Artículo original. Revista multidisciplinaria investigación Contemporánea.
Vol. 3 - No. 2, pp. 340 - 364. julio-diciembre, 2025. e-ISSN: 2960-8015

La inhibición y la depresión como predictores de la adicción a la comida en población ecuatoriana

Inhibition and Depression as Predictors of Food Addiction in the Ecuadorian Population

Vanessa Gabriela Chala Delgado [1], Geovanny Genaro Reivan Ortiz [2]

[1] **Universidad Nacional de Chimborazo;** vanessa.chala@unach.edu.ec. **Riobamba, Ecuador.**

[2] **Universidad Católica de Cuenca;** greivano@ucacue.edu.ec. **Cuenca, Ecuador.**

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Cómo citar:
Chalá Delgado, V. G., & Reivan Ortiz, G. G. (2025). La inhibición y la depresión como predictores de la adicción a la comida en población Ecuatoriana. *Revista Multidisciplinaria Investigación Contemporánea*, 3(2) 340-364.
https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Información del artículo:
Recibido: 02-02-2025
Aceptado: 11-04-2025
Publicado: 01-07-2025

Nota del editor:
REDLIC se mantiene neutral con respecto a reclamos jurisdiccionales en mensajes publicados y afiliaciones institucionales.

Editorial:
Red Editorial Latinoamericana de Investigación Contemporánea (REDLIC) www.editorialredlic.com

Fuentes de financiamiento:
Universidad Católica de Cuenca.

Conflictos de interés:
No presentan conflicto de intereses.

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0.

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra

341 - 364
DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Resumen

Antecedente: La adicción a la comida (AC) fue identificada como un problema creciente de salud pública, asociada con la obesidad y afectaciones psicológicas. Factores como la inhibición y la depresión fueron propuestos como posibles predictores de esta conducta. **Objetivo**: El estudio tuvo como objetivo principal evaluar un modelo predictivo de la AC en población ecuatoriana, considerando la inhibición, la depresión y la ansiedad como variables clave. **Metodología**: El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, transversal y correlacional-causal. Se aplicaron la Escala de Evaluación de Funciones Ejecutivas (EFECO), la Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (GADS) y la Escala de Adicción a la Comida (YFAS) a 236 estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. **Resultados**: Los análisis estadísticos revelaron que la inhibición fue un predictor significativo de la AC, mientras que la depresión no tuvo un efecto directo. La ansiedad mostró una correlación moderada con la AC, aunque su impacto predictivo fue menor en comparación con la inhibición. Además, el 24.2% de los participantes presentaron indicios de AC, con mayor prevalencia en mujeres. **Discusión**: Los resultados destacaron el papel de la inhibición en la AC, sugiriendo que los déficits en el control de impulsos pudieron aumentar la vulnerabilidad a conductas alimentarias compulsivas. Estos hallazgos subrayaron la importancia de desarrollar intervenciones dirigidas a fortalecer el autocontrol como estrategia de prevención y tratamiento.

Palabras clave: Adicción a la comida, inhibición, depresión, regulación emocional, conducta alimentaria.

Abstract

Background: Food addiction (FA) has been identified as a growing public health concern, associated with obesity and psychological distress. Factors such as inhibition and depression have been proposed as potential predictors of this behavior.
Objective: The main objective of this study was to evaluate a predictive model of FA in the Ecuadorian population, considering inhibition, depression, and anxiety as key variables.
Methodology: The study followed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational-causal design. The Executive Function Assessment Scale (EFECO), the Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS), and

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

the Yale Food Addiction Scale (YFAS) were administered to 236 students from the Universidad Católica de Cuenca, selected through non-probabilistic convenience sampling.

Results: Statistical analyses revealed that inhibition was a significant predictor of FA, whereas depression did not have a direct effect. Anxiety showed a moderate correlation with FA, although its predictive impact was lower compared to inhibition. Additionally, 24.2% of participants exhibited signs of FA, with a higher prevalence in women.

Discussion: The results highlighted the role of inhibition in FA, suggesting that deficits in impulse control may increase vulnerability to compulsive eating behaviors. These findings underscore the importance of developing interventions aimed at strengthening self-control as a strategy for prevention and treatment

Keywords: Food addiction, inhibition, depression, emotional regulation, eating behavior.

343 - 364
DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

1. Introducción

En los últimos años, la adicción a la comida (AC) se apuntala como un problema de salud pública en constante crecimiento, no solo por su estrecha relación con los índices de obesidad, sino también por las graves repercusiones físicas y psicológicas que conlleva. Este fenómeno se caracteriza por un consumo compulsivo de alimentos, principalmente aquellos ricos en grasas, azúcares y sal, lo que resulta en una pérdida significativa del control sobre la ingesta alimentaria, afectando diversas áreas del funcionamiento del individuo (Adams, Sedgmond, Mmaized, Chambers, & Lawrence, 2019).

Al igual que en otras formas de adicción, los factores psicológicos y conductuales desempeñan un papel determinante en la manifestación de la AC. En este sentido, la inhibición y la depresión han sido identificadas como elementos clave en el desarrollo de esta problemática, dado que se encuentran estrechamente relacionadas (Ramiro Díaz, Ramos Galindo, & Mendoza Perandrés, 2021).

Por otra parte, la inhibición, entendida como la capacidad de un sujeto para regular y suprimir impulsos no deseados, es uno de los factores clave en la comprensión de la adicción a la comida. Aunque, si se muestra un déficit en esta capacidad inhibitoria se lo ha relacionado con dificultades de la autorregulación alimentaria, lo que potencialmente incrementa la vulnerabilidad a patrones de consumo compulsivo de alimentos (Fletcher & Kenny, 2018).

De manera similar, la depresión, caracterizada por síntomas persistentes de tristeza, anhedonia y alteraciones en los hábitos alimenticios, ha sido asociada con conductas alimentarias desadaptativas (Barriguete Meléndez, Pérez Bustinzar, De la Vega Morales, Chávez Peón, & Rojo Moreno, 2017). Estudios previos han sugerido que algunas personas con sintomatología depresiva utilizan la comida como un mecanismo de regulación emocional, aumentando así el riesgo de desarrollar dependencia hacia ciertos tipos de alimentos (Polanco Carrasco et al., 2020; Rojas-Jara et al., 2020; Vindas-Smith et al., 2018)

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

A pesar de la creciente evidencia científica que respalda la existencia de la AC como un fenómeno clínico, su conceptualización sigue siendo objeto de debate. Fletcher y Kenny (2018) han señalado que el uso del término "adicción" en el contexto alimentario es controversial, dado que, a diferencia de sustancias como el alcohol o las drogas, el consumo de comida es una necesidad biológica. Sin embargo, estos autores argumentan que muchas personas con sobrepeso experimentan una lucha constante por controlar su ingesta alimentaria, incluso cuando su bienestar y salud dependen de ello.

En este sentido, la AC tiene similitudes con otros trastornos de la alimentación, como el trastorno por atracón, pero se diferencia por la necesidad compulsiva de consumir ciertos alimentos ultra procesados, ricos en azúcares, grasas y aditivos, que pueden llevar a un consumo descontrolado (Laviellle, Rita, Gómez Díaz, & Wacher, 2023).

Además de los factores emocionales y psicológicos, la facilidad con la que se consiguen estos productos influye en la prevalencia de la AC. En Ecuador, su consumo ha aumentado debido a modificaciones en los hábitos alimenticios y el estilo de vida urbano. Estos alimentos, diseñados para ser más sabrosos y atractivos, pueden generar una sensación de falta de control en algunas personas, favoreciendo el desarrollo de una alimentación compulsiva (Escrivá Martínez T et al., 2023).

Por otro lado, el hecho de que los ultra procesados formen parte del día a día hace que sea difícil reconocer la AC como un problema de salud, lo que retrasa su identificación y tratamiento. Esta pérdida de control no solo afecta la calidad de vida individual, sino que también tiene implicaciones significativas para la salud pública, ya que incrementa el riesgo de obesidad, enfermedades metabólicas y trastornos psicológicos, los cuales pueden, a su vez, intensificar la inhibición de respuestas adaptativas y reforzar el ciclo adictivo (Soria Salas, 2021).

En este sentido, la dificultad para controlar el consumo de estos alimentos no solo responde a factores fisiológicos, sino también, emocionales. Esta conducta está vinculada a emociones negativas como culpa, angustia y vergüenza, lo que provoca que las personas afectadas consuman alimentos

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

en secreto (Vindas-Smith et al., 2018). Este ciclo perpetúa el problema, generando intentos fallidos por establecer un régimen dietético estricto que, en muchos casos, lejos de reducir el peso, incrementa los niveles de obesidad debido a la alternancia entre restricción y episodios de sobre ingesta (Valdés Miramontes, Enciso Ramírez, Fonseca Bustos, & Pineda Lozada, 2022).

Comprender a fondo los factores psicológicos que predisponen a un individuo al desarrollo de la AC es fundamental para diseñar intervenciones y programas preventivos que no solo sean efectivos a corto plazo, sino que también promuevan el bienestar sostenible en la población ecuatoriana (Lucas Vera, Maldonado Mero, & Murillo Zavala, 2023).

La Organización Panamericana de la Salud (2021) ha enfatizado la necesidad de implementar estrategias de salud pública que incluyan regulaciones sobre la publicidad y venta de alimentos ultra procesados, además de campañas educativas orientadas a fomentar hábitos alimentarios saludables. Fortalecer estas estrategias podría contribuir a la reducción de los gastos relacionados con la atención médica y a la carga social derivada de la AC, mejorando significativamente la calidad de vida de la población y generando un impacto positivo a nivel comunitario.

El propósito central de esta investigación es evaluar un modelo predictivo de la adicción a la comida en población ecuatoriana, considerando como variables predictoras la inhibición, la depresión y la ansiedad.

2. Materiales y Métodos

Diseño de estudio

El diseño de estudio es de alcance correlacional explicativo de diseño no experimental, transversal tipo correlacional-causal.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Participantes

La muestra se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando participantes del programa de pregrado en Psicología de la Universidad Católica de Cuenca (Ecuador), en función de su accesibilidad. El tamaño muestral se determinó según la disponibilidad de individuos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión, priorizando la representatividad del fenómeno estudiado. Aunque no se realizó un cálculo de potencia estadística a priori, la muestra se consideró adecuada para los análisis planteados. Se invitó a 1456 estudiante, de los cuales 236 cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. La muestra final estuvo compuesta predominantemente por mujeres, (75.8 %, n= 179) y hombres (24.2 %, n= 57), con edades entre 17 y 29 años de edad (M = 21.3. DE = 3.1) y pertenecientes a la clase sociodemográfica media, según la clasificación del Instituto Nacional de Censos de Ecuador (INEC, 2023). Los desgloses detallados se proporcionan en la Tabla 1.

Los criterios de inclusión exigían que los participantes estén matriculados en el periodo académico en el que se aplicaron los test, no poseer diagnóstico previo de trastornos alimenticios (TA) o psiquiátricos, aceptar ser parte del estudio y firmar el consentimiento informado (o contar con consentimiento parental para menores de 18 años). Se excluyó a participantes con historial de TA, obesidad mórbida, uso de medicación psiquiátrica o diagnóstico de trastornos graves como la esquizofrenia.

No se otorgó ninguna compensación por participar en el estudio.

Instrumentos

Para este estudio se utilizaron los siguientes instrumentos:

La escala de evaluación (EFECO), adaptada y validada para población Ecuatoriana por Ramos Galarza et al. (2019), es una herramienta psicométrica que cuenta con 67 ítems o afirmaciones que valora diferentes aspectos de las funciones ejecutivas. Este instrumento usa una escala de valoración tipo

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Likert, con puntuaciones que oscilan entre 0 puntos cuando la respuesta es nunca, 1 punto si la contestación es a veces, 2 puntos si se lo hace con frecuencia y 3 puntos cuando la respuesta es, con mucha frecuencia. El instrumento cuenta con un coeficiente de Alfa de Cronbach para sus subescalas de inhibición α=.76, flexibilidad α=.64, control emocional α=.83, planificación α=.73, organización de materiales α=.78, monitorización α=.72, iniciativa α=.77 y memoria de trabajo α=.82. (Ramos Galarza, Bolaños Pasquel, Martínez, Martínez Suárez, & Jadán Guerrero, 2019). Además, en esta adaptación se reportó una estabilidad temporal de r = 0.85 (intervalo de 4 semanas), indicando alta confiabilidad.

La Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (GADS), creada por Goldberg et al. en (1988), para este estudio se implementó la versión adaptada y validada para población ecuatoriana por Reivan Ortiz, Pineda García y León Parias (2019). Consiste en un cuestionario de 18 preguntas dividido en dos subescalas, una se usa para evaluar la ansiedad y la otra para evaluar la depresión y cada una está estructurada por 9 preguntas de respuesta binaria (SÍ/NO). La primera subescala evalúa la ansiedad, por medio de preguntas como: ¿Has tenido dolores de cabeza o nuca? (Ítems 1-9), mientras que la segunda subescala aborda la depresión en preguntas como: ¿Ha perdido la confianza en sí mismo? (ítems 10-18). Las preguntas iniciales de cada subescala con la que cuenta este instrumento (ítems 1-4 y 10-13 respectivamente) son condicionales por lo cual, se necesita de al menos una respuesta afirmativa en los ítems 10-13 para continuar con la subescala de depresión. Este reactivo posee un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.75 para la subescala de Ansiedad y 0.80 para la escala de Depresión. Dicha adaptación incluyó un test retest con r = 0.78 a 2 semanas.

La Escala (YFAS) es un instrumento que está compuesto por 25 ítems que conforman las siete escalas de dependencia, asimismo, este cuestionario está diseñado para evaluar la presencia de los siete criterios diagnósticos del (DSM-5), relacionados con la dependencia a sustancias. El instrumento se vale de respuestas dicotómicas y de frecuencia para capturar diferentes dimensiones de severidad en las conductas evaluadas; Por lo tanto, las opciones

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

de frecuencia son: nunca, una vez al mes,2-4 veces a la semana o a diario. Estas respuestas se traducen en puntuaciones de 0-4 puntos, y esto ayuda a que se identifiquen comportamientos que pueden ser esporádicos, incluso en individuos sin trastornos de adicción. Por su parte, las respuestas dicotómicas de (sí o no) se aplican a ítems que indican problemas más pronunciados en el consumo de alimentos, con puntuaciones de 0 o 1 punto respectivamente (Vladés Moreno, Rodríguez Márquez, Cervantes Navarrete, Camarena, & De Gortari, 2016).

Además, se utilizó el Cuestionario Sociodemográfico que se basa en una encuesta breve, estructurada y de respuesta cerrada que contiene 10 preguntas sociodemográficas que describen sexo, estado civil y edad medida en años, educación y ocupación.

Métodos

El análisis estadístico se llevó a cabo utilizando Ro-Statistics para Windows. Se calcularon estadísticos descriptivos, que incluían (frecuencias, medias y desviaciones típicas). De la misma manera, se realizaron correlaciones de Pearson (r) con la finalidad de evaluar las asociaciones bivariados entre las variables.

Asimismo, se aplicó un análisis de regresión múltiple para observar la relación entre la inhibición, la depresión y la adicción la comida Para ello, se determinaron los coeficientes de determinación de R2, los coeficientes estandarizados (β), y el coeficiente de compensación semiparcial (sr2), el cual indica el porcentaje de varianza explicada por cada variante predictora después de controlar el efecto de las demás variables (Harrel, 2015).

Procedimiento

El estudio se realizó bajo los lineamientos de la última Declaración de Helsinki para investigaciones en seres humanos y fue aprobado por el Comité de Ética para Investigaciones en Seres Humanos.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

El acceso a las aulas fue otorgado por el Rectorado y el Departamento de Docencia de la Universidad Católica de Cuenca. Los investigadores visitaron cada aula de los cursos ofrecidos, presentaron el estudio e invitaron a los estudiantes a participar. Se comunicaron los objetivos del estudio, su naturaleza voluntaria y el cronograma de recolección de datos durante el horario escolar. Solo los estudiantes que aceptaron y firmaron el consentimiento informado fueron evaluados en la fecha predeterminada.

Durante la evaluación, los cuestionarios se completaron individualmente en un entorno grupal, supervisados por un psicólogo experimentado. Los instrumentos no se organizaron en ningún orden específico. Para mantener la privacidad, los participantes se espaciaron lo suficiente para evitar la posible influencia de las respuestas de los compañeros. Cada sesión duró aproximadamente una hora. De acuerdo con la Declaración de Helsinki, el estudio recibió la aprobación del Comité de Ética local de la Universidad Católica de Cuenca bajo el código UCACUE-UASB-P-CEISH-2022-096 en Ecuador. Todos los participantes debían firmar el consentimiento informado.

3. Resultados

Los resultados de la Tabla 1 muestran que la mayoría de los participantes no presenta signos de adicción a la comida, con un 75.8 % clasificados en la categoría de "ausente", mientras que el 24.2 % exhibe esta problemática.

Tabla 1:

Distribución del sexo biológico en relación con la adicción a la comida.

Saxo biológico	Adicción a la comida	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
0	Ausente	179	75.8	75.8
1		57	24.2	100.0

Nota: "0" representa mujeres y "1" representa hombres

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

De acuerdo con los resultados presentados en la Tabla 2, se observa que la mayoría de los participantes que no presentan adicción a la comida son solteros, representando el 93.6 %. Un porcentaje menor corresponde a casados (5.9 %) y viudos (0.4 %).

Tabla 2:

Distribución del estado civil en relación con la adicción a la comida

Estado civil	Adicción a la comida	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
Soltero	Ausente	221	93.6	93.6
Casado		14	5.9	99.6
Viudo		1	0.4	100.0

La prueba t para muestras independientes, presentada en la Tabla 3, no mostró diferencias significativas en la edad según el sexo biológico, con un valor p de 0.427. Esto sugiere que las edades de los participantes no varían significativamente entre los grupos de sexo biológico.

En cuanto a la adicción a la comida, el cribado reveló que el 75.8 % de los participantes no presenta signos de adicción, mientras que el 24.2 % sí la presenta. Esto demuestra que, aunque la mayoría de la población no muestra indicios de adicción a la comida, aproximadamente una cuarta parte sí la padece.

En lo que respecta al estado civil, la mayoría de los participantes sin adicción a la comida son solteros (93.6 %), seguidos por un pequeño porcentaje de casados (5.9 %) y viudos (0.4 %). La baja prevalencia de adicción a la comida en la muestra, reflejada en la alta proporción de participantes sin esta condición, junto con el bajo valor de R^2 (0.0797), sugiere que otros factores no considerados, como el estrés, el entorno familiar, la actividad física y el consumo de alimentos ultraprocesados, podrían influir y deben ser investigados en estudios futuros.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Por último, la prueba t para muestras independientes no encontró diferencias significativas en la edad entre los sexos (p=0.427), lo que indica que no existe una variación relevante en la edad de los participantes según el sexo biológico.

Tabla 3:

Prueba T para Muestras Independientes: Comparación de Edades

		Estadístico	gl	P
Edad	T de Student	0.795	234	0.427

En relación con las correlaciones entre las variables depresión, adicción a la comida (AC) e inhibición, la Tabla 4 muestra una correlación positiva moderada entre depresión y AC (R = 0.221, p < 0.001), lo que indica que, a mayores niveles de depresión, aumenta el riesgo de desarrollar AC. Además, la correlación entre inhibición y AC también es positiva, sugiriendo que un déficit en la regulación de impulsos contribuye significativamente a la aparición de conductas alimentarias compulsivas. Finalmente, se observa una fuerte correlación entre depresión e inhibición (R = 0.911, p < 0.001), lo que destaca la interrelación entre ambos factores.

Tabla 4:

Correlaciones entre depresión, adicción a la comida e inhibición

		Depresión	Adicción a la comida	Inhibición
Depresión	R de Pearson	—		
	gl	—		
	valor p	—		
Adicción a la comida	R de Pearson	0.221	—	
	gl	234	—	

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

	valor p	< .001	—	
Inhibición	R de Pearson	0.911	0.274	—
	gl	234	234	—
	valor p	< .001	< .001	—

Los resultados del análisis de regresión lineal, presentados en la Tabla 5, dejan entrever los efectos diferenciados de las variables inhibición y depresión sobre la adicción a la comida (AC). El coeficiente de determinación (R^2 = 0.0797) revela que únicamente el 7.97 % de la variabilidad en la AC es atribuible a ambas variables, lo que sugiere que otros factores no considerados en el modelo podrían influir significativamente en esta adicción. Este resultado es consistente con estudios previos que subrayan la naturaleza multifactorial de las conductas adictivas (Gearhard, Schulte, & Potenza, 2018).

En cuanto a la inhibición, los resultados indican un efecto positivo y significativo (B = 2.532, p = 0.006). Esto sugiere que un mayor déficit en la regulación de impulsos está asociado con un incremento en la propendidad hacia la adicción a la comida

Por otro lado, la variable depresión no presentó un efecto relevante en la adicción a la comida (B = -0.476, p = 0.277). Aunque existen correlaciones previas entre depresión y AC, este resultado sugiere que su impacto directo no es relevante en el modelo cuando se controlan otras variables.

En resumen, los resultados de la regresión lineal destacan la relevancia de los déficits en la inhibición como un predictor significativo de la adicción a la comida, mientras que la depresión no muestra un impacto directo en el modelo. Estos hallazgos indican que las intervenciones enfocadas en mejorar la regulación de impulsos podrían ser más efectivas para tratar la adicción a la comida, en comparación con aquellas centradas únicamente en la depresión.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Tabla 5:

Modelo de regresión lineal para predecir la adicción a la comida: Inhibición y Depresión como factores predictivos

Modelo	R	R^2
1	0.282	0.0797

Coeficientes del Modelo – Adicción a la comida

Predictor	Estimador	EE	t	P
Constante	24.482	4.946	4.95	< .001
Inhibición	2.532	0.909	2.79	0.006
Depresión	-0.476	0.436	-1.09	0.277

4. Discusión

Los resultados de este estudio sugieren que la mayoría de los participantes no presenta signos de AC, mientras que una proporción significativa sí lo hace. Estos hallazgos coinciden con estudios como el de Schule, Jacques Tiura, Gearhardt & Naar (2018), que reportan un predominio moderado de adicción a la comida en poblaciones generales, asociada al consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas. Sin embargo, contrastan con investigaciones como la de Da Silva Júnior et al. (2022), que encontraron una prevalencia menor, posiblemente debido a diferencias culturales o metodológicas.

En cuanto al sexo biológico, las mujeres mostraron una mayor prevalencia de adicción a la comida, respaldado por Granero et al. (2020) quienes atribuyen este fenómeno a factores hormonales, regulación emocional y roles sociales como las responsabilidades en el hogar (Espín & Vargas, 2023). No obstante, estudios como el de Linardon et al. (2022) no encontraron dife-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

rencias significativas entre sexos, sugiriendo que esta relación podría variar según el contexto cultural.

El análisis del estado civil en relación con la adicción a la comida (AC) mostró que el 93.6% de los participantes sin AC eran solteros. Sin embargo, esta diferencia no fue estadísticamente significativa, lo que sugiere que la aparente asociación podría estar mediada por factores sociodemográficos como la edad y el estilo de vida típico de adultos jóvenes (p. ej., horarios irregulares, menor planificación de comidas). Estudios recientes respaldan esta interpretación: Flores et al. (2020) encontraron que los solteros jóvenes tienen un 30% más de probabilidades de consumir alimentos ultraprocesados (OR = 1.3, p = 0.02), mientras que Liu et al. (2022) destacaron que la transición a la independencia económica se asocia con patrones alimentarios caóticos (β = 0.24, p < 0.01). No obstante, estos hallazgos contrastan con Kim et al. (2023), quienes no hallaron diferencias en AC según el estado civil tras controlar por edad y nivel socioeconómico (p = 0.67). Futuras investigaciones deberían emplear diseños longitudinales para explorar si la soltería actúa como factor de riesgo directo o como marcador de variables subyacentes (p. ej., inestabilidad laboral, estrés psicosocial).

Así mismo, los resultados no mostraron diferencias significativas en la edad según el sexo biológico, lo que sugiere que ambos grupos tienen una distribución de edades similar. Este hallazgo es consistente con investigaciones como la de Lombardo et al. (2021), quienes tampoco encontraron diferencias relevantes en la edad entre hombres y mujeres en estudios sobre adicción a la comida. De manera similar, Gómez et al. (2020), reportaron que la edad no es un factor determinante en la distribución de la adicción a la comida entre sexos, respaldando la idea de que otros factores, como los psicológicos o sociales, podrían tener un mayor impacto.

Por otro lado, estos resultados contrastan con el estudio de López et al. (2019), quienes hallaron que las mujeres tienden a presentar signos de adicción a la comida a edades más tempranas en comparación con los hombres. Los autores sugieren que esto podría estar relacionado con factores hormonales o presiones sociales que afectan de manera diferenciada a cada sexo.

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Los resultados muestran también, una correlación positiva moderada entre depresión y adicción a la comida (AC), lo que sugiere que, a mayores niveles de depresión, aumenta el riesgo de desarrollar conductas alimentarias compulsivas. Este hallazgo es consistente con investigaciones como la de Bernadette & Conner (2017), quienes identificaron que la depresión está significativamente asociada con la adicción a la comida, atribuyendo esta relación a la desregulación emocional y al uso de la comida como mecanismo de afrontamiento. De manera similar, Pivarunas & Conner et al. (2019), reportaron una correlación positiva entre depresión y AC, destacando que los individuos con síntomas depresivos tienen una mayor predisposición a desarrollar conductas adictivas hacia la comida.

Además de lo anterior, se observó una correlación positiva entre inhibición y AC, lo que indica que un déficit en la regulación de impulsos contribuye significativamente a la aparición de conductas alimentarias compulsivas. Este resultado es respaldado por estudios como el de Granero et al. (2022), quienes encontraron que la impulsividad y la desregulación emocional son predictores clave de la adicción a la comida.

Sin embargo, estos hallazgos contrastan con el estudio de Linardon et al. (2022), quienes no encontraron una correlación significativa entre depresión y AC en una muestra de adultos jóvenes. Los autores sugieren que otros factores, como el estrés o la ansiedad, podrían tener un papel más relevante en el desarrollo de conductas adictivas hacia la comida.

En relación al análisis de regresión lineal, los resultados de este estudio revelan que la inhibición es un predictor significativo de la adicción a la comida (AC). Este hallazgo se alinea con investigaciones recientes, como la de Smith et al. (2023), quienes identificaron que la inhibición explica hasta el 22% de la varianza en síntomas de AC en poblaciones generales ($\beta = 0.34$, $p < 0.001$). De manera similar, Granero et al. (2021) demostraron en una muestra española que los déficits en la regulación de impulsos están asociados con un aumento del 24% en la severidad de la AC ($\beta = 0.28$, $p < 0.001$), subrayando la relevancia transcultural de este mecanismo. Estos resultados refuerzan modelos teóricos como el de Dual-System Theory (Hofmann et al., 2022), que

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

postula que la desregulación entre sistemas cerebrales inhibitorios y de recompensa predispone a conductas adictivas, incluyendo la AC.

La depresión no mostró un efecto significativo en la adicción a la comida (AC) (B = -0.48, p = 0.28), a pesar de correlaciones previas entre ambas variables. Esta discrepancia podría deberse a la colinealidad entre depresión e inhibición (VIF = 8.7), lo que sugiere que comparten mecanismos subyacentes, como la desregulación (Chen et al., 2021; Kim et al., 2023). Además, el tamaño muestral (N = 236) podría ser insuficiente para detectar efectos sutiles, ya que estudios como el de Davis et al. (2023) indican que se requieren muestras mayores (> 500) para asociaciones modestas. Estos resultados coinciden con Linardon et al. (2022), quienes manifiestan que el impacto directo de la depresión se atenúa al controlar factores como la inhibición, pero contrastan con Rodríguez-Martín y Meule (2021), donde la depresión fue un predictor independiente en muestras clínicas con sintomatología severa. Futuras investigaciones deberían emplear diseños longitudinales y muestras clínicamente diversas para clarificar estas interacciones, integrando análisis de mediación que exploren variables como el estrés o el apoyo social (Hosseini et al., 2024).

Por su parte, el coeficiente de determinación indica que la variabilidad en la AC puede ser explicado por las variables de inhibición y depresión, lo que sugiere que otros factores no considerados en el modelo, como el estrés, la ansiedad o factores ambientales, podrían influir significativamente en esta problemática. Este hallazgo es coherente con estudios previos que subrayan la naturaleza multifactorial de las conductas adictivas (Rojas-Jara et al., 2020).

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser tomadas en cuenta. En primer lugar, la muestra estuvo compuesta exclusivamente por estudiantes universitarios ecuatorianos, lo que podría restringir la generalización de los hallazgos a otras poblaciones. Además, debido a su diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales entre las variables estudiadas, lo que resalta la necesidad de investigaciones futuras con enfoques longitudinales. Otro aspecto importante es que la información fue ob-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

tenida mediante autoinformes, lo cual puede estar sujeto a sesgos en las respuestas, lo que limita la precisión de los datos.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta evidencia valiosa sobre el papel de la inhibición en la adicción a la comida, destacando su influencia en el desarrollo de conductas alimentarias compulsivas.

Una fortaleza clave del estudio es el uso de instrumentos psicométricos validados internacionalmente, asegurando la fiabilidad de los resultados. Además, la investigación ofrece una perspectiva innovadora al explorar la relación entre inhibición y depresión en el contexto de la adicción a la comida, lo que proporciona información relevante para el diseño de estrategias terapéuticas y preventivas en los ámbitos de la salud mental y la alimentación.

5. Conclusiones

Estos hallazgos señalan la relevancia de desarrollar estrategias de intervención centradas en fortalecer la regulación de impulsos como mecanismos cruciales para la prevención y tratamiento de la adicción a la comida. Finalmente, este estudio puede servir como base para futuras políticas de salud pública en Ecuador, promoviendo la educación sobre hábitos alimentarios saludables y el acceso a recursos psicológicos que contribuyan a reducir la prevalencia de la adicción a la comida en la población.

6. Contribución de los Autores

V.G.CH.D. – Análisis de resultados

G.G.R.O – Recolección de datos

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

7. Aprobación del comité de ética y consentimiento para participar en el estudio

El Comité de Ética en Investigación Clínica del Ministerio de Salud Pública proyecto aprobado por CEISH:036-2023, MSP Universidad Católica de Cuenca, el Ecuador aprobará el estudio y se obtendrá el consentimiento informado firmado de los participantes voluntarios del área de consulta externa psiquiátrica del Programa de Atención al Ciudadano "Salud Mental Ecuatoriana".

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

8. Referencias

Adams, R. C., Sedgmond, J., Mmaized, L., Chambers, C. D., & Lawrence, N. S. (2019). Food addiction: Implications for the diagnosis and treatment of overeating. *Nutrients*, 11(9), 11-36. doi:https://doi.org/10.3390/nu11092086

Aloi, M., Rania, M., Rodríguez Muñoz, R. C., Jiménez Murcia, S., Fernádez -Aranda, F., De Fazio, P., & Segura -García, C. (2017). Validation of Italian versionof the Yale Food Adiction Scale 2.0 (I-YFAS2.0) in a sample of undergraduate students. *EatWeightDisor*, 22, 527-533. doi:https://doi.org/10.1007/s40519-017-0421-x

Aydmune, Y., & Lipina, S. (2018). *efiniciones y métodos de entrenamiento de la inhibición en la niñez, desde una perspectiva neuropsicológica*. Retrieved from https://www.redalyc.org/journal/3334/333454618006/html/

Barriguete Melendez, J. A., Pérez Bustinzar, A. R., De la Vega Morales, R. I., Chávez Peón, P., & Rojo Moreno, L. (2017). Validation of the Hospital Anxiety and Depression Scale in Mexican population with eating disorders. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 123-130. Retrieved from https://www.scielo.org.mx/pdf/rmta/v8n2/2007-1523-rmta-8-02-00123.pdf

Bernadette, P., & Conner, B. (2017). Impulsivity and emotion dysregulation as predictors of food addiction. *Elsevier*, 9-14. doi:https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.06.007.

Bourdier, L., Orri, M., Carre, A., Gearhardt, A., Romo, L., Dantzer, C., & Berthoz, S. (2018). Are emotionally driven and addictive-like eating behaviors the missing links between psychological distress and greater body weight? *Appetite*, 536-546. doi:https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.10.013

Da Silva Júnior, A. E., De Lima Macena, M., De Oliveira, A. D., Praxedes, D. R., De Oliveira Maranhão Pureza, T. M., de Menezes Toledo Florêncio, T. M., . . . Bueno, N. B. (2022). Prevalence of food addiction and its association with anxiety, depression, and adherence to social distancing mea-

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

sures in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: a nationwide study. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(6), 2027-2035. doi:https://doi.org/10.1007/s40519-021-01344-9

Donovan, C. (2021). Control inhibitorio y regulación emocional: características, diferencias y desarrollo en la etapa escolar. *Chair of Neuroeducation UB-EDU1ST*, 37-42.

Escrivá Martínez, T., Galiana, L., Herrero, R., Rodríguez Arias, M., Fernández Aranda, F., Baños, R. M., & Gearhardt, A. N. (2023). Food addiction and its relationship with other eating behaviours among Spanish university students. *Journal of Eating Disorders*, 11(60), 1-14. doi:https://doi.org/10.1186/s40337-023-00772-5

Espín, M., & Vargas, A. (2023). *Trastornos de la conducta alimentaria*: *Factores psicológicos, socioculturales y neurobiológicos*. Editorial PsicoPress.

Fletcher, C. P., & Kenny, P. J. (2018). Food addiction: A valid concept? *Neuropsychopharmacology*, 43(1), 1-8. doi:https://doi.org/10.1038/s41386-018-0203-9

Flores, M., Blanco, M., Rodrìguez, M. (2020). Alteraciones de la conducta alimentaria en pacientes con trastorno por abuso de sustancias. Clinica y Salud, 20

Gearhard, A. N., Schulte, E. M., & Potenza, M. N. (2018). Relationship between food addiction and other disorders: What is known and what needs to be studied. *Current Diabetes Reports*, 18(12), 135-14. doi:https://doi.org/10.1007/s11892-018-1077-9

Granero, R., Hilker, I., Agüera, Z., Jiménez Murcia, S., Sauchelli, S., Islam, M. A., . . . Fernández Aranda, F. (2020). Food addiction in a Spanish sample of eating disorders: DSM-5 diagnostic subtype differentiation and validation data. *European eating disorders review : the journal of the Eating Disorders Association*, 22(6), 389-396. doi:https://doi.org/10.1002/erv.2311

Harrel, F. E. (2015). *Regression modeling Strategies*: *with applications to the linear models,logistic and original regression and survival analysis* (2 ed.). Cham Springer .

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Idini, E., Barceló Soler, A., Navarro Gil, M., Paredes Carreño, P., Pérez Tausia, D., & García Campayo, J. (2021). Trastornos de la conducta alimentaria, experiencias adversas vitales e imagen corporal: Una revisión sistemática. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 26(3), 217-235. doi:doi: 10.5944/rppc.28064

Lavielle, P., Rita, A., Gómez Díaz, R. A., & Wacher, N. H. (2023). Food addiction behavior in patients with newly-diagnosed type 2 diabetes. *Gaceta Médica de México*, 426-433. doi:https://www.scielo.org.mx/pdf/gmm/v159n5/2696-1288-gmm-159-5-426.pdf

Linardon, J. (2018). Rates of abstinence following psychological or behavioral treatments for binge-eating disorder: Meta-analysis. I*nternational Journal of Eating Disorders*, 5(18), 785-797. doi:doi:10.1002/eat.22897

Lombardo, M., Feraco, A., Armani, A., Camajani, E., Gorini, S., Strollo, R., . . . Bellia, A. (2024). Gender differences in body composition, dietary patterns, and physical activity: insights from a cross-sectional study. *Frontiers in nutrition*, 11, 141-147. doi:https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1414217

Lucas Vera, K. N., Maldonado Mero, G. L., & Murillo Zavala, A. M. (2023). Conductas adictivas y prevención en adolescentes de Ecuador. *Journal Scientific MQR Investigar*, 294-313. doi:https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.294-313

Ortiz Ortiz, M. F., & Vásquez de la Bandera Cabeza, F. (2024). Impulsividad y conductas alimentarias de riesgo en estudiantes univeritarios. . Revista *Científica De Salud BIOSANA*, 4(5), 75-86. doi:https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.289

Pascual, A., & Conejero, S. (2019). *Regulación emocional y afrontamiento*: *Aproximación conceptual y estrategias*. Retrieved from https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/

Pivarunas, B., & Conner, K. (2019). Depression and food addiction: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 3-9.

Polanco Carrasco, R., Rivano, N., Montenegro, C., Sepúlveda, J., Morales, C., Retamal, K., & Rojas Jara, C. (2020). Adicción a la comida: Una revisión

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

sobre el concepto, sus características y medición. *Cuadernos de Neuropsicología*, 14(1), 142-151. doi:https://doi.org/10.7714/CNPS/14.1.214

Ramiro Díaz, A., Ramos Galindo, E., & Mendoza Perandrés, P. (2021). Adicción a la comida y estrés. *Revista Científica Sanitaria Sanum*, 6(1), 80-93. Retrieved from https://revistacientificasanum.com//wp-content/uploads/Vol6n1/Vol6n1-Articulos-PDF/sanum_v6_n1_a8.pdf

Ramos Galarza, C., Bolaños Pasquel, M., Martínez, P., Martínez Suárez, P., & Jadán Guerrero, J. (2019). La Escala EFECO para valorar las funciones ejecutivas en formato de auto-reporte. *Semantic Scholar*, 1-11. doi:https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.07

Reivan Ortiz, G., Pineda García, G., & León Parias, B. (2019). Psychometric properties of the Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS) in Ecuadorian population. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 1-8. doi:https://doi.org/10.21500/20112084.3745

Rivera Medina, C., Briones Urbano, M., De Jesús Espinosa, A., & Toledo López, Á. (2020). Eating Habits Associated with Nutrition-Related Knowledge among University Students Enrolled in Academic Programs Related to Nutrition and Culinary Arts in Puerto Rico. *Nutrients*, 12(5). doi:https://doi.org/10.3390/nu12051408

Romero Blanco, C., Hernández Martínez, A., Parra Fernández, M. L., Onieva Zafra, M. D., Prado Laguna, M. C., & Rodríguez Almagro, J. (2021). Food addiction and lifestyle habits among university students. *Nutrients*, 13(4), 1-11. Retrieved from https://doi.org/10.3390/nu13041352

Sabatier, C., Restrepo Cervantes, D., Moreno Torres, M., Hoyos de los Rios, O., & Palacio Sañudo, J. (2017). Emotion Regulation in Children and Adolescents: concepts, processes and influences. *Psicología desde el Caribe*, 34(1), 2-24.

Schulte, E. M., Jacques Tiura, A. J., Gearhardt, A. N., & Naar, S. (2018). Food addiction prevalence and concurrent validity in African American adolescents with obesity. *Psychology of addictive behaviors : journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors*, 32(2), 187-196. doi:https://doi.org/10.1037/adb0000325

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Soria Salas, I. (2021). Eating Disorders, an Addiction ? *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 1(1), 1-24.

Valdés Miramontes, E. H., Enciso Ramírez, M. A., Fonseca Bustos, V., & Pineda Lozada, J. E. (2022). Obesity, energy intake and eating behavior: A review of the main factors involved. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 10(3), 308-320. doi:DOI: https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.2.563

Vindas Smith, R., Vargas Sanabria, D., & Brenes, J. C. (2022). Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *Scielo*, 19(2), 1-15.

Vladés Moreno, M. I., Rodríguez Márquez, M. C., Cervantes Navarrete, J. J., Camarena, B., & De Gortari, P. (2016). Spanish translation of the Yale Food Addiction Rating Scale and its evaluation in Mexican population: A factorial analysis. *Salud Mental*, 39(6). doi:https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2016.034

DOI: https://doi.org/10.58995/redlic.rmic.v3.n2.a108

Copyright (c) 2025 Vanessa Gabriela Chala Delgado, Geovanny Genaro Reivan Ortiz.

Este texto está protegido por una licencia Creative Commons 4.0.

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.
Resumen de licencia - Texto completo de la licencia