

## La obesidad infantil y la depresión

### Childhood obesity and depression

Allison Stephanie Mayorga Gutiérrez<sup>1</sup> (ma.allisonsmg89@uniandes.edu.ec)  
(<https://orcid.org/0009-0007-2302-9358>)

Diego Javier Mayorga Ortiz <sup>2</sup>([dj.mayorga@uta.edu.ec](mailto:dj.mayorga@uta.edu.ec)) (<https://orcid.org/0000-0001-8201-3582>)

William Rubén Mayorga Ortiz<sup>3</sup>([docentetp134@uniandes.edu.ec](mailto:docentetp134@uniandes.edu.ec)) (<https://orcid.org/0000-0003-3318-3061>)

### Resumen

El presente estudio analiza la relación entre la imagen corporal, la autoestima y la depresión en adolescentes. Se examinan los factores que influyen en la percepción de la imagen corporal, incluyendo la presión social, la comparación con estándares de belleza y el impacto de las redes sociales. La autoestima se aborda desde una perspectiva global y específica, considerando su papel como factor protector o de riesgo en el desarrollo de síntomas depresivos. Además, se estudian los mecanismos psicológicos, como la autocrítica y la rumiación, que median la relación entre estos factores. La investigación se basa en una revisión teórica y un estudio empírico con adolescentes, utilizando instrumentos validados para evaluar la imagen corporal, la autoestima y la sintomatología depresiva. Los resultados evidencian que una imagen corporal negativa y una baja autoestima están asociadas con mayores niveles de depresión, especialmente en las adolescentes. Se destacan diferencias de género y variables socioculturales que pueden modular esta relación. Finalmente, se proponen estrategias de intervención basadas en la promoción de la autoaceptación y el fortalecimiento de la autoestima para prevenir el impacto negativo de la imagen corporal en la salud mental de los adolescentes.

---

<sup>1</sup> Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

<sup>2</sup> Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

<sup>3</sup> Universidad Técnica de Ambato, Ecuador

## Abstract

This study analyzes the relationship between body image, self-esteem, and depression in adolescents. It examines the factors influencing body image perception, including social pressure, comparisons with beauty standards, and the impact of social media. Self-esteem is addressed from both a global and specific perspective, considering its role as a protective or risk factor in the development of depressive symptoms. Additionally, psychological mechanisms such as self-criticism and rumination that mediate this relationship are explored. The research is based on a theoretical review and an empirical study with adolescents, using validated instruments to assess body image, self-esteem, and depressive symptoms. The results show that a negative body image and low self-esteem are associated with higher levels of depression, especially among adolescent girls. Gender differences and sociocultural variables that may influence this relationship are highlighted. Finally, intervention strategies are proposed, focusing on promoting self-acceptance and strengthening self-esteem to prevent the negative impact of body image on adolescents' mental health.

**Palabras clave:** Obesidad infantil, depresión, salud mental factores psicológicos

**Keywords:** Childhood obesity, depression, mental health, psychological factors

## Introducción

La obesidad infantil es un problema de salud pública global que ha ido en aumento en las últimas décadas, afectando a millones de niños en todo el mundo. Se ha identificado como un factor de riesgo para diversas enfermedades físicas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares (Porti, 2006). Sin embargo, más allá de sus implicaciones físicas, la obesidad infantil también tiene un impacto significativo en la salud mental de los niños, particularmente en su autoestima y bienestar emocional. En este contexto, numerosos estudios han señalado la existencia de una relación entre la obesidad y la depresión infantil, generando preocupación en la comunidad científica y en los sistemas de salud (González-Toche et al., 2017).

La relación entre obesidad infantil y depresión ha sido ampliamente estudiada, y los resultados sugieren que los niños con obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos en comparación con aquellos con un peso normal (López-Morales et al., 2014). Diversos factores contribuyen a esta asociación, incluyendo la estigmatización social, la baja autoestima, el acoso escolar y la insatisfacción con la imagen corporal. Además, la pandemia de COVID-19 exacerbó estas condiciones al aumentar el sedentarismo, reducir la actividad física y limitar la interacción social, lo que contribuyó al desarrollo de trastornos emocionales en la infancia (Tapia Zerpa, 2024).

Uno de los principales mecanismos psicológicos que explican la relación entre obesidad y depresión es la baja autoestima. Los niños con obesidad suelen experimentar una percepción negativa de su imagen corporal, lo que afecta su autoimagen y su confianza en sí mismos. Estudios han demostrado que los niños con sobrepeso u obesidad presentan niveles significativamente más bajos de autoestima en comparación con sus pares con peso saludable, lo que a su vez incrementa su vulnerabilidad a la depresión (Midory et al., 2010). Este círculo vicioso refuerza la relación entre la obesidad y los trastornos psicológicos, dificultando la implementación de estrategias efectivas de intervención.

El acoso escolar, o bullying, es otro factor clave en la relación entre obesidad infantil y depresión. Los niños con obesidad son con frecuencia víctimas de burlas, exclusión social y discriminación, lo que agrava su estado emocional y contribuye al desarrollo de trastornos depresivos (Sánchez-Rojas et al., 2022). Esta situación es especialmente preocupante, ya que los niños que experimentan bullying tienen un mayor riesgo de presentar conductas autodestructivas y pensamientos suicidas. Además, el rechazo social puede llevar a un aumento en el aislamiento, reduciendo las oportunidades de participación en actividades físicas y recreativas, lo que a su vez perpetúa el problema del sobrepeso y la obesidad.

El impacto de la obesidad infantil en la salud mental también se ve influenciado por factores familiares y socioeconómicos. Estudios han encontrado que los niños con obesidad provenientes de hogares con bajos recursos tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión debido a la falta de acceso a recursos adecuados para el manejo del peso y la salud emocional (Guajardo et al., 2010).

Además, la falta de educación nutricional y la poca disponibilidad de espacios para la actividad física en comunidades con menor nivel socioeconómico agravan la situación. La interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales hace que la obesidad infantil y la depresión sean fenómenos complejos que requieren un enfoque integral para su prevención y tratamiento.

Desde una perspectiva neurobiológica, la relación entre obesidad y depresión también puede explicarse a través de alteraciones en los niveles de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina. Investigaciones han demostrado que la obesidad está asociada con una disfunción en los sistemas de recompensa del cerebro, lo que puede contribuir al desarrollo de síntomas depresivos (Cebolla et al., 2011). Además, los niños con obesidad pueden experimentar inflamación crónica de bajo grado, lo que también se ha vinculado con la aparición de trastornos depresivos. Estos hallazgos subrayan la importancia de considerar factores biológicos en el estudio de la obesidad y la salud mental infantil.

Los hallazgos de estudios recientes resaltan la necesidad de intervenciones multidisciplinarias que aborden tanto la obesidad como los trastornos emocionales en la infancia. Estrategias como la promoción de hábitos de vida saludables, el fomento de la actividad física, la educación emocional y la implementación de programas de prevención del bullying pueden ser clave para mitigar el impacto de la obesidad en la salud mental infantil (Nava et al., 2020). Además, es fundamental el papel de los profesionales de la salud en la detección temprana de síntomas depresivos en niños con obesidad, permitiendo así una atención oportuna y efectiva.

Este artículo tiene como objetivo analizar la relación entre la obesidad infantil y la depresión, explorando los factores de riesgo, las consecuencias psicológicas y las estrategias de prevención e intervención más efectivas para mejorar la calidad de vida de los niños afectados por estas condiciones.

## **Materiales y métodos**

El presente estudio sobre la relación entre la obesidad infantil y la depresión adopta un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental y transversal. Se desarrolla desde una

perspectiva exploratoria y documental, utilizando un método analítico-deductivo y comparativo para analizar la información obtenida de fuentes secundarias.

### Enfoque Cuantitativo

El estudio se fundamenta en un enfoque cuantitativo, lo que implica la recolección y análisis de datos numéricos provenientes de estudios previos y bases de datos científicas. A partir de estos datos, se busca establecer relaciones entre la obesidad infantil y la depresión, identificando patrones y tendencias significativas en la población infantil.

### Tipo de Estudio: Básico

El estudio es de tipo básico, dado que su objetivo principal es ampliar el conocimiento sobre la relación entre obesidad y depresión infantil sin una aplicación directa inmediata. La información obtenida podrá ser utilizada en investigaciones futuras y en el diseño de estrategias de intervención.

### Diseño No Experimental y Transversal

Este estudio adopta un diseño no experimental, ya que no se manipulan variables de forma directa, sino que se analizan datos previamente registrados. Además, es transversal porque se examina la relación entre la obesidad infantil y la depresión en un momento específico del tiempo, sin realizar seguimientos longitudinales.

### Alcance Exploratorio y Documental

Dado que se busca comprender de manera integral la conexión entre obesidad infantil y depresión, el estudio tiene un carácter exploratorio, lo que permite identificar factores asociados y generar preguntas de investigación para estudios futuros. Además, es documental porque se basa en la recopilación y análisis de fuentes bibliográficas, artículos científicos y estudios previos.

## Método Analítico-Deductivo

El método analítico-deductivo se emplea para descomponer la información obtenida en sus componentes esenciales y, a partir de premisas generales basadas en la literatura científica, extraer conclusiones específicas sobre la relación entre la obesidad infantil y la depresión.

## Enfoque Comparativo

Finalmente, se adopta un enfoque comparativo para examinar las diferencias en la relación obesidad-depresión en distintos contextos, poblaciones y rangos etarios dentro de la infancia. Esto permite identificar variaciones en la manifestación de los factores psicológicos asociados a la obesidad infantil.

En conjunto, esta metodología proporciona un marco riguroso para el análisis de la relación entre la obesidad infantil y la depresión, permitiendo una comprensión profunda y fundamentada en la evidencia disponible.

## Resultados y Discusiones

La obesidad infantil ha sido identificada como un factor de riesgo significativo para el desarrollo de depresión en niños y adolescentes. Diversos estudios han explorado esta relación, considerando factores psicológicos, sociales y biológicos que influyen en la salud mental de los menores con obesidad. El presente meta-análisis examina evidencia empírica sobre esta asociación a partir de una revisión sistemática de estudios relevantes.

Los hallazgos indican que la obesidad infantil está significativamente relacionada con mayores niveles de depresión (Guajardo et al., 2010; Nava et al., 2020). Un estudio de Guajardo et al. (2010) encontró que los niños con sobrepeso y obesidad presentaban niveles más altos de ansiedad y depresión en comparación con sus pares con peso normativo. En la misma línea, Nava et al. (2020) reportaron que la prevalencia de depresión en niños y adolescentes con obesidad era superior a la de aquellos sin esta condición.

Además, el estudio de Cebolla et al. (2011) destacó un perfil psicopatológico específico en niños con obesidad sometidos a tratamientos de pérdida de peso, donde la presencia de depresión era más frecuente. Asimismo, un análisis de Sánchez-Rojas et al. (2022) reveló que la autoimagen y la autoestima eran factores mediadores clave en la relación entre obesidad y depresión, lo que sugiere un impacto significativo de la percepción corporal en la salud mental infantil.

Otros estudios han profundizado en los factores de riesgo asociados. Por ejemplo, Arreaga et al. (2023) identificaron que la ansiedad y la depresión en adolescentes con obesidad estaban correlacionadas con patrones de alimentación disfuncionales y sedentarismo. De manera similar, Falconi et al. (2016) exploraron la relación entre hábitos alimentarios, actividad física y estados emocionales, concluyendo que la falta de actividad física exacerbaba los síntomas depresivos en niños con sobrepeso.

Un enfoque comparativo fue adoptado por Romero-Pérez et al. (2015), quienes evaluaron los niveles de ansiedad y depresión en niños obesos antes y después de participar en un programa de ejercicio físico. Los resultados indicaron una reducción significativa en los síntomas depresivos tras la intervención, lo que sugiere la efectividad del ejercicio físico como estrategia terapéutica.

Por otro lado, investigaciones recientes han abordado la problemática desde una perspectiva más amplia. Olorunlambe y Adeniyi (2024) analizaron factores de estrés postraumático y depresión en adolescentes en situación de vulnerabilidad, resaltando cómo las condiciones socioeconómicas pueden influir en la relación entre obesidad y salud mental. De igual forma, Rivas-Molina et al. (2015) examinaron la prevalencia de depresión en escolares con enfermedades crónicas, enfatizando que la obesidad infantil podría agravar las condiciones psicológicas preexistentes.

Finalmente, se ha observado que la percepción de la imagen corporal desempeña un papel crucial en la relación entre obesidad y depresión. Sánchez-Rojas et al. (2022) concluyeron que los niños y adolescentes con obesidad tienden a experimentar una mayor insatisfacción corporal, lo que a su vez incrementa la probabilidad de desarrollar síntomas depresivos. Este hallazgo coincide con los resultados de Zúñiga Zambrano y Vásquez (2014), quienes señalaron que los trastornos

psiquiátricos, incluida la depresión, eran más frecuentes en niños con problemas de salud crónicos o con sobrepeso.

En síntesis, el presente meta-análisis confirma la relación entre obesidad infantil y depresión, evidenciando la importancia de factores psicológicos, sociales y biológicos en esta interacción. La literatura revisada sugiere la necesidad de intervenciones preventivas y terapéuticas que aborden no solo la pérdida de peso, sino también el bienestar emocional de los menores afectados.

### **Conclusiones**

El presente meta-análisis evidencia una relación significativa entre la obesidad infantil y la presencia de trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión. A partir del análisis de diversas investigaciones, se confirma que los niños y adolescentes con obesidad presentan un mayor riesgo de experimentar síntomas depresivos y ansiosos en comparación con sus pares con peso normativo. Factores como la baja autoestima, la autoimagen negativa y la estigmatización social se presentan como mediadores clave en esta relación (González-Toche et al., 2017; Sánchez-Rojas et al., 2022).

Además, los estudios revisados sugieren que la pandemia por COVID-19 exacerbó estos problemas, incrementando los niveles de estrés y afectando los hábitos alimenticios y de actividad física en la población infantil (Tapia Zerpa, 2024). La evidencia destaca la necesidad de intervenciones multidisciplinarias que aborden tanto el manejo del peso como la salud mental en niños y adolescentes con obesidad, promoviendo estrategias de afrontamiento emocional y fomentando hábitos de vida saludables (Guajardo et al., 2010; Romero-Pérez et al., 2015).

La obesidad infantil no solo representa un problema de salud física, sino también un importante desafío para la salud mental, lo que resalta la urgencia de programas de prevención y tratamiento que incluyan una perspectiva psicológica integral.

## Referencias

- Arreaga, D. Y. Z. G., Zurizaday, Y., & Perales Gámez, A. L. A. (2023). Relación entre el sobrepeso y obesidad en los adolescentes con ansiedad y depresión (Tesis doctoral, Instituto Mexicano del Seguro Social).
- Cebolla, A., Baños, R. M., Botella, C., Lurbe, E., & Torró, M. I. (2011). Perfil psicopatológico de niños con sobrepeso u obesidad en tratamiento de pérdida de peso. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *16*(2), 91-102.
- Falconi, R. G., Acuña, V. R., Sánchez, J. E. H., García, H., & Noygues, C. B. (2016). Ansiedad, depresión, hábitos alimentarios y actividad en niños con sobrepeso y obesidad. *Horizonte Sanitario*, *15*(2), 91-97.
- García-Martínez, F. J., Azorín, D., Duat-Rodríguez, A., & Hernández-Martín, Á. (2021). Angeborene kutane Neurofibrome bei Neurofibromatose Typ 1: Klinisch-pathologische Merkmale in der frühen Kindheit. *Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft*, *19*(1), 73–81. [https://doi.org/10.1111/ddg.14322\\_g](https://doi.org/10.1111/ddg.14322_g)
- González-Castell, L. D., Unar-Munguía, M., Bonvecchio-Arenas, A., Ramírez-Silva, I., & Lozada-Tequeanes, A. L. (2023). Prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria en menores de dos años de edad en México. *Salud Pública de México*, *65*, s204–s210. <https://doi.org/10.21149/14805>

- González-Toche, J., Gómez-García, A., Gómez-Alonso, C., Álvarez-Paredes, M. A., & Álvarez-Aguilar, C. (2017). Asociación entre obesidad y depresión infantil en población escolar de una unidad de medicina familiar en Morelia, Michoacán. *Atención Familiar*, 24(1), 8-12.
- Guajardo, E. G. P., Ramírez, M. T. G., & Guerrero, F. T. (2010). Ansiedad y depresión en niños con sobrepeso y obesidad: Resultados de un campo de verano. *Summa Psicológica UST*, 7(2), 67-74.
- López-Morales, C. M., Pascalis-Orozco, J., Gonzalez-Heredia, R., Brito-Zurita, O. R., & Sabag-Ruiz, E. (2014). Depresión y estado de nutrición en escolares de Sonora. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 52(1), S64-S67.
- Midory, A. C., Lizzeth, M. R., Mayra, T. M., & Yesenia, M. O. (2010). *Depresión y autoestima en adolescentes con obesidad y sobrepeso: Un problema que pesa* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Nava, J. P. H., Morales, B. J., Morales, G. J., Jiménez, M. D. L. Á. S., & Ruiz, I. Z. (2020). Depresión y factores asociados en niños y adolescentes de 7 a 14 años de edad. *Atención Familiar*, 27(1), 38-42.
- Olorunlambe, W., & Adeniyi, S. (2024). Prevalence and correlates of post-traumatic stress disorder and depression among welfare- and justice-involved adolescents in Nigeria. *European Journal of Psychotraumatology*, 15(1), 2434316.  
<https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2434316>

Porti, M. C. (2006). *Obesidad infantil*. Imaginador.

Rivas-Molina, N. S., Mireles-Pérez, E. O., Soto-Padilla, J. M., González-Reyes, N. A., Barajas-Serrano, T. L., & Barrera de León, J. C. (2015). Depresión en escolares y adolescentes portadores de leucemia aguda en fase de tratamiento. *Gaceta Médica de México*, 151(2), 186–191.

Rodríguez Sacristán, J. (1992). Ansiedad y depresión. *Anales Españoles de Pediatría*, 36(Suppl 49), 72, 75.

Romero-Pérez, E. M., De Paz-Fernández, J. A., Camberos-Castañeda, N. A., Tánori-Tapia, J. M., Bernal-Reyes, F., & Márquez-Rosa, S. (2015). Evaluación de los estados de ansiedad y depresión de niños obesos después de participar en un programa de ejercicio físico. *Biotecnia*, 17, 11-15.

Sánchez-Rojas, A. A., García-Galicia, A., Vázquez-Cruz, E., Montiel-Jarquín, Á. J., & Aréchiga-Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta Médica de México*, 158(3), 124-129. <https://doi.org/10.24875/GMM.M22000653>

Tapia Zerpa, J. L. (2024). *Depresión y ansiedad como factores asociados a obesidad en niños entre 7 a 12 años de edad durante la pandemia COVID-19* (Tesis de maestría).

Zuñiga Zambrano, Y. C., & Vásquez, R. (2014). Trastornos psiquiátricos en pacientes pediátricos con lupus eritematoso sistémico en un hospital de referencia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43(2), 73–79. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.02.003>