

---

# Influencia del apego en la obesidad

## - Modalidad REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA -

---

*Trabajo Final de Máster Nutrición y Salud*

---

Autor /a: Ainhoa Paula Madoz Ibáñez  
Director/a: Andrea Arroyo Fernández

---

1er semestre del curso 2018/2019



Esta obra está bajo una licencia de Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.es>)

To be rooted is perhaps the most important and least recognized need of the human soul. [...] Uprootedness is by far the most dangerous malady to which human societies are exposed [...].

Simone Weil<sup>1</sup> (The need for roots: 1952, pp. 43, 47)

Estar enraizado es quizás la necesidad más importante y menos reconocida del alma humana. [...] El desarraigo es, con mucho, la enfermedad más peligrosa a la que están expuestas las sociedades humanas [...].

Simone Weil<sup>1</sup> (Echar Raíces: 1952, pp. 43, 47)

## Índice

Resumen.....	5
Abstract.....	6
1. Introducción.....	7
2. Objetivos .....	12
3. Metodología .....	13
4. Resultados .....	15
5. Discusión.....	19
6. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación.....	21
7. Conclusiones .....	23
8. Bibliografía .....	24

## Resumen

El apego constituye la necesidad que tienen los seres humanos para desarrollar vínculos afectivos con sus cuidadores primarios y así obtener seguridad, confianza y afecto, características que le ayudarán a adaptarse a su entorno. El estilo de apego puede clasificarse en dos categorías: seguro e inseguro. Los niños con estilo de apego seguro muestran mayor confianza con ellos mismos y en su exploración con su entorno, siendo receptivos a recibir apoyo y logrando mayor autonomía. Los niños con apego inseguro tienen dificultades para relacionarse con los demás al contemplar el entorno como amenazante y peligroso y a sus cuidadores como intrusivos e inestables, de forma que interrumpen su exploración por los niveles de angustia e inseguridad que padecen. La obesidad constituye uno de los grandes problemas de la salud pública actualmente, siendo uno de los factores de riesgo de mortandad prematura en todo el mundo. El objetivo de este estudio es analizar los efectos que tiene el apego en el desarrollo de la obesidad. Se realiza un estudio descriptivo de revisión bibliográfica sobre la influencia del apego en la obesidad desde una búsqueda de publicaciones relacionadas con los términos de apego y obesidad en la base de datos Pubmed, Google Scholar, Dialnet y ProQuest. Los estudios seleccionados evidencian que existe una influencia significativa del apego en todas las etapas evolutivas del ser humano tanto en el desarrollo de la obesidad como en su tratamiento, y se identifica que el estilo de apego más predominante era el apego inseguro. Estos resultados pueden acercarnos a desarrollar estrategias de intervención óptimas para erradicar esta epidemia de obesidad.

### *Palabras clave*

**Apego, estilos de apego, apego inseguro, obesidad**

## **Abstract**

Attachment is the need that human beings have to develop affective bonds with their primary caregivers in order to obtain security, trust and affection, characteristics that will help them adapt to their environment. Attachment style can be classified into two categories: secure and insecure. Children with a secure attachment style show greater confidence in themselves and in their exploration of their environment, being open to receiving support and achieving greater autonomy. Children with insecure attachment have difficulties in relating to others as they view the environment as threatening and dangerous and their caregivers as intrusive and unstable, so they interrupt their exploration because of the levels of distress and insecurity they suffer. Obesity is currently one of the biggest public health problems, being one of the risk factors of premature mortality worldwide. The objective of this study is to analyze the effects that attachment has on the development of obesity. A descriptive study of the literature review on the influence of attachment on obesity is made from a search of publications related to the terms of attachment and obesity in the Pubmed database, Google Scholar, Dialnet and ProQuest. The selected studies show that there is a significant influence of attachment in all the evolutionary stages of human beings both in the development of the obesity and in its treatment, and insecure attachment is identified as the most predominant attachment style. These results can bring us closer to developing optimal intervention strategies to eradicate this obesity epidemic.

## ***Key words***

**Attachment, attachment style, insecure attachment, obesity**

## 1. Introducción

Es muy frecuente que los estudios de investigación respondan a problemáticas relacionadas con las experiencias propias del investigador. En mi caso concreto, existen dos líneas inicialmente separadas sobre la obesidad y el apego. Estas dos líneas con el paso de los años y de la experiencia profesional en el desarrollo de mi práctica clínica, han ido acercándose entre sí. Mi primera experiencia clínica como psicóloga tuvo lugar en un centro de tratamiento de trastornos alimentarios, en el que se llevaban a cabo distintos abordajes psicoterapéuticos en pacientes con anorexia, bulimia y obesidad. A esta experiencia profesional se añadieron casos concretos de adolescentes en edad escolar en los que por primera vez advertí la posible relación entre obesidad y apego, sin llegar a unas conclusiones definitivas. Hace dos años tuve la oportunidad de organizar con el Colegio de Psicólogos de Sevilla unas Jornadas sobre Apego con la participación de destacadas personalidades como Mario Marrone de reconocido prestigio (Universidad de Sevilla, 4 de Noviembre del 2017). Poco después esta iniciativa se extendió a la realización de encuentros con distintos grupos de profesionales sobre la misma materia. El año pasado, vinculado con los estudios de este Máster de Nutrición y Salud, realicé las prácticas durante 8 meses en una clínica especializada en el tratamiento de la obesidad dentro del Hospital Nisa de Castilleja de la Cuesta (Sevilla). Mi trayectoria personal, sobre todo en los últimos años de práctica clínica en mi consulta privada, me ha llevado a investigar más intensamente la posible relación entre obesidad y apego. La elección de este TFM es una prueba más de mi interés, mi preocupación y mi inquietud por un tema que últimamente ha desbordado mi hábitat personal adquiriendo una dimensión más amplia, casi universal.

La obesidad constituye un problema grave de salud pública, siendo la causa más importante de enfermedades como Diabetes tipo 2, hipertensión, enfermedades coronarias y otras enfermedades cardiovasculares. Está produciendo un elevado costo sanitario social y económico, como bien indican A. Muñoz y C. Vázquez<sup>2</sup>, causando más muertes que la desnutrición a nivel mundial. Como indica la Organización Mundial de la Salud (O.M.S)<sup>3</sup>, mientras

que en 1975 se contaba con un 1% de niños y adolescentes de 5 a 19 años que padecían obesidad, en 2016 eran 124 millones (6% de las niñas y 8 % de los niños): un dato escalofriante que nos tiene que alentar a investigar qué factores intervinientes son los responsables de la obesidad. Conociendo que la etiología de la obesidad es multifactorial<sup>4</sup>, siendo la alimentación y el sedentarismo dos de los factores mayormente destacables para su desarrollo y mantenimiento, también hemos de contemplar que el entorno familiar y el modo cómo se establecen las relaciones van a influir en la forma que los individuos afronten su autocuidado y la construcción de su propia autonomía.

El apego constituye la necesidad que tiene el ser humano de desarrollar vínculos afectivos con sus cuidadores primarios, según Bowlby<sup>5</sup>, de forma que a partir de su constitución va a capacitarlo de recursos para enfrentar el mundo. Contempla el apego desde diferentes vertientes, según Marrone y Cortina<sup>6</sup>:

- Apego como vínculo: la formación de una relación duradera, estable, empática, cálida y sólida entre el niño y el cuidador es fundamental para la supervivencia física y psíquica del menor
- Apego como motivación: es una fuerza específica cuyas funciones comprenden la protección, la supervivencia y la regulación emocional
- Apego como conducta: qué hace el individuo para encontrar proximidad con su figura de apego y así asegurar su protección

Esto significa que, a través del establecimiento de una adecuada interacción con el cuidador, desde un apego seguro, el niño adquirirá estrategias de regulación emocional óptimas para explorar y adaptarse a su entorno y poder formar relaciones significativas de protección y seguridad. Como señala Di Bártolo<sup>7</sup>, el niño espera en función de lo que recibió y hace según lo que espera; por tanto, desde sus experiencias interpersonales construye su identidad. A través de la interacción el niño establece una representación de la figura de apego, sobre qué se puede esperar de ella (su disponibilidad), y configura una representación complementaria de sí mismo, denotando si es merecedor o no de la ayuda y la protección de la figura de apego. Dichas representaciones van a configurar los modelos mentales que van a dirigir el funcionamiento mental del niño sobre el mundo real en el que se desenvuelve.



## Estilos de apego

Mary Ainsworth diseñó una situación experimental, la Prueba de la Situación Extraña, para registrar las interacciones de niños y sus cuidadores durante episodios relacionales distintos, que incluyen períodos breves de juego libre, de separación y de reunión con respecto al cuidador. Logró medir las representaciones mentales de apego, pudiendo observar el equilibrio entre las conductas de apego y de exploración. Según Di Bártolo, la disponibilidad de la figura de apego está asociada a la autonomía y a la independencia, desactivando la conducta de apego y dando lugar a la exploración óptima del entorno. La observación de la disponibilidad permite a Mary Ainsworth<sup>8</sup> clasificar dos amplias categorías en la relación madre-hijo: apego seguro y apego inseguro (o ansioso). Identificó dos subgrupos en el apego inseguro: evitativo y resistente (o ambivalente). Mary Main<sup>9</sup> añadiría más tarde un cuarto tipo de apego, desorganizado-desorientado, consistente en una reacción del niño al reencuentro con la madre de manera confusa y desorganizada. Entre las características a destacar sobre cada estilo de apego<sup>10</sup> se encuentran:

- *Apego seguro*: el niño desarrolla la capacidad de confiar en sus figuras de apego, ya que ofrecen disponibilidad, afecto, aceptación y empatía de manera regular, con frecuencia y previsibilidad. Existe un equilibrio entre el apego y la exploración, ya que el niño muestra signos de disgusto cuando la madre se va, interrumpe el juego y cuando vuelve se calma con facilidad y retoma la actividad. La representación de sí mismo es de una persona positiva, merecedora de recibir ayuda y cuidados
- *Apego inseguro evitativo*: el niño manifiesta un desapego y autosuficiencia en los momentos de sufrimiento, ya que las figuras de apego se muestran poco sensibles a las señales emocionales y físicas. Evaden tener proximidad con la madre y no lloran. Su exploración sólo se dirige a objetos inanimados y no a los sucesos interpersonales. El niño oculta el disgusto. La representación de sí mismo es de una persona poco digna de amor y de atenciones
- *Apego inseguro ambivalente*: el niño percibe el mundo como amenazador y peligroso, ya que la disposición de sus figuras de apego es inestable y poco controlable, no sintonizando con sus necesidades.

Muestra su emoción de manera desconsolada, no se calma y no vuelve a la exploración una vez presente de nuevo la madre, mostrando una escasa autonomía en su funcionamiento. La representación de sí mismo es de una persona amable de manera intermitente y con escasa autoestima

- *Apego desorganizado*: el niño muestra conductas contradictorias de apego, evitación, congelación, intensa búsqueda de contacto, angustia, ya que sus figuras de apego son incapaces de gestionar sus necesidades, comportamientos que generan miedo e incoherencia. No puede regular sus estados afectivos, mostrándose agobiado ante cualquier adversidad. La representación de sí mismo es muy confusa, incoherente y totalmente disfuncional en el establecimiento de relaciones

Sroufe<sup>11</sup> mantiene que la calidad de apego en la infancia es fundamental para desarrollar la resiliencia, la capacidad para modular la excitación y mantenerse flexible ante los problemas que van aconteciendo en el desarrollo del individuo. Las relaciones desde un apego seguro en la etapa temprana constituirán un factor protector en el desarrollo de un funcionamiento mental óptimo en el individuo para una mejor adaptación al medio. Las relaciones desde un apego inseguro proporcionarán un factor de riesgo para tener en cuenta para el desarrollo del funcionamiento mental que no facilitará estrategias cognitivas y afectivas suficientes para afrontar las circunstancias adversas.

Bowlby<sup>12</sup> señalaba la relación existente entre los vínculos establecidos de forma temprana y el desarrollo de la psicopatología, estableciendo con posterioridad que existía una relación entre trastornos de conducta alimentaria y estilos de apego inseguros. Como bien señala Biedermann<sup>13</sup>, existen diversos estudios que informan de una relación significativa entre apego inseguro y trastornos de conducta alimentaria. Señala que una mejora en la función reflexiva del individuo le va a permitir adaptarse mejor a las circunstancias y desarrollar otras vías de satisfacción de sus necesidades afectivas, de manera que no tengan que recurrir a la sintomatología alimentaria, función reflexiva que sólo puede generarse desde una relación de apego. Además, también se está identificando cómo un determinado tipo de apego establecido en las personas

con problemas con la alimentación puede dificultar la aplicación de un tratamiento, ya que los problemas de vinculación que poseen estas personas se manifiestan en la relación terapeuta-paciente. Por ello, comprender la influencia del apego en el desarrollo y establecimiento de la obesidad puede ayudarnos a encontrar las claves para la elaboración de estrategias de prevención y tratamiento, no sólo dirigido a la creación de técnicas para el control emocional sobre la alimentación sino también orientado al estudio sobre qué características ha de cumplir la relación que el terapeuta establece con el paciente de modo que constituya una base segura para que aprenda a explorar con autocuidado y seguridad y así prevenir la obesidad.

## 1. Objetivos

El objetivo principal de este trabajo es realizar una revisión sistemática de la evidencia reportada en la literatura sobre la influencia del apego en el desarrollo de la obesidad en la población en general, para poder construir estrategias de intervención para paliar esta gran epidemia que está poniendo en riesgo nuestra salud pública.

Entre los objetivos específicos se encuentran:

- Examinar los estudios existentes que relacionen el apego y la obesidad
- Identificar si existe un tipo de apego específico que predomine en personas que padecen obesidad
- Analizar la influencia del apego en el mantenimiento de la obesidad desde la falta de adherencia al tratamiento

Las preguntas investigables que planteamos en esta revisión son las siguientes:

- ¿El apego desarrollado en la edad temprana influye en el desarrollo de la obesidad en la edad adulta?
- ¿Destaca un estilo de apego específico que predomine en las personas con obesidad?
- ¿El apego establecido en la persona con obesidad afecta en la adherencia al tratamiento, y en caso afirmativo, existe un tipo de apego específico que influya negativamente de manera predominante?

## 2. Metodología

Este trabajo de revisión bibliográfica se ha desarrollado desde la búsqueda bibliográfica de artículos científicos consultando las bases de Pubmed, Google Scholar, Dialnet, ProQuest y los recursos electrónicos ofrecidos a través de la biblioteca de la UOC, tanto en castellano como en inglés mediante la combinación de las palabras clave: *[Apego AND Obesidad]*, *[Attachment AND Obesity]*, *[Estilos de apego AND Obesidad]*, *[Attachment Styles AND Obesity]*, *[Apego inseguro AND Obesidad]*, *[Insecure Attachment AND Obesity]*.

Los artículos seleccionados para la revisión bibliográfica en *Pubmed* cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- Todo tipo de artículos que hagan referencia a la influencia del apego en la obesidad
- Texto completo disponible
- Publicaciones de hace 10 años
- Estudios en humanos

La búsqueda de los artículos seleccionados para la revisión bibliográfica en *Google Scholar* cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos desde el 2015
- Ordenados por relevancia
- Cualquier idioma

Los artículos elegidos para la revisión bibliográfica en *ProQuest* se basaron en los siguientes criterios de inclusión:

- Artículos desde el 2010
- Ordenar por relevancia
- Limitar a texto completo
- Todo tipo de fuentes disponibles
- En los idiomas disponibles

El motivo por los que la búsqueda bibliográfica en este estudio se realizó en plazos de tiempo tan amplios, sobre alrededor de unos 10 años, y en los idiomas que hubiera disponibles, fue por la escasez de los estudios

encontrados que orienten su temática específicamente a relacionar el apego con la obesidad.

Una vez realizada la selección de artículos más relevantes que se han dirigido al estudio de la influencia del apego en la obesidad, se procedió a una lectura pormenorizada de los mismos y a su análisis crítico, con el fin de obtener la información necesaria para poder responder a nuestros objetivos de estudio. A continuación, se describe en la tabla de resultados sobre los efectos de los estilos de apego en la obesidad, los títulos sobre los estudios seleccionados, año de realización y el tipo de muestra de sujetos empleado. En cada uno de los estudios se puede realizar una lectura sobre los resultados obtenidos en relación con la posible influencia de los estilos de apego en el desarrollo y/o mantenimiento de la obesidad. No obstante, la lectura de los trabajos mencionados me ha hecho asomarme a un campo de enormes dimensiones en el que habría que analizar con más detalle estudios comparativos de las distintas encuestas de población sobre la posible vinculación existente entre el apego y la obesidad.

### **3. Resultados**

#### **Apego y obesidad en la infancia**

Ainsworth y colaboradores<sup>13</sup> definieron la seguridad del apego como un estado de ausencia de preocupación por la disponibilidad de la figura de apego, siendo *la atención empática o respuesta sensible del cuidador* la responsable de percibir y procesar internamente y responder adecuadamente a los estados psíquicos del niño, particularmente cuando éste se encuentra perturbado o ansioso. Responder a las necesidades del niño de manera sensible por parte del cuidador procurará al niño de un óptimo desarrollo de sus capacidades mentales, de forma que pueda reconocer sus estados subjetivos y pueda regular sus emociones. Según los estudios encontrados, situaciones de estrés en la edad temprana están relacionadas con el desarrollo de la obesidad en el niño en el futuro; se demostró que un apego inseguro pronosticaba 4 años después la presencia de obesidad, ya que el niño utilizaba la alimentación como compensación a sus necesidades emocionales. Otros estudios también señalaban que la obesidad de las madres influía en el tipo de vínculo establecido con el niño, incrementando su índice de masa corporal; la transmisión transgeneracional es esencial para tener en cuenta en los ámbitos de intervención en la obesidad. Todos los resultados coincidieron que el apego inseguro, la incapacidad de regular las emociones y el uso del alimento para lograr la calma, influyen en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en la infancia.

#### **Apego y obesidad en la adolescencia**

Los estilos de apego que se desarrollan en la adolescencia van a ser cruciales para facilitar su desarrollo físico, afectivo, sexual y social, ya que tener la seguridad de contar con el apoyo de los padres dará lugar a una mejora de la exploración fuera del contexto familiar y así poder lograr el adolescente la suficiente autonomía para desenvolverse en el medio social y adaptarse a los cambios. En esta etapa la exploración no sólo se dirige al entorno sino también a los cambios morfológicos del cuerpo del adolescente, que provocan al mismo tiempo sensaciones de inseguridad y confusión<sup>14</sup>. Los estudios demuestran que el estilo de apego desarrollado en la infancia va a

influir en el desarrollo de la obesidad en la adolescencia. Aunque existen evidencias que una falta de calidad en la relación temprana influye, se destaca como variable más influyente la falta de sensibilidad materna que con respecto al apego inseguro. Otros estudios mantienen con claridad que el apego inseguro está directamente relacionado con el índice de masa corporal de los adolescentes, siendo el comportamiento de alimentación restringido como el factor de riesgo predominante. Si tenemos que destacar un estilo de apego predominante en la obesidad del adolescente es el estilo de apego ambivalente, seguido del evitativo y mostrando menor proporción el apego seguro. Es importante destacar que se señalaba que el apego seguro en adolescentes no estaba exento de poder desarrollar en esta etapa evolutiva un trastorno de conducta alimentaria, ya que no sólo influye el apego instaurado desde la infancia, sino también el tipo de apego que se sigue desarrollando en la adolescencia junto con los condicionantes externos del entorno.

### **Apego y obesidad en la adultez**

En la adultez podemos analizar cuáles son los estilos de apego establecidos durante el desarrollo de sus etapas evolutivas. Encontramos estudios que evidencian que el estilo de apego seguro en la adultez permite una mayor pérdida de peso durante el tratamiento con respecto al apego inseguro. Otros estudios informan de una relación significativa entre el apego inseguro, baja regulación emocional y atracón, denotando que el atracón es uno de los comportamientos que generan un aumento de peso descontrolado. La falta de regulación emocional empieza a constituir un dato esencial para comprender por qué se produce una ingesta excesiva de alimentos, provocando con ello sobrepeso y obesidad. Los estudios mostraron que un análisis del tipo de apego en la persona ayuda a establecer formas de intervención específicas e individualizadas (trabajar las historias de apego), que facilitaron una mejora en la regulación emocional, disminuyendo las ingestas excesivas, y por tanto, logrando una disminución de peso en el individuo.

### **Apego, mentalización y obesidad**

La mentalización la describe Fonagy<sup>15</sup> como la capacidad de percibir e interpretar el comportamiento humano en términos de estados mentales tanto



de uno mismo como de los otros; eso significa que la capacidad mentalizadora de la madre puede ayudarle a sentir y entender la angustia de su hijo, capacidad procedente del apego establecido en la madre desde su infancia. Biedermann sostiene que una mejora en la función reflexiva del individuo le va a permitir adaptarse mejor a las circunstancias y evitar recurrir a la sintomatología alimentaria. Los estudios mostraron que una mentalización materna positiva no generaba ningún efecto favorable en el peso del niño, aspecto que nos hace pensar en la complejidad de la mentalización y en la necesidad de realizar más estudios hacia esta temática, ya que si la mentalización, esto es, la función reflexiva, mejora los niveles de regulación emocional y por tanto de adaptación al medio, debería mostrarnos datos más significativos sobre el peso del niño. Tengamos en cuenta que la calidad de mentalización procede de la calidad del apego establecido entre madre-hijo.

### **Apego y cirugía bariátrica**

La cirugía bariátrica se considera el medio más eficaz para la pérdida de peso sustancial para los individuos con obesidad mórbida. Se necesita incorporar una dieta postquirúrgica con restricción calórica para poder mantener la pérdida de peso obtenida por el procedimiento. Existe evidencia que los pacientes con obesidad mórbida manifiestan una recurrencia de atracones, un comportamiento compulsivo con la alimentación que influye en el tratamiento postoperatorio. En los estudios se encuentra que existe una relación significativa entre el apego inseguro ansioso y la alimentación compulsiva, y también se concluye que existe una relación no significativa con respecto al apego inseguro evitativo. Además, podemos añadir que en los pacientes no aptos para la cirugía bariátrica prevalece el apego inseguro preocupado, debido a un vínculo emocional con los progenitores deficiente, manifestando estas personas padecer un cuadro ansioso depresivo. Por estas razones, es importante identificar la alimentación previa a la cirugía y qué tipo de apego y regulación emocional establece el paciente, ya que estos datos serán claves para una adherencia más positiva al tratamiento y así poder erradicar la obesidad, que tantas muertes está generando a nivel mundial.

A continuación, se muestran las publicaciones seleccionadas en nuestro estudio para poder valorar la influencia que puede tener el apego en el desarrollo de la obesidad.

**Resultados sobre los efectos del estilo de apego en la obesidad**

Estudio	País	Muestra	Resultados
<p><i>Alberto D'Argenio, Cristina Mazzi, Luca Pecchioli, Giorgio Di Lorenzo, Alberto Siracusano, Alfonso Troisi</i>  <b>Early trauma and adult obesity: Is psychological dysfunction the mediating mechanism?</b><sup>16</sup>                      (2009)</p>	Italia	200 adultos	<p><i>Se concluye que no solo el abuso sexual o físico, sino también las formas menos graves de estrés en la vida temprana están relacionadas con el desarrollo de obesidad en el futuro, siendo la disfunción psicológica uno de los mecanismos que media el riesgo elevado de obesidad</i></p>
<p><i>Sarah E. Anderson, PhD and Robert C. Whitaker, MD, MPH</i>  <b>Attachment Security and Obesity in US Preschool-Aged Children</b><sup>17</sup>                      (2010)</p>	Estados Unidos	6650 niños	<p><i>La prevalencia de obesidad a los 4,5 años es del 18.4%, destacando el 23.1% en niños con apego inseguro en comparación con el 16,6% en niños con apego seguro. No se estudian las diferencias entre distintos tipos de apego</i></p>
<p><i>Sanjeev Sockalingam, Susan Wnuk, Rachel Strimas, Raed Hawa, Allan Okrainec</i>  <b>The Association between Attachment Avoidance and Quality of Life in Bariatric Surgery Candidates</b><sup>18</sup>                      (2011)</p>	Canadá	70 adultos	<p><i>Se encuentra una asociación del apego de evitación y una menor calidad de vida relacionada con la salud, ya que la actitud de evitación promueve la autosuficiencia y tratar de evitar la ayuda de otros, en este caso, del tratamiento</i></p>
<p><i>Sarah E. Anderson, PhD, Rachel A. Gooze, MPH, Stanley Lemeshow, PhD, and Robert C. Whitaker, MD, MPH</i>  <b>Quality of Early Maternal–Child Relationship and Risk of Adolescent Obesity</b><sup>19</sup>                      (2012)</p>	Estados Unidos	977 niños	<p><i>Se establece que una calidad insuficiente de la relación temprana entre madre-hijo produce una mayor prevalencia en la obesidad en la adolescencia. La baja sensibilidad materna se asocia más con la obesidad que con el apego inseguro</i></p>

<p><i>Delphine Rommel, Jean-Louis Nandrino, Claire Ducro, Séverine Andrieux, François Delecourt, Pascal Antoine</i>  <b>Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women</b><sup>20</sup>  (2012)</p>	<p>Francia</p>	<p>94 mujeres</p>	<p>Las mujeres obesas exhibieron déficits en la conciencia emocional y utilizaron la comida emocional como una estrategia de regulación de emociones. La sobreprotección materna influyó negativamente en los niveles de conciencia emocional de los pacientes obesos y que la conciencia emocional influyó positivamente en su alimentación emocional. Este estudio encontró una menor conciencia de sus propias emociones en pacientes obesos</p>
<p><i>Andrea Tognarelli Guzmán</i>  <b>Representaciones de apego de niños y niñas con obesidad y la respuesta sensible de sus madres</b><sup>21</sup>  (2012)</p>	<p>Chile</p>	<p>8 díadas (madre-hijo)</p>	<p>Los niños con obesidad presentan un estilo de apego inseguro con la madre, utilizando la alimentación como compensación a sus necesidades emocionales</p>
<p><i>Sybille Kiesewetter, Andrea Köpsel, Knut Mai, Andrea Stroux, Thomas Bobbert, Joachim Spranger, Werner Köpp, Hans-Christian Deter and Bettina Kallenbach-Dermutz</i>  <b>Attachment style contributes to the outcome of a multimodal lifestyle intervention</b><sup>22</sup>  (2012)</p>	<p>Alemania</p>	<p>44 adultos</p>	<p>Se encuentra que existe una reducción de peso entre los individuos con un estilo de apego seguro significativamente mayor que entre los individuos con apego inseguro, y una mejor relación entre paciente-terapeuta que permite una mejor adherencia al tratamiento</p>
<p><i>Danijela Maras</i>  <b>Attachment style and obesity: examination of eating behaviours as mediating mechanisms in a community sample of ontario youth</b><sup>23</sup>  (2013)</p>	<p>Canadá</p>	<p>2482 estudiantes</p>	<p>El apego inseguro predice significativamente un aumento del IMC en los jóvenes (ligeramente más fuerte en las mujeres). Aparece un comportamiento alimentario restringido como una de las causas de estos resultados siendo un factor de riesgo modificable en futuras intervenciones</p>

<p>Bost, Kelly K. PhD; Wiley, Angela R. PhD; Fiese, Barbara PhD; Hammons, Amber PhD; McBride, Brent PhD  <b>Associations between adult attachment style, emotion regulation, and preschool children's food consumption</b><sup>24</sup>  (2014)</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>497 cuidadores primarios</p>	<p>Los estudios concluyen que las madres inseguras establecen una regulación negativa de las emociones en respuesta a las ansiedades de sus hijos e influyendo en su conducta alimentaria</p>
<p>Carlota López, Olga Herrero y Luis Botella  <b>Dinámica familiar y vínculo parental en pacientes diagnosticados de trastorno de la conducta alimentaria</b><sup>25</sup>  (2014)</p>	<p>España</p>	<p>60 adultos (30 Grupo clínico)</p>	<p>Los resultados muestran que la obesidad está relacionada con dificultades de vinculación y dinámica familiar, destacando el establecimiento de un vínculo de control sin afecto. Pruebas insuficientes para generalizar los datos</p>
<p>Cynthia R. Davis, Nicole Usher, Eric Dearing, Ayelet R. Barkai, Cindy Crowell-Doom, Christos S. Mantzoros and Judith A. Crowel  <b>Adult Attachment Interview Discourse Patterns Predict Metabolic Syndrome in Midlife</b><sup>26</sup>  (2014)</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>215 adultos</p>	<p>El apego adulto inseguro se asocia con un mayor riesgo de enfermedades de Síndrome Metabólico. No se procede a diferenciar entre los distintos tipos de apego</p>
<p>Leticia Arias Gonzalez  <b>Estilos de apego y actitudes hacia la alimentación en adolescentes</b><sup>27</sup>  (2014)</p>	<p>Méjico</p>	<p>88 adolescentes</p>	<p>Los resultados muestran que los sujetos con obesidad, sobrepeso y desnutrición presentan patrones de apego ambivalentes y evitativos, concluyendo que existe una relación significativa entre los estilos de apego y las actitudes hacia la alimentación. Incluso en los adolescentes con apego seguro pueden tener cierta predisposición a desarrollar un trastorno de conducta alimentaria.</p>

<p><i>Paula Raquel Montalvini, Mariela Lucero y Graciela Baldi López</i>  <b>Estilos de apego y su relación con el patrón alimenticio de restricción – sobrealimentación en sujetos dietantes crónicos</b><sup>28</sup>  (2014)</p>	<p>Chile</p>	<p>65 adultos</p>	<p><i>El estilo de apego que influye mayoritariamente en el patrón alimenticio de los sujetos dietantes crónicos es el estilo de apego temeroso evitativo, también apareciendo el estilo de apego ansioso como influyente</i></p>
<p><i>Suejung Han y M. Carole Pistole</i>  <b>College Student Binge Eating: Insecure Attachment and Emotion Regulation</b><sup>29</sup>  (2014)</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>381 estudiantes universitarios y voluntarios graduados</p>	<p><i>Los resultados muestran que existe una asociación positiva entre apego inseguro, regulación de la emoción y el atracón. El apego inseguro predice el comportamiento de comer en exceso.</i></p>
<p><i>Gabriela Vargas Martínez, Claudia Cruzat Mandich, Fernanda Díaz Castrillón, Catalina Moore Infante y Valentina Ulloa Jiménez</i>  <b>Factores del vínculo temprano madre-hijo asociados a la obesidad infantil</b><sup>30</sup>  (2015)</p>	<p>Chile</p>	<p>5 díadas (madre-hijo)</p>	<p><i>Cuando el niño no encuentra suficiente regulación externa por parte de la madre, empieza a tener limitaciones para poder distinguir sus propias sensaciones de hambre y saciedad. Las entrevistas demuestran que las interacciones madre-hijo son parecidas a las estrategias de cuidado inseguro-ambivalente</i></p>
<p><i>Sharry Shakory, Jessica Van Exan, Jennifer S. Mills, Sanjeev Sockalingam, Leah Keating, Marlene Taube-Schiff</i>  <b>Binge eating in bariatric surgery candidates: The role of insecure attachment and emotion regulation</b><sup>31</sup>  (2015)</p>	<p>Canadá</p>	<p>1388 adultos</p>	<p><i>Las dificultades con la regulación de la emoción mediaron en una asociación positiva entre el apego inseguro-ansioso y la alimentación compulsiva. Se encontró que un apego inseguro-evitante tenía una asociación no significativa con la alimentación compulsiva al examinar el efecto total. Estos datos señalan la importancia de identificar una alimentación previa a la cirugía bariátrica, reconociendo factores psicosociales, como la inseguridad de apego y las dificultades de regulación emocional que pueden contribuir a la alimentación compulsiva. Estos problemas antes y / o después de la cirugía bariátrica podrían ayudar a mejorar los resultados de salud.</i></p>

<p>Anja Keitel-Korndörfer, Susan Sierau, Annette M. Klein, Sarah Bergmanna, Matthias Grube and Kai von Klitzing  <b>Insatiable insecurity: maternal obesity as a risk factor for mother–child attachment and child weight</b><sup>32</sup>  (2015)</p>	<p>Alemania</p>	<p>62 díadas madre-hijo</p>	<p>Encontramos que los hijos de madres obesas mostraron una calidad inferior de apego madre-hijo que los hijos de madres con peso normal, lo que indica que es menos probable que utilicen a sus madres como una base segura; la calidad del apego predice el percentil del IMC del niño; y el vínculo madre-hijo agrega validez incremental a la predicción del IMC del niño más allá de los parámetros biológicos. concebible que los hijos de madres obesas puedan tener dificultades en la regulación emocional y, para regular sus emociones, puedan reaccionar a través del uso sustitutivo de los alimentos. Importancia de la transmisión transgeneracional de padres a hijos</p>
<p>Pinto I, Wilkinson S, Virella D, Alves M, Calhau C, Coelho R.  <b>Attachment Strategies and Neuroendocrine Biomarkers in Obese Children</b><sup>33</sup>  (2016)</p>	<p>Portugal</p>	<p>83 niños</p>	<p>Parece existir un mayor riesgo de disfunción en el eje HPA (Hipotálamo-hipófisis-suprarrenal) en niños con puntajes altos en las estrategias de apego de tipo A (evitativo), pero estos estudios necesitan repetirse con otras medidas sobre la estrategia de apego para que sean definitivas</p>
<p>Maras, Danijela MA; Obeid, Nicole PhD; Flament, Martine MD, PhD; Buchholz, Annick PhD; Henderson, Katherine A. PhD; Gick, Mary PhD; Goldfield, Gary S. PhD  <b>Attachment Style and Obesity: Disordered Eating Behaviors as a Mediator in a Community Sample of Canadian Youth</b><sup>34</sup>  (2016)</p>	<p>Canadá</p>	<p>3043 jóvenes</p>	<p>El apego inseguro se asocia significativamente con un IMC más alto y la alimentación desordenada (restringida) media esta relación: la historia de apego y la alimentación restringida aparecen como variables centrales para diseñar estrategias de tratamiento y prevención de la obesidad en los jóvenes</p>

<p>Ashley L. J. Belcher  <b>The far-reaching effects of attachment: understanding the relationship between attachment style and disordered eating behaviors</b><sup>35</sup>  (2016)</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>117 adultos</p>	<p>Tanto la dimensión del apego como la restricción cognitiva y los estilos de alimentación incontrolada no lograron predecir significativamente el IMC. El apego ansioso se asoció significativamente con niveles más altos de alimentación incontrolada y emocional.</p>
<p>Charlotte A. Hardman, Paul Christiansen, Laura L. Wilkinson  <b>Using food to soothe: Maternal attachment anxiety is associated with child emotional eating</b><sup>36</sup>  (2016)</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>116 madres</p>	<p>La ansiedad de apego materno se asoció con informes de niño con exceso emocional de comer. Destaca la ansiedad de apego como una característica materna que puede ser negativa hacia el comportamiento alimentario en los niños, usando la comida para calmar</p>
<p>Gaia de Campora, Giovanni Larciprete, Anna Maria Delogu, Cristina Meldolesi, Luciano Giromini  <b>A longitudinal study on emotional dysregulation and obesity risk: From pregnancy to 3 years of age of the baby</b><sup>37</sup>  (2016)</p>	<p>Italia</p>	<p>65 mujeres</p>	<p>La regulación emocional durante el embarazo y el IMC antes del embarazo predijo significativamente la calidad de las interacciones tempranas y diádicas de alimentación, a los 7 meses de edad del bebé. Se confirmaron esos hallazgos mostrando que la desregulación emocional materna y el IMC antes del embarazo también predijo el IMC del niño a los tres años, con un tamaño de efecto medio a grande. <u>Resultado inesperado:</u> ni el IMC materno previo al embarazo, ni las capacidades de regulación emocional materna, ni la calidad de las interacciones de alimentación a los 7 meses de edad del bebé produjeron correlaciones estadísticamente significativas con el estilo de apego del bebé. Cuanto mayores son las dificultades maternas para mostrar afecto positivo y cuanto mayor es la frecuencia de efectos negativos durante la alimentación más alto es el IMC del bebé</p>



<p>Anja Keitel-Korndörfer, Sarah Bergmann, Tobias Nolte, Verena Wendt, Kai von Klitzing and Annette M. Klein  <b>Maternal mentalization affects mothers'–but not children's – weight via emotional eating</b><sup>38</sup>  (2016)</p>	<p>Reino Unido</p>	<p>60 madres</p>	<p>Mostró que los hijos de madres obesas tenían percentiles de IMC más altos que los hijos de madres con peso normal. Sobre la mentalización materna no parece desempeñar un papel relevante en los primeros años de vida. Se esperaba que los niños de madres con una capacidad de mentalización baja utilizaran (sobre) comer como una estrategia regulativa ya que sus madres no pueden entender y reaccionar adecuadamente a su angustia. Sin embargo, no se encontró ningún efecto de la mentalización materna en el peso de los niños a través de la alimentación emocional</p>
<p>Asunción Luque, M.ª del Mar Benítez, Carmen Jiménez, Mercedes Borda  <b>Apego preocupado y sintomatología bulímica en candidatos a cirugía bariátrica</b><sup>39</sup>  (2017)</p>	<p>España</p>	<p>131 adultos</p>	<p>Los resultados manifiestan que existe una mayor prevalencia de apego preocupado y sintomatología bulímica en la población obesa mórbida. Se establece una relación entre el desarrollo y mantenimiento del apego inseguro y la obesidad</p>
<p>M.ª del Mar Benítez Hernández, Asunción Luque, Mercedes Borda Mas, Inmaculada Dorado Siles, Juan Francisco Rodríguez-Testal  <b>Apego preocupado, pensamiento rumiativo y pensamiento referencial en candidatos a cirugía bariátrica</b><sup>40</sup>  (2017)</p>	<p>España</p>	<p>285  (162 para cirugía bariátrica)</p>	<p>Existe una mayor proporción de apego preocupado en pacientes no aptos para la cirugía bariátrica, marcado por la presencia de atracones. Esto parece debido a la no presencia de un vínculo emocional con los progenitores</p>
<p>Alfonso Cofré Lizama, Javier Moreno Obreque, Felipe Salgado Pérez, Alex Castillo Delgado y Enrique Riquelme Mella  <b>Estilos vinculares y conducta alimentaria en niños</b><sup>41</sup>  (2017)</p>	<p>Chile</p>	<p>100 niños</p>	<p>Se concluye que existe una relación significativa entre el estilo vincular que se establece y el estado nutricional. No hay diferencias significativas entre el estilo vincular y el género. Aparece una asociación leve entre hombres con estilo vincular evitante y obesidad</p>

<p><i>Elisabeth M. Powell, Leslie A. Frankel, Tomo Umemura, Nancy Hazen</i>  <b><i>The relationship between adult attachment orientation and child self-regulation in eating: The mediating role of persuasive-controlling feeding practices</i></b><sup>42</sup>  (2017)</p>	<p>Estados Unidos</p>	<p>265 madres y padres</p>	<p><i>Reveló una relación significativa entre el apego ansioso de los padres y las capacidades de autorregulación de los niños, que estaba completamente mediada por la alimentación de control persuasivo de los padres. Los padres con una orientación de apego ansioso pueden ser más propensos que otros padres a tratar de usar técnicas persuasivas para controlar la ingesta de alimentos de sus hijos, lo que puede afectar la capacidad de los niños para regular su ingesta de alimentos, lo que aumenta el riesgo de obesidad.</i></p>
<p><i>Hilary Maxwell, Giorgio A. Tasca, Renee Grenon, Kerri Ritchie, Hany Bissada, Louise Balfour</i>  <b><i>Change in attachment states of mind of women with binge-eating disorder</i></b><sup>43</sup>  (2017)</p>	<p>Canadá</p>	<p>202 adultos</p>	<p><i>El estado mental de apego preocupado puede diferenciar a aquellos con BED (Trastorno por Atracón) de individuos con peso normal, y para algunos, puede ser un factor subyacente para BED. Seis meses después el tratamiento ayudó a estos individuos a procesar y organizar sus memorias de apego, y eso puede haber conducido a una mejora en la regulación del afecto y el funcionamiento interpersonal. Si consideramos el impacto de los estados mentales de apego inseguro y no resuelto / desorganizado en la conducta alimentaria, podemos establecer estrategias de intervención más eficaces.</i></p>

## 4. Discusión

Los resultados obtenidos nos muestran con bastante solvencia que el apego influye en el desarrollo de la obesidad. El establecimiento de un apego de estilo inseguro en la infancia y su mantenimiento en la etapa adolescente confirma el desarrollo de un funcionamiento mental en el individuo deficiente, de forma que no es capaz de regular de manera eficaz sus emociones y, por tanto, termina haciendo uso de la ingesta de comida, entre otras opciones posibles, como estrategia para calmar la ansiedad y estrés padecidas en diferentes situaciones. Vemos cómo en los diferentes estudios, procedentes de Sara E. Anderson y Danijela Maras con muestras bastante amplias, se confirma de manera significativa que una relación de apego inseguro instaura una desconfianza y falta de seguridad en el individuo para explorar las diferentes circunstancias de la vida, de forma que le imposibilita la búsqueda de ayuda entre las personas de su entorno en momentos de dificultad, influyéndole en su comportamiento alimentario. Los resultados que acreditan el resto de los estudios analizados con muestras más reducidas, un ejemplo de ello son los estudios de Kelly K. Bost, Leticia Arias y Suejung Han, continúan indicando que existen una relación significativa entre la influencia de la relación establecida en la infancia y el desarrollo de la obesidad, pudiendo afirmar que una relación desde un apego inseguro constituye un factor de riesgo importante para el desarrollo de dificultades en la conducta alimentaria. Esto puede significar que si logramos comprender de manera exhaustiva cuáles son las características claves para la instauración de una relación de apego seguro, podríamos desarrollar estrategias de intervención en nuestra salud pública para disminuir el desarrollo de la obesidad.

Los estudios señalan una prevalencia bastante manifiesta sobre la importancia del estilo de apego inseguro en el desarrollo de la obesidad, pero no podríamos asegurar, por la escasez de estudios y sus diferencias metodológicas, que existe un estilo de apego inseguro específico, ambivalente o evitativo, que destaque como predominante. Los estudios encontrados sobre la relación entre un tipo de apego inseguro específico, el estilo de apego inseguro ambivalente, son insuficientes para confirmar que éste último es

destacable. Necesitamos más estudios para dilucidar si este tipo de apego inseguro destaca sobre los demás, y así poder comprender con mayor amplitud qué características de relación tenemos que optimizar para la realización de intervenciones terapéuticas, encargadas de buscar estrategias para combatir la obesidad.

Los resultados de los estudios sobre la adherencia al tratamiento de las personas con obesidad, como son los de Sanjeev Sockalingam, Asunción Luque y M.<sup>a</sup> del Mar Benítez, sí confirman que el apego de estilo inseguro influye negativamente en su consecución y por tanto dificultan la reducción de peso. Desde estos escasos datos no se puede establecer que exista un tipo de apego inseguro específico que predomine en la adherencia al tratamiento. No obstante, estos datos nos indican que el estilo de apego puede ser uno de los factores a tener en cuenta para poder abordar en los pacientes durante el tratamiento, ya que es bien sabido que, a pesar de conocer diferentes medios médicos y nutricionales para abordar la obesidad, todavía no estamos encontrando las características psicológicas subyacentes que impiden que las personas logren desarrollar las estrategias mentales necesarias para interrumpir su comportamiento alimentario compulsivo, y por tanto, no padecer finalmente obesidad. Estas características psicológicas proceden ineludiblemente de la relación que ha sido establecida con el individuo en edad temprana, y es precisamente la relación la que puede constituir el factor protector para no desarrollar dificultades en el comportamiento alimentario de la persona.

## 5. Aplicabilidad y nuevas líneas de investigación

Desde los datos obtenidos del análisis de las investigaciones sobre la influencia del apego en el desarrollo de la obesidad, realizo el planteamiento de la siguiente línea de investigación:

El objetivo de la investigación va dirigido a analizar la relación existente entre el apego del adulto y los rasgos y constructos psicológicos clínicamente relevantes en el desarrollo de los síntomas en personas con trastorno de conducta alimentaria en la población adulta con obesidad.

- *Estudio*: Diseño no experimental transeccional cuantitativo de tipo descriptivo correlacional
- *Población Diana*: adultos con obesidad (Muestra amplia)
- *Sistema de recogida de datos*: Entrevista de Apego Adulto y Inventario de Trastornos de Conducta Alimentaria (EDI-3).
- *Variables de estudio*:

*Variable 1*: el apego de los sujetos y sus tipos en la muestra

*Variable 2*: presencia e intensidad de los rasgos psicológicos y de las agrupaciones de los síntomas clínicamente relevantes en los sujetos con trastorno de conducta alimentaria, que presentan los sujetos en la muestra

- *Estrategias de análisis de datos*:

*Análisis de datos descriptivo*: consistente en el análisis de los tipos de apego en la muestra y la presencia de rasgos psicológicos pertenecientes en personas con trastornos de conducta alimentaria

*Análisis de datos correlacional*: consistente en la relación existente entre la variable independiente tipos de apego y la variable dependiente (rasgos psicológicos agrupados en 12 escalas: Obsesión por la delgadez, Bulimia, Insatisfacción corporal, Baja autoestima, Alienación personal, Inseguridad

interpersonal, Desconfianza interpersonal, Déficits interoceptivos, Desajuste emocional, Perfeccionismo, Ascetismo, Miedo a la madurez).

Esta investigación puede proporcionarnos los rasgos psicológicos predominantes en los diferentes tipos de apego, de forma que podamos realizar líneas de intervención más orientadas al trabajo sobre los rasgos psicológicos predominantes en el desarrollo y establecimiento de la obesidad, desde el tipo de apego instaurado. John Bowlby<sup>44</sup> establecía:

[...] el papel del terapeuta es análogo al de una madre que ofrece a su hijo una base segura desde la que podrá explorar el mundo. (A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development 1988, p. 140).

Si los diseños de intervención podemos elaborarlos desde el tipo de apego instaurado en el individuo con obesidad, esto puede permitirnos conocer cuáles van a ser las dificultades de la relación con el paciente en el proceso terapéutico (de mayor o menor capacidad para recibir ayuda) y por tanto, elaborar estrategias procedimentales ajustadas que logren una mejor base relacional -un apoyo seguro- que permita una óptima adherencia al tratamiento, y de esa forma poder paliar la obesidad.

## 6. Conclusiones

El apego tiene un papel importante en el desarrollo de la obesidad, ya que desde los estudios revisados se puede constatar que las personas que presentan un estilo de apego inseguro tienen mayor probabilidad de no poder establecer una regulación adecuada sobre sus emociones, mostrando una conducta mayoritariamente compulsiva y desordenada sobre la alimentación en su rutina diaria, de forma que finalmente desarrollen obesidad. Aunque no puede concluirse que exista un tipo de apego específico predominante, el estilo de apego inseguro ambivalente es el más destacado en los estudios seleccionados, procedente de haber establecido una forma de relación insegura, intermitente y desconfiada con sus cuidadores. Este tipo de relación configura en el individuo un funcionamiento mental deficitario que no le permite sintonizar con sus emociones, planteándole dificultades en su capacidad para confiar en él mismo y en su entorno. Son necesarios realizar más estudios para poder sacar conclusiones sobre el estilo de apego inseguro predominante. Como bien señalaba Simone Weil, el desarraigo es la enfermedad más peligrosa a la que están expuestas las sociedades humanas; si el arraigo, el apego que establecemos desde nuestra primera infancia determina nuestra estructura mental, y por ello, nuestras capacidades para afrontar los sucesos estresantes que nos acontece la vida, nuestras intervenciones han de ir dirigidas hacia el establecimiento de una relación terapéutica en el ámbito clínico lo suficientemente segura para que constituya un factor protector en las personas con obesidad, ayudándoles a desarrollar mayor confianza y valoración en ellos mismos para que sus estrategias de autocuidado puedan iniciarse, y así vencer la obesidad.

## 7. Bibliografía

- <sup>1</sup>Weil, S. The need for roots. New York, NY: Routledge. 1952.
- <sup>2</sup>Vázquez, C., de Cos A.I., Calvo C. y Nomdedeu C.L. Obesidad. Manual teórico-práctico. Editorial Díaz de Santos. 2011.
- <sup>3</sup>Who.int. [Actualizado 16 Feb. 18]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <sup>4</sup>Ernando Luis F., Erino A., U. Ceu et al. Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI : ¿ qué se puede y se debe hacer ? 2013;28:1–12.
- <sup>5</sup>Marrone, M. Sexualidad. La tuya, la mía y la de los demás. Madrid: editorial Psimática. 2016.
- <sup>6,11</sup>Cortina, M. y Marrone, M. Apego y psicoterapia. Un paradigma revolucionario. Madrid: editorial Psimática. 2017.
- <sup>7</sup>Di Bártolo, Inés. El apego: cómo nuestros vínculos nos hacen quienes somos. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Lugar Editorial. 2016.
- <sup>8,9</sup>Marrone, M. La teoría del Apego: un enfoque actual. Segunda edición revisada y ampliada. Madrid: editorial Psimática. 2009.
- <sup>10,13</sup>Marrone, M. Apego y motivación. Una lectura psicoanalítica. Madrid: editorial Psimática. 2014.
- <sup>12</sup>Biedermann K, Martínez V, Olhaberry M, Cruzat C. Aportes de la teoría del apego al abordaje clínico de los trastornos de alimentación. Revista Argentina Clínica Psicológica. 2009.
- <sup>14</sup>Abigail Bravo, I. Tesis doctoral Estilos de apego y actividad física en adolescentes con y sin obesidad. Méjico. 2014.
- <sup>15</sup> Keitel-Korndörfer A, Bergmann S, Nolte T, Wendt V, von Klitzing K, Klein AM. Maternal mentalization affects mothers' – but not children's – weight via emotional eating. Attachment Human Development [Internet]. 2016 Sep 2 [cited 2018 Oct 30];18(5):487–507. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616734.2016.1196376>
- <sup>16</sup> D`Argenio, A., Mazzi, C., Pecchioli, L. Di Lorenzo, G., Siracusano A. y Troisi,



A. Early trauma and adult obesity: is psychological dysfunction the mediating mechanism? *Physiology & Behavior*, 2009; 98, 543-546.

<sup>17</sup> Anderson, Sara E. y Withaker, Robert C. Attachment Security and Obesity in US Preschool-Aged Children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2011;165(3):235-242.

<sup>18</sup> Sockalingam S, Strimas R, Okrainec A. The Association between Attachment Avoidance and Quality of Life in Bariatric Surgery Candidates. *Obesity Facts* 2011; 456–60.

<sup>19</sup> Anderson, Sara E., Gooze RA, Lemeshow S, Whitaker RC. Quality of Early Maternal – Child Relationship and Risk of Adolescent Obesity. *Pediatrics* 2012; 132–40.

<sup>20</sup> Rommel D, Nandrino JL, Ducro C, Andrieux S, Delecourt F, Antoine P. Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. *Appetite* [Internet]. 2012; 59(1):21–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.03.006>

<sup>21</sup> Tognarelli Guzmán A. Representaciones de apego de niños y niñas con obesidad y la respuesta sensible de sus madres. Attachment representation of children with obesity and the sensitive response of their mothers. *Summa Psicológica* 2012; 9:57–67.

<sup>22</sup> Kiesewetter S., Köpsel, A., Mai K., Stroux A., Bobbert T., Spranger J., et al. Attachment style contributes to the outcome of a multimodal lifestyle intervention. *Biopsychosocial Medicine* [Internet]. 2012; 6(1):3. Disponible en: <http://www.bpsmedicine.com/content/6/1/3>

<sup>23</sup> Maras D, Affairs P. Attachment style and obesity: examination of eating behaviours as mediating mechanisms in a community sample of ontario youth. Carleton University Ottawa. Canada. 2013.

<sup>24</sup> Bost, Kelly K. PhD; Wiley, Angela R. PhD; Fiese, Barbara PhD; Hammons, Amber PhD; McBride, Brent PhD. Associations between adult attachment style, emotion regulation, and preschool children's food consumption. *Journal of developmental and behavioral pediatrics*. 2014 January; 35(1):50-61.

<sup>25</sup>López, C., Herrero, O., y Botella, L. Dinámica familiar y vínculo parental en pacientes diagnosticados de trastorno de conducta alimentaria. *Revista de Psicoterapia*, 2014; 25(99): 69-81.

<sup>26</sup> Davis Cynthia R., Usher N., Dearing E., Barkai Ayelet R., Crowell-Doom C., Mantzoros Christos S. and Crowel Judith A. Adult Attachment Interview Discourse Patterns Predict Metabolic Syndrome in Midlife. September 2014. *Psychosomatic Medicine* 76(8).

<sup>27</sup>Arias, L. Tesis Doctoral Estilos de apego y actitudes hacia la alimentación en adolescentes. Universidad Autónoma del estado de México. 2014.

<sup>28</sup>Montalvini, Paula Raquel; Lucero, M; Baldi López, G. Estilos de apego y su relación con el patrón alimenticio de restricción-sobrealimentación en sujetos dietantes crónicos. *Revista Chilena de Neuropsicología*, vol. 9, núm. 1-2, 2014, pp. 8-11.

<sup>29</sup>Han, S. y Carole Pistole, M. College Student Binge Eating: Insecure Attachment and Emotion Regulation. *Journal of College Student Development*. January 2014; vol. 55, nº 1.

<sup>30</sup> Vargas Martínez G., Cruzat Mandich C., Díaz Castrillón F., Moore Infante C., Ulloa Jiménez V. Factores del vínculo temprano madre-hijo asociados a la obesidad infantil. *Nutrición Hospitalaria* 2015;32(5): 1994-1999.

<sup>31</sup>Shakory, S. Van Exan, J. Mills Jennifer S., Sockalingam, S., Keating L, Taubeschiff M. Binge eating in bariatric surgery candidates: The role of insecure attachment and emotion regulation. *Appetite* [Internet]. 2015;91:69–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.03.026>

<sup>32</sup> Keitel-Korndörfer A, Sierau S, Klein AM, Bergmann S, Grube M, von Klitzing K. Insatiable insecurity: maternal obesity as a risk factor for mother–child attachment and child weight. *Attachment Human Development* [Internet]. 2015 Jul 4 [cited 2018 Oct30];17(4):399–413. Disponible en: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616734.2015.1067823>

<sup>33</sup>Pinto I, Wilkinson S, Virella D, Alves M, Calhau C, Coelho R. Attachment Strategies and Neuroendocrine Biomarkers in Obese Children Estratégias de

Vinculação e Biomarcadores Neuroendócrinos em Crianças Obesas. Revista Científica da Ordem dos Médicos 2016;332–40.

<sup>34</sup>Maras, Danijela MA; Obeid, Nicole PhD; Flament, Martine MD, PhD; Buchholz, Annick PhD; Henderson, Katherine A. PhD; Gick, Mary PhD; Goldfield, Gary S. PhD. Attachment Style and Obesity: Disordered Eating Behaviors as a Mediator in a Community Sample of Canadian Youth. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. November 2016; 37(9):762-770.

<sup>35</sup>Belcher, Ashley L. J. A dissertation submitted to the faculty of the school of professional psychology spalding university. The far-reaching effects of attachment: understanding the relationship between attachment style and disordered eating behaviors. Published by ProQuest LLC. 2016.

<sup>36</sup>Hardman, Charlotte A.; Christiansen, P.; Wilkinson Laura L. Using food to soothe: maternal attachment anxiety is associated with child emotional eating. *Appetite*, 2016. Volume: 99, Pages: 91 – 96. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2016.01.017>

<sup>37</sup>De Campora G, Larciprete G, Delogu AM, Meldolesi C, Giromini L. A longitudinal study on emotional dysregulation and obesity risk: From pregnancy to 3 years of age of the baby. *Appetite*. 2016 Jan 1;96:95-101. Disponible en: [10.1016/j.appet.2015.09.012](http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.012)

<sup>38</sup>Keitel-Korndörfer A, Bergmann S, Nolte T, Wendt V, von Klitzing K, Klein AM. Maternal mentalization affects mothers' – but not children's – weight via emotional eating. *Attachment Human Development* [Internet]. 2016 Sep 2 [cited 2018 Oct 30];18(5):487–507. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616734.2016.1196376>

<sup>39</sup>Luque A, Benítez M, Jiménez C, Borda M. Apego preocupado y sintomatología bulímica en candidatos a cirugía bariátrica Attachment concerned and bulimic symptomatology in candidates for bariatric surgery. *Bariátrica & Metabólica Ibero-Americana* 2017;1880–5.

<sup>40</sup> Benítez M. Mar MB, Luque, A, Borda Mas M., Dorado Siles, I., Rodríguez-Testal J.F. Apego preocupado, pensamiento rumiativo y pensamiento

referencial en candidatos a cirugía bariátrica. *Apuntes de Psicología* [Internet]. 2017;35(1):73–80. Disponible en: <https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/68084>

<sup>41</sup> Cofré Lizamaa A, Moreno Obreque J, Salgado Pérez F, Castillo Delgado E, Riquelme Mella A,. Estilos vinculares y conducta alimentaria en niños. *Binding styles and children nurturing behavior. Summa psicológica* 2017;14:62–71. Disponible en: <http://summapsicologica.cl/>

<sup>42</sup> Powell EM, Frankel LA, Umemura T, Hazen N. The relationship between adult attachment orientation and child self-regulation in eating: The mediating role of persuasive-controlling feeding practices. *Eating Behavior* [Internet]. 2017;26:121–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.02.006>

<sup>43</sup> Maxwell H, Tasca GA, Grenon R, Faye M, Ritchie K, Bissada H, et al. The role of coherence of mind and reflective functioning in understanding binge-eating disorder and co-morbid overweight. *Attachment Human Development* [Internet]. 2017 Jul 4 [cited 2018 Oct 30];19(4):407–24. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14616734.2017.1318934>

<sup>44</sup> Bowlby, J. *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Tavistock professional book. London: Routledge, 1988.