



MINDFULNESS COMO ESTRATEGIA EMERGENTE CONTRA LA OBESIDAD EN NIÑOS Y ADULTOS

Sr. Editor:

Hemos leído la publicación de Doğan Güney y Göbel (1) donde se presentan los resultados de una intervención basada en *mindfulness* en niños de 9 a 11 años, donde se evidenció que mayores niveles de atención plena (*mindfulness*) se podían asociar a menores niveles de alimentación emocional, esto independiente del índice de masa corporal (IMC) que presentaran los niños. Además, se asoció una mayor propensión a comer por ansiedad, ira o decepción en aquellos niños que presentaban un alto nivel de estrés percibido, estas conductas pueden ser mitigadas a través de una mayor autorregulación a través del *mindfulness*.

Estos hallazgos abren una interesante línea de intervención preventiva que puede comenzar en edades tempranas en especial en países como Chile donde la obesidad infantil está en rápido crecimiento (2). Dadas las limitaciones de las estrategias tradicionales basadas únicamente en la restricción calórica, el enfoque de la atención plena (*mindfulness*) es claramente una herramienta complementaria en la regulación del comportamiento alimentario, especialmente ante los factores emocionales y el estrés que favorecen el consumo excesivo.

La evidencia hasta el momento apunta que la inclusión del *mindfulness* en entornos escolares dentro del currículo fomenta una mejor regulación emocional (3), lo que respalda su potencial como parte de la política educativa para la promoción de hábitos saludables desde la infancia. Sus efectos no solo se pueden ver en niños, sino que también en adolescentes (4) y que, sumando a una crianza conscientes con una participación de los padres prolongada en el tiempo en estos programas, puede ayudar a un más a la reducción de la alimentación emocional (5,6).

En adultos, las intervenciones basadas en *mindfulness* también han mostrado efectos positivos en la reducción de atracones y del IMC. La intervención *Mindfulness-Based Eating Awareness Training* (MB-EAT) ha sido particularmente eficaz en modificar hábitos alimentarios desadaptativos tras participar en un programa estructurado de alimentación consciente (7).

La evidencia sugiere que el *mindfulness* actúa sobre factores psicológicos como el estrés crónico, que promueve el consumo de alimentos hipercalóricos como mecanismo de afrontamiento (8), fortaleciendo la conciencia interoceptiva, permitiendo a los individuos reconocer señales de hambre y saciedad, lo que previene el comer automático o impulsivo (9). La eficacia de la alimentación consciente puede estar modulada por factores biológicos como los niveles de cortisol, lo que subraya la complejidad de los mecanismos implicados y la necesidad de enfoques integrales (10).

El *mindfulness* debe ser considerado como una estrategia real para enfrentar la obesidad y el sobrepeso tanto en niños como adultos. Su incorporación en programas educativos, clínicos y familiares ofrece un abordaje innovador, efectivo y sostenible frente a un problema multifactorial ante un problema que tiene una implicancia mundial.

Ángel Roco-Videla¹, Raúl Aguilera-Eguía², Mariela Olguín-Barraza³, Sergio Vladimir Flores⁴

¹Vicerrectoría de Investigación e Innovación. Universidad Arturo Prat. Santiago, Chile. ²Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile. ³Programa de Magister en Ciencias Químico-Biológicas. Facultad de Ciencias de Salud. Universidad Bernardo O'Higgins. Santiago, Chile. ⁴Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Católica Silva Henríquez. Santiago, Chile

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber empleado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

©Copyright 2025 SENPE y ©Arán Ediciones S.L. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-SA (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).

[Nutr Hosp 2025;42(4):845-846]

BIBLIOGRAFÍA

1. Doğan Güney H, Göbel P. Assessment of mindfulness in addressing emotional eating and perceived stress among children aged 9-11 years. *Nutr Hosp* 2025;42(1):10-8. DOI: 10.20960/nh.05222
2. Alvarado-Quinteros A, Roco-Videla Á. How much has the pandemic affected the nutritional status of Chilean children? *Nutr Hosp* 2022;39(5):1200-1. DOI: 10.20960/nh.04353
3. Bockmann LR, Otto S, Staufienbiel T. A school-based mindfulness program improves executive function in children. *Mindfulness* 2016;7(6):1455-65.
4. Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, Crane C, Foulkes L, Parker J, et al. The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatry* 2019;60(3):244-58. DOI: 10.1111/jcpp.12980
5. Kontinen H. Emotional eating and obesity in adults: the role of depression, sleep and genes. *Proc Nutr Soc* 2020;79(3):283-9. DOI: 10.1017/S0029665120000166
6. Gouveia MJ, Canavarro MC, Moreira H. How can mindful parenting be related to emotional eating in childhood? *Appetite* 2019;138:102-14. DOI: 10.1016/j.appet.2019.03.021
7. Kumar S, Anjuman T, Qureshi S, Gupta N, Shrivastava R. Mindful eating intervention for adolescents: Effects on BMI and emotional eating. *J Adolesc Health* 2017;61(2):246-51.
8. Katterman SN, Kleinman BM, Hood MM, Nackers LM, Corsica JA. Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: a systematic review. *Eat Behav* 2014;15(2):197-204. DOI: 10.1016/j.eatbeh.2014.01.005
9. Russell CG, Russell A. "Food" and "non-food" self-regulation in childhood: a review. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2020;17(1):33. DOI: 10.1186/s12966-020-00928-5
10. Ling J, Miller AL, Robbins LB, Zhang N. Elevated parent and child hair cortisol moderated the efficacy of a mindful eating intervention. *Stress Health* 2024;40(3):e3333. DOI: 10.1002/smi.3333