

Las personas impulsivas se adhieren peor a patrones dietéticos saludables

- Presentando mayor facilidad a adherirse a patrones dietéticos no saludables con el tiempo, tal y como constata un estudio realizado por un equipo del CIBEROBN y de la URV-IISPV, publicado en *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*

Madrid, 1 de septiembre de 2022. Las personas con elevada impulsividad presentan mayores dificultades para adherirse a patrones dietéticos saludables y más facilidad para adherirse a patrones dietéticos no saludables con el tiempo. Así lo ha constado un estudio reciente realizado por un equipo del área de Obesidad y Nutrición del CIBER (CIBEROBN), en la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili (URV) y el Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV), el primero de estas características, y cuyos resultados han sido publicados en la revista científica *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Resultados del estudio

Para ello los investigadores realizaron un estudio observacional con más de 460 voluntarios de cuatro centros de investigación españoles a los que realizaron un seguimiento de tres años para analizar las asociaciones existentes entre el rasgo de personalidad impulsivo de las personas y la adherencia a distintos patrones dietéticos saludables o no saludables.

La evaluación de la impulsividad se midió al inicio del estudio mediante un cuestionario que evalúa el rasgo de personalidad impulsivo. Asimismo, se evaluó la adherencia a ocho patrones dietéticos saludables (que están orientados a la reducción del riesgo cardiovascular, hipertensión, colesterol, declive cognitivo y ser sostenibles con el planeta) así como la adherencia a dos patrones alimenticios no saludables.

Los resultados pusieron de manifiesto que las personas más impulsivas, las que muestran una gran urgencia por responder rápidamente a sus emociones y una peor planificación, tienden a tener más dificultad para adherirse a patrones dietéticos saludables orientados a la reducción de riesgo cardiovascular, colesterol e hipertensión. Estos patrones dietéticos saludables contienen menos carne roja y procesada, y menos hidratos de carbono refinados, siendo para estas personas más impulsivas más difícil de restringir estos alimentos ya que usualmente son valorados como más deseables, poniendo de manifiesto su urgencia por ingerirlos. Esta urgencia por ingerirlos, juntamente con su carencia para planificar otras opciones más saludables, es probable que también haga que las personas con mayor impulsividad se adhieran mejor a patrones dietéticos poco saludables.

El estudio ha estado liderado por el investigador predoctoral Carlos Gómez-Martínez, bajo la dirección del equipo investigador formado por Nancy Babio, Jordi Júlvez y Jordi Salas-Salvadó, de la Unidad de Nutrición Humana de la URV -IISPV y el CIBEROBN. La investigación se enmarca en el estudio PREDIMED-Plus y ha sido

financiado por los proyectos europeos Eat2BeNice y PRIME, así como por el Instituto de Salud Carlos III a través de diferentes proyectos.

Artículo de referencia

Gómez-Martínez C., Babio N., Júlvez J., Nishi S.K., Fernández-Aranda F., Martínez-González M.A., Cuenca A., Fernández R., Jiménez-Murcia S., de la Torre R., Pintó X., Bloemendaal M., Fitó M., Corella D., Arias A., Salas-Salvadó J. Impulsivity is longitudinally associated with healthy and unhealthy dietary patterns in individuals with overweight or obesity and metabolic syndrome within the framework of the PREDIMED-Plus trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. DOI: [10.1186/s12966-022-01335-8](https://doi.org/10.1186/s12966-022-01335-8)

Sobre el CIBEROBN

El Consorcio CIBER (Centro de Investigación Biomédica en Red) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) está integrada por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Los grupos trabajan, además, sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.