

El funcionamiento familiar como factor clave en la instauración y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables

Family functioning as a key factor in the establishment and maintenance of healthy eating habits

María Mariela Bessy Avilez-Chi¹, Yolanda Campos-Uscanga²

INTRODUCCIÓN

El funcionamiento familiar es ese conjunto de rasgos que caracteriza a la familia como un sistema y explica las regularidades en que ésta funciona, evalúa o se comporta. Se caracteriza por tener dos dimensiones de interacción con sus miembros: la flexibilidad y la cohesión. La flexibilidad es la capacidad que tiene el sistema familiar para cambiar roles, reglas y estructuras de poder, en respuesta al desarrollo y estrés situacional, es decir, la habilidad para cambiar sus estructuras y adaptarse. Por su parte, la cohesión se refiere al vínculo emocional que existe entre los miembros, integra el respeto, el afecto familiar y la unión de los padres. Estas dimensiones no pueden considerarse independientes, porque sus funciones son complementarias, ya que con frecuencia las familias altamente cohesionadas son también familias más flexibles ⁽¹⁾.

El funcionamiento familiar puede cambiar a medida que una sociedad se modifica, actualmente muchas familias se enfrentan a la constante transformación ocasionada por la urbanización y la industria moderna, situación que las ha obligado a desarrollar habilidades especializadas para adaptarse a estos nuevos escenarios que están impactando el ámbito económico y algunas decisiones relacionadas con la alimentación. Minuchin, considera que la familia es un sistema que está en constante transformación, lo que le permite desarrollarse y crecer, sin embargo cuando su funcionamiento es deficiente, existe la posibilidad de que no logre adaptarse y esto le genere consecuencias relacionadas en la elección de sus alimentos ⁽²⁾.

Se considera a la familia como el núcleo básico donde muchos de los hábitos y estilos de vida son adquiridos, el hogar es donde los padres enseñan a los niños -intencionalmente o no-, la mayoría de los aspectos relacionados con la comida, por lo que actualmente

está siendo considerada cada vez más un factor clave en la prevención y tratamiento de la obesidad, enfocando especialmente la atención a la conducta alimentaria en los niños en relación con los padres ⁽³⁾.

Funcionamiento familiar y hábitos alimentarios.

La conducta alimentaria es un conjunto de acciones que establece el ser humano con los alimentos considerando las diversas etapas de la vida, de forma especial, en la infancia, la familia juega un papel fundamental. En la etapa infantil son los padres quienes cumplen el rol de modelar esta función, ya que son observados e imitados por los hijos, pero además pueden reforzar con algunas estrategias la alimentación del niño, facilitar o restringir la accesibilidad a ciertos alimentos y de forma general regular la interacción con la comida ⁽⁴⁾.

Aunque ambos padres pueden intervenir en moldear las conductas de alimentación infantil el rol puede variar, por ejemplo, existe evidencia de que el padre suelen ser más restrictivo que la madre en las prácticas alimentarias. Pero la madre tiene una influencia importante en la conducta del niño con relación a la alimentación, ya que tienden a pasar más tiempo en interacción directa con las actividades del niño, entre ellos, los tiempos la comida ⁽⁴⁾. Las características de las familias también pueden definir los hábitos alimentarios que en ellas se desarrollan. Un estudio identificó que la educación de los cuidadores y los hogares monoparentales se asociaron sistemáticamente con hábitos alimentarios deficientes ⁽⁵⁾.

Es importante señalar que el funcionamiento familiar no interviene únicamente en la adquisición de los hábitos dentro de un núcleo básico, también puede ejercer funciones específicas que contribuyan a su reforzamiento y mantenimiento para la etapa adulta, por lo que se han explorado múltiples asociaciones entre

¹ Estudiante de la Maestría en Salud Pública. Universidad Veracruzana. México.

² Instituto de Salud Pública, Universidad Veracruzana. México.

Correspondencia: Yolanda Campos Uscanga.

Correo electrónico: ycampos@uv.mx

Recibido: 20 de agosto de 2018.

Aceptado: 28 de agosto de 2018.

el funcionamiento familiar y su impacto en condiciones de salud y conductas de alimentación, tales como la desnutrición, la obesidad, desórdenes alimentarios, entre otros ⁽⁶⁾.

También se ha demostrado que los ambientes hogareños con bajo conflicto familiar y alta cohesión se relacionan con comportamientos alimentarios más saludables ⁽⁶⁾. En un estudio realizado con población adolescente, se demostró que un mejor funcionamiento familiar se relaciona con una mayor ingesta de frutas y verduras, un menor consumo de comida chatarra y menores puntajes de índice de masa corporal ⁽⁷⁾.

En el caso de mujeres adolescentes, también se han realizado importantes investigaciones al respecto, las que son provenientes de familias con adecuado funcionamiento familiar se observa que presentan menor riesgo de desarrollar desórdenes alimentarios, sobrepeso u obesidad y consumir comida rápida, así como una menor realización de dietas extremas que ponen en riesgo la salud y favorecen estilos de vida saludables ⁽⁸⁾.

De igual manera, se ha considerado el trabajo con las familias en términos de prevención de la obesidad ⁽⁹⁾. Con respecto a esto, existen trabajos recientes que han demostrado que los cambios en el funcionamiento familiar llevaron a mayor pérdida de peso en adolescentes con obesidad severa sometidos a cirugías para la pérdida de peso corporal ⁽¹⁰⁾.

Comprender los aspectos del funcionamiento familiar y como éstos se relacionan con conductas de alimentación, permitirá ampliar el panorama para el desarrollo de intervenciones más efectivas en la prevención de la obesidad. Es importante que los programas dedicados a la prevención y exhortación de los hábitos saludables, también consideren evaluar la funcionalidad familiar antes de diseñar sus estrategias de intervención. Actualmente existen y se hace uso de distintas herramientas para evaluar el funcionamiento familiar, pero están centradas mayormente en las clínicas de medicina familiar, por lo que se recomienda extender su uso a todos los programas de salud que se relacionen con la generación de hábitos de alimentación, especialmente si se trata de trabajo con niños y adolescentes.

CONCLUSIÓN

El exceso de peso corporal es uno de los principales problemas de salud pública que enfrenta México, lo que resulta preocupante ya que tienen como consecuencia el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas, situación que compromete en gran medida la economía familiar y social. Un factor determinante para desarrollar la obesidad es la alimentación, de la cual se ha identificado una asociación con el funcionamiento familiar. Considerando estos aspectos y aunado a la constante transformación social, es necesario reposicionar a la familia como factor determinante en la conformación y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables, priorizando las relaciones y vínculos que se establecen en su interior.

REFERENCIAS

1. Evelia L. Dinámica familiar: formación de identidad e integración sociocultural: Enseñanza e investigación en psicología. 2015; 20 (1):48-55
2. Minuchin S. Familias y Terapia Familiar. Barcelona: Editorial Gedisa; 2001. 354p
3. Martin-Biggers J. (2016). Home environment characteristics associated with obesity risk in preschool-aged children and their parents, Unpublished doctoral dissertation. Rutgers, The State University of New Jersey, New Brunswick, NJ.
4. Dominguez-Vazquez P., Olivares S., Influencia familiar sobre la conducta de alimentaria y su relación con la obesidad. ALAN 2008; 58.
5. Renzaho A., Dau A., The influence of family functioning on the consumption of unhealthy foods and beverages among 1 to 12 old children in Victoria, Australia. Nutrition journal 2014;30: 1028-1033.
6. Martin-Biggers J, Quick V, Zhang M, Jin Y, Byrd-Bredbenner C. Relationships of family conflict, cohesion, and chaos in the home environment on maternal and child food-related behaviours. Maternal & child nutrition 2017.
7. Berge J., Youth dietary intake and weight status: Healthful neighborhood food environments enhance the protective role of supportive family home environments. Health and place. 2014; 26: 69-77.
8. Smith JD, Montano Z, Dishion TJ, Shaw DS, Wilson MN. Preventing weight gain and obesity: indirect effects of the family check-up in early childhood. Prevention science : the official journal of the Society for Prevention Research 2015;16:408-19.
9. Haines J, Rifas-Shimas SL, Horton. Family functioning and quality of parent-adolescent relationship: cross-sectional associations with adolescent weight-related behavior and weight status. International journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2016;13:68.
10. Zeller MH, Hunsaker S, Mikhail C, et al. Family factors that characterize adolescents with severe obesity and their role in weight loss surgery outcomes. Obesity (Silver Spring) 2016;24:2562-9.
11. Lamotte Castillo JA. Infección por VIH/sida en el mundo actual. Medisan 2014 Junio-Julio; 18 (7):993-1013.
12. Díaz Díaz A, Aristizábal BH. Métodos tradicionales y moleculares en el diagnóstico de la toxoplasmosis y su aplicación en el contexto clínico. Medicina U.P.B. 2013; 32 (1): 54-67.
13. Corti M, Villafañe MF, Palmieri O, Yampolsky C, Millet G. Aporte de las neuroimágenes al diagnóstico del compromiso del sistema nervioso central en la enfermedad HIV/sida. Rev Arg Radiol 2007; 71 (1):37-44.
14. Cornejo Saucedo MA, Sifuentes Díaz E, Ríos Holgado IM, Soto Cárdenas, MJ. Protocolo de profilaxis infecciosa en la infección por VIH. Medicine 2014; 11(49):2920-3.
15. Harker KS, Ueno N, Lodoen M B. Toxoplasma gondii dissemination: a parasite's journey through the infected host. Parasite Immunology, 2015; 37(3):141-9.
16. Aljure V de J, Pulido Arias EA, Rodríguez Monroy JA, Rodríguez Mateus MN, Ramos Hernández JA. Diagnóstico diferencial de lesiones cerebrales con realce en anillo en tomografía computarizada y resonancia magnética. Duazary 2016; 13(2):149-58.
17. Hernandez AV, Thota P, Pellegrino D, Pasupuleti V, Benites Zapata VA, Deshpande A. et al. A systematic review and meta-analysis of the relative efficacy and safety of treatment regimens for HIV-associated cerebral toxoplasmosis: is trimethoprim-sulfamethoxazole a real option? HIV Medicine 2017 February; 18(2):115-24.