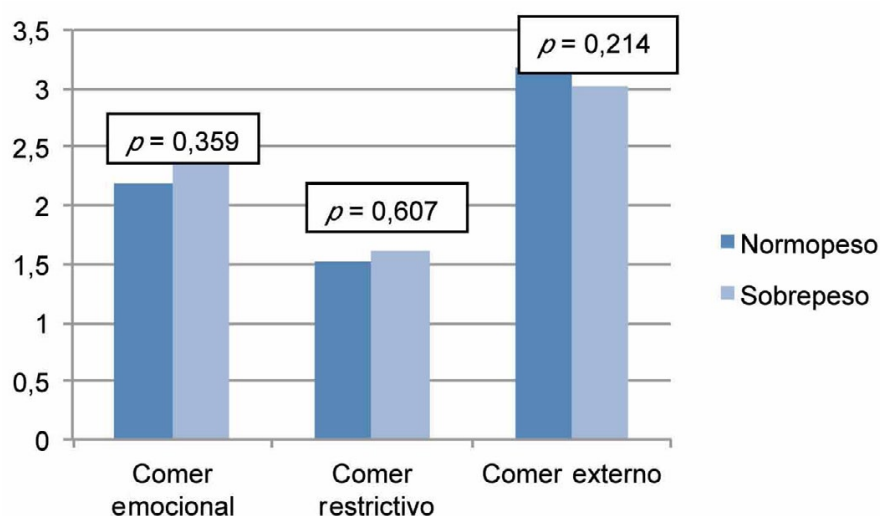


Figura 1. Diferencias entre individuos con sobrepeso y normopeso en los diferentes estilos de ingesta

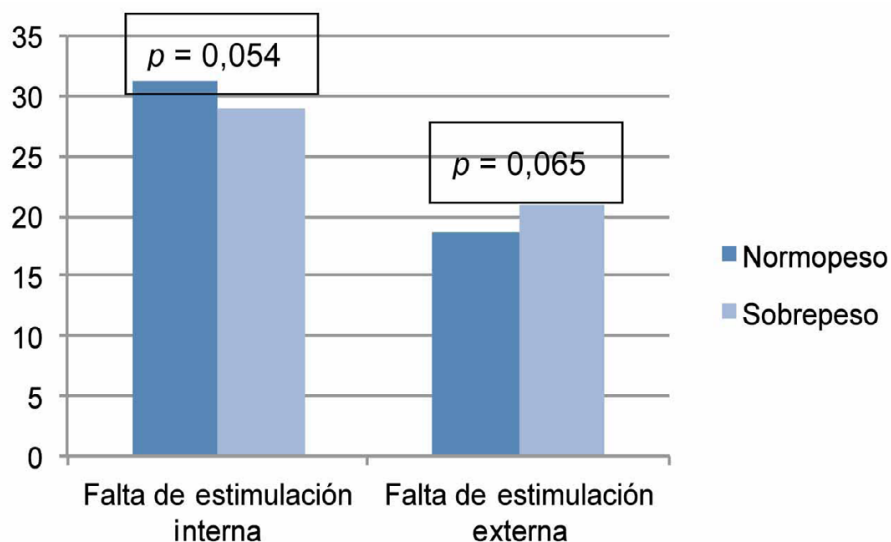


Figura 2. Diferencias entre individuos con sobrepeso y normopeso en tendencia al aburrimiento

Discusión y conclusiones

Como hemos podido observar en los resultados, la predisposición a comer para regular emociones negativas se relaciona con una mayor tendencia al aburrimiento. Por el contrario, no se observa relación entre el estilo de ingesta externo y la tendencia a sentir aburrimiento. Estos datos van en la línea de lo esperado y confirman que al contrario de los resultados obtenidos en la validación de DEBQ (Cebolla y cols., 2014) el aburrimiento se relaciona con el estilo de ingesta emocional y no con el externo.

Uno de los ítems del DEBQ que correlaciona con comer externo es el ítem 3 «¿Has deseado comer cuando no tienes nada que hacer?» y que se refiere a la emoción de aburrimiento, tal vez en nuestra cultura mediterránea no sea interpretado de la misma manera que en la Holandesa (original de la escala), ya que el hecho de no tener «nada que hacer» puede ser positivo y no tiene por qué implicar la emoción de aburrimiento. Posteriores análisis deberían estudiar esta característica a nivel transcultural.

En cuanto a las relaciones entre aburrimiento, regulación emocional y alexitimia, este estudio sigue en la línea de otras investigaciones, es decir, hay una relación significativa entre los constructos aburrimiento y comer emocional, y entre aburrimiento y alexitimia. Se observa que los individuos que tienden a experimentar aburrimiento, también utilizan en mayor medida la estrategia de supresión, lo que dificulta la regulación emocional. Por otro lado, la relación existente entre las dificultades tanto de identificación como de expresión emocional con respecto a la tendencia al aburrimiento, puede explicarse porque los individuos con alexitimia no identifiquen el estado de aburrimiento y por tanto, fracasen en la búsqueda de estimulación, para paliar esta emoción, manteniéndose así esta relación. Además, Amanda C. Crockett y sus colaboradores también han señalado una relación entre la alexitimia, los trastornos de la alimentación y el comer emocional, identificando a su vez relaciones entre el distres y la sobreingesta (Crockett, Myhre, y Rokke, 2015), en definitiva todos ellos están relacionados entre sí.

No se aprecian diferencias entre personas con sobrepeso y con normopeso ni en los diferentes estilos de ingesta ni en la tendencia al aburrimiento. Estos resultados van en contra de toda la literatura previa (Koball, Meers, Storfer-Isser, Domoff, y Musher-Eizenman, 2012) y

tal vez sea debido al tamaño de la muestra con sobrepeso, destacamos este hecho como una limitación del estudio. Otras limitaciones observadas, es que los datos relativos al IMC han sido recogidos por los propios participantes del estudio, siendo en ocasiones una altura y un peso orientativos, y no datos medidos y exactos. Además, los cuestionarios se han administrado de forma online, siendo los sujetos más selectivos y en su mayoría dirigidos a población joven.

Resumiendo, las emociones intensas nos llevan ante diferentes respuestas, una de ellas es el aumento en la ingesta reportado en toda la literatura y una vez más confirmado en este artículo. Se recalca el aburrimiento como una emoción activadora de esta conducta que se relaciona con las dificultades en regulación emocional y en la alexitimia. El estudio del comer emocional y su relación con el aburrimiento, puede ser de gran ayuda en la práctica clínica, sobre todo a la hora de plantear intervenciones orientadas a la pérdida de peso, trabajo con personas con trastornos de alimentación, regulación emocional y cambio de hábitos. Conocer estas relaciones nos proporciona gran ventaja para poder disminuir la experiencia de aburrimiento y facilitar una disminución de la ingesta ante este tipo de emociones.

Referencias bibliográficas

- Anschutz, D. J., Van Strien, T., Van de Ven, M. O., y Engels, R. C. (2009). Eating styles and energy intake in young women. *Appetite*, 53, 119-122.
- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P., y Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 29, 234-240.
- Cebolla, A., Barrada, J., Strien, T. V., Oliver, E., y Baños, R. (2014). Validation of the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) in a sample of Spanish women. *Appetite*, 73, 58-64.
- Crockett, A. C., Myhre, S. K., y Rokke, P. D. (2015). Boredom proneness and emotion regulation predict emotional eating. *Journal of Health Psychology*, 20, 670-680.
- Eastwood, J. D., C., C., Fahlman, A., y E., E. A. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 42, 1035-1045.
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fneske, M. J., y Smilek, D. (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 482-495.
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., y Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20, 68-85.
- Koball, A. M., Meers, M. R., Storfer-Isser, A., Domoff, S. E., y Musher-Eizenman, D. R. (2012). Eating when bored: Revision of the Emotional Eating Scale with a focus on boredom. *Health psychology*, 31, 521-524.
- Loas, G., Corcos, M., Stephan, P., Pellet, J., Bizouard, P., Venisse, J. L., ... Jeament, P. (2001). Factorial structure of the 20-item Toronto Alexithymia Confirmatory factorial analyses in nonclinical and clinical samples. *Journal of Psychosomatic Research*, 50, 255-261.
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50, 1-11.
- Rubio, M. A., Salas-Salvadó, J., Barbany, M., Aranceta, J., Bellido, D., Blay, V., ... Vidal, J. (2007). Consenso SEEDO 2007 para la evaluación del sobrepeso y la obesidad y el establecimiento de criterios de intervención terapéutica. *Revista Española de Obesidad*, 5, 135-175.
- Spoor, S. T., Bekker, M. H., y Tatjana Van Strien, G. L. (2007). Relations between negative affect, coping, and emotional eating. *Appetite*, 48, 368-376.

- Stephen, J., Vodanovich, J., Wallace, C., y Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of personality assessment*, 3, 298-303.
- Van Strien, T., Cebolla, A., Etchemndy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., Ferrer-García, M., Baños, R. M., y Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20-25.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., y Defares, P. B. (1986). Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained emotional, an external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5, 295-315.
- Van Strien, T., Herman, C. P., Anschutz, D. J., y Engels, R. C. (2012). Moderation of distress-
induce eating by emotional eating scores. *Appetite*, 58, 277-284.
- Vodanovich, S. J., Wallace, J., y Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of personality assessment*, 85, 295-303.