

Validación del Cuestionario de Comedor Emocional (CCE) en Chile

Autores Mariela González¹

Afiliación ¹Magister en Psicología. Universidad Simón Bolívar, Caracas- Venezuela. Candidata a Doctor en Psicología en Pontificia Universidad Católica de Chile.

Revista GEN (Gastroenterología Nacional) 2018;72(1):21-24. Sociedad Venezolana de Gastroenterología, Caracas, Venezuela. ISSN 2477-975X

Autor correspondiente: Mariela González. Correspondencia a Pontificia Universidad Católica de Chile. Av. Vicuña Mackenna #4860. Escuela de Psicología. Secretaría de Doctorado en Psicología. Macul - Región Metropolitana. Santiago de Chile. ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-5845-9952>
Correo Autor: mgonzalez4@uc.cl

Fecha de recepción: 15 de febrero de 2018. Fecha de revisión: 08 de marzo de 2018. Fecha de Aprobación: 19 de marzo de 2018.

Resumen

Introducción: El abordaje de las emociones en la atención de los hábitos alimenticios, se está convirtiendo cada vez más en un tema importante de estudio, en especial por el efecto que pueden tener sobre la selección de los alimentos. **Objetivo:** adaptar y validar un cuestionario para evaluar la alimentación emocional en personas con sobrepeso u obesidad en una población chilena. **Material y métodos:** la versión española del Cuestionario Comedor emocional fue adaptada y evaluada. Su contenido se validó primero con un panel de expertos en el área. Luego una adaptación semántica se llevó a cabo aplicándolo a una muestra piloto. Finalmente, fue aplicado a 82 estudiantes universitarios de edades entre los 18 y 30 años (Media = 21, DT = 2.762). **Resultados:** un cuestionario preliminar que contiene 12 preguntas fue construido. Se encontró una buena correlación de ítem-prueba, la estructura factorial era similar al cuestionario original y tenía una buena consistencia interna. **Conclusiones:** el cuestionario resultante posee buenas propiedades psicométricas, es útil para identificar la ingesta emocional en personas con sobrepeso y obesidad, y resulta de fácil aplicación.

Palabras Clave: Comedor emocional; sobrepeso; obesidad, cuestionario.

VALIDATION OF EMOTIONAL EATER QUESTIONNAIRE IN CHILE

Summary

Introduction: The measurement of emotions is becoming increasingly important to study to understand the food intake, and this is because their effects on food choice. **Aim:** To adapt and validate a questionnaire to measure emotional feeding in overweight or obese Chilean population. **Material and Methods:** The Spanish version of the Emotional Eater Questionnaire was adapted and evaluated. Its content was validated first with a panel of experts. Afterwards a semantic adaptation of the questionnaires

was carried out applying it to a pilot sample. Finally, it was applied to 82 university students between 18 and 30 ages (Mean = 21, SD = 2.762). **Results:** A preliminary questionnaire containing 12 questions was constructed. A good item-test correlation was found, the factorial structure was like the original questionnaire and it had a good internal consistency. **Conclusions:** The resulting questionnaire had good psychometric properties, is useful for measuring how the emotions affect eating behavior in obese people, and it resulted easy to be applied.

Key words: Emotional eater; overweight; obesity; questionnaire.

Introducción

La obesidad se define como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud¹. Es considerada uno de los desafíos más serios de salud pública de este siglo, al reducir la esperanza de vida hasta en diez años en quienes la padezcan, representando una alta carga económica tanto para el individuo como para la sociedad², debido a que se asocia con el desarrollo de otras enfermedades, entre ellas: enfermedades cerebrovasculares, diabetes, hipertensión, alteraciones psicológicas, y enfermedades cardiovasculares^{3,4}.

Entre los años 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se triplicó¹. En general, se plantea que en el año 2016, más de 1900 millones de adultos mayores de 18 años, tenían sobrepeso, de los cuales más de 650 millones eran obesos. Asimismo, diversos estudios señalan que los adolescentes y jóvenes adultos, son los más vulnerables a este escenario, al estar en una fase crítica para el desarrollo y persistencia de la obesidad y sus comorbilidades, que se asocia a un aumento de grasa corporal que suele ser poco saludable, debido a los cambios en la dieta y del estilo de vida^{2,5}.

Chile no se escapa de esta realidad, el informe titulado "Panorama de Seguridad Alimentaria y Nutricional de América Latina 2016", desarrollado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), plantea que un 63% de la población adulta de Chile tiene sobrepeso y obesidad, lo que se debía principalmente a una mala alimentación⁶.

El tratamiento de la obesidad y sus comorbilidades se ha convertido en una meta de salud pública⁷. La gran mayoría de la investigación en el manejo de la obesidad se ha enfocado en los estilos de vida, para comprender la ganancia de peso. Sin embargo, existe una gran variabilidad individual que igualmente contribuye al aumento del peso corporal⁸⁻¹⁰. Por esta razón, la OMS plantea la necesidad de realizar investigaciones multidisciplinarias, encaminadas a determinar los factores que influyen en la elección de una dieta correcta y equilibrada¹.

En consecuencia, estudios desde el enfoque de la psicología, permitirán comprender mejor este problema, así como diseñar estrategias de intervención más efectivas.

Específicamente la alimentación emocional, se ha definido como “comer como respuesta a una variedad de emociones negativas, como la ansiedad, la depresión, la ira y la soledad”¹¹. Se sabe que las emociones tienen un poderoso efecto en la elección de alimentos y hábitos alimenticios, especialmente alimentos que repongan rápidamente los niveles de energía consumidos durante la respuesta al estrés, y que provocan una inmensa sensación de bienestar a quien las consume, al reconocerse por su gran poder reconfortante: “comfort food”¹²⁻¹⁴.

Existe literatura que respalda que la asociación entre la ingesta alimentaria y las emociones^{15,16}. Esta relación debe ser entendida para facilitar la comprensión de cómo se utilizan los alimentos para lidiar con ciertos estados de ánimo y cómo estas emociones afectan la efectividad de la pérdida de peso¹⁷.

Llegando solo a asegurarse que la intervención de las alteraciones emocionales resultaría relevante, en la medida que dicha condición es un importante factor en el desarrollo de trastornos psicopatológicos, incluyendo los trastornos de alimentación y la obesidad¹⁸.

Existen diferentes escalas y/o instrumentos psicológicos comúnmente utilizados para estudiar el comportamiento alimentario^{17,19-21}. No obstante, la mayoría de ellos están diseñados para evaluar trastornos de la alimentación, no son específicos para la obesidad, o son demasiado largos y/o complicados para ser aplicados en la práctica clínica de la obesidad por el profesional¹⁷.

Ante esta realidad, en España Garaulet y col¹⁷ desarrollaron y analizaron las características psicométricas de un cuestionario conformado por 10 ítems, de nombre Cuestionario de Comedor Emocional (CCE) para identificar la ingesta emocional en personas con sobrepeso y obesidad, de fácil aplicación en la práctica clínica.

Este trabajo presenta los resultados de la validación y del cuestionario CCE para la población de estudiantes universitarios de Chile; si ser considerados una población en riesgo con respecto a muchos de los comportamientos de salud, incluyendo trastornos de la alimentación y obesidad, entre otros²².

Materiales y Métodos

El proceso de validación y estandarización del instrumento se realizó en tres etapas: 1) validación de contenido; 2) adaptación semántica; 3) validación de constructo y fiabilidad.

Descripción del instrumento

Se utilizó la versión adaptada del Cuestionario del Comedor Emocional realizada por Garaulet y col¹⁷. Evalúa la alimentación emocional en personas con sobrepeso u obesidad. Está conformado por 10 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro alternativas, donde 0 = nunca, 1 = a veces, 2 = generalmente y 3 = siempre. Las puntuaciones superiores indican un mayor efecto de las emociones sobre la elección de alimentos y los hábitos alimentarios.

Validación de contenido

Fueron contactados cinco expertos del área de Psicología que trabajaran con personas en control de peso, quienes valoraron la formulación teórica desarrollada en el instrumento, así como también los ítems (teniendo en cuenta que se incluyeron dos ítems al cuestionario preliminar) y las instrucciones de para la aplicación.

Adaptación semántica

Para esta etapa, la versión preliminar fue aplicada a una muestra intencionada de 10 estudiantes universitarios, hombres y mujeres. No fue necesario realizarle ninguna modificación.

Validación de constructo, de criterio y fiabilidad

La muestra usada fue no probabilística, intencional e incluyó a 82 estudiantes de la Pontificia Universidad Católica de Chile, de edades entre los 18 y 30 años (Media = 21, DT = 2.762) (**Cuadro 1**), que aceptaron bajo consentimiento informado, participar en el estudio.

Cuadro 1. Distribución de la muestra

Género	N	%
Hombres	37	57.32
Mujeres	45	42.68
Edad	Media y DT	%
18-20 años		52.4
21-25 años	21±2.762	41.5
26-30 años		6.1
IMC	Media y DT	%
Bajo peso <18.5		1.22
Normo peso 18.5-24.9	24.80 Kg/m ² ±3.485	54.88
Sobrepeso 25-29 Kg/m ²		36.59
Obesidad 30-39.9 Kg/m ²		7.32

Análisis de la heterogeneidad de los ítems

Los 12 ítems del instrumento resultaron ser heterogéneos. Ninguno mostró más de 80% de las respuestas en una sola de las opciones.

Correlación ítem-test

El análisis de correlación (prueba de Spearman) muestra que 10 de los ítems está asociado positiva y significativamente ($p < 0.05$) con la sub-dimensión a la que pertenecen.

Análisis Factorial

Se realizó un análisis factorial exploratorio con el método de factorización de ejes principales y rotación oblicua con método promax, pruebas de adecuación de la muestra con KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) y de esfericidad de Barlett, así como se usó el gráfico de sedimentación como criterio para seleccionar el número de factores.

Igualmente, se evaluó la consistencia interna de cada una de las escalas usando el estadístico Alfa de Cronbach²³, considerándose aceptables aquellos valores iguales o mayores a 0.7.

Los resultados de este análisis factorial fueron los siguientes: el índice de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin, que arrojó un valor aceptable (0.858). El test de esfericidad de Barlett, por su parte, fue significativo ($X^2= 457.62$, $gl= 66$, $p<0.001$). A partir de estos resultados, se estableció que los datos eran adecuados para efectuar un análisis factorial exploratorio.

El gráfico de sedimentación arrojó una posible solución de dos factores que explicaron 56.60% de la varianza total. El primer factor estuvo relacionado con la *desinhibición o falta de control al momento de comer*, conformado por seis preguntas (ítems 2, 3, 4, 5, 8, 10), la que tuvo mayor carga fue: ¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, por ejemplo, chocolate o pasteles? (0.948). El segundo factor estuvo relacionado con la *respuesta emocional de la persona tanto al pesarse o al comer alimentos prohibidos*, se conformó por cuatro preguntas (1, 6, 9, 12), entre las cuales la que tuvo mayor carga fue: ¿Pesarte tiene un gran efecto sobre ti?, ¿Es capaz de cambiar tu estado de ánimo? (0.970).

La pregunta 7 (¿Comes cuando estás ansioso/a o preocupado/a?), y la 11 (Estás a dieta, y por alguna razón comes más de la cuenta, entonces piensas que no vale la pena seguir con la dieta y luego comes de manera descontrolada aquellos alimentos prohibidos y/o restringidos), no tuvieron cargas factoriales por arriba de 0.4, sino cargas alrededor de los 0.3 en ambos factores para cada una de ellas.

En la muestra la consistencia interna de la escala con los 12 reactivos por alfa de Cronbach fue de 0.883, no obstante, dado que los ítems 7 y 11 al no parecer sensibles o representativos para alguno de los factores, y al ser uno, una de las preguntas que se incorporó en la validación (pregunta 7), y el otro, una pregunta que generó incompreensión desde la versión original del test (pregunta 11); se decidieron excluir, obteniéndose que la confiabilidad continuó siendo alta y tuvo un ligero aumento (0.898) (Cuadro 2).

Cuadro 2. Cuestionario CCE definitivo tras finalizar el análisis factorial

A continuación, encontrarás 12 preguntas con diversas alternativas de respuesta, lee cuidadosamente cada pregunta y marca aquella alternativa que mejor te representa.

Contesta todas las preguntas, ten presente que tus respuestas deben reflejar tus gustos y sentimientos personales

¿Pesarte tiene un gran efecto sobre ti? ¿Es capaz de cambiar tu estado de ánimo?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Tienes antojos por ciertos alimentos específicos?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Te cuesta parar de comer alimentos dulces, por ejemplo chocolate o pasteles?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Tienes problemas para controlar las cantidades que comes de ciertos alimentos?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Comes cuando estás estresado/a, enojado/a o aburrido/a?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Comes cuando estás triste?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Comes más de tus alimentos favoritos, y con más descontrol, cuando estás solo/a?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Te sientes culpable cuando comes alimentos "prohibidos", es decir, aquellos que crees que no deberías, como los dulces o snacks?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

Por la noche, cuando llegas cansado de trabajar y/o estudiar ¿es cuando más te cuesta controlar lo que comes?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

¿Cuántas veces sientes que la comida te controla a ti en vez de tú a ella?

Nunca, A veces, Generalmente, Siempre

Para su corrección, se definió que una persona era comedor emocional si puntuaba más de una desviación estándar por encima de la media del grupo.

Discusión

El cuestionario CE, en su versión española, fue sometido a un proceso de adaptación, validación y estandarización en una muestra de 82 estudiantes universitarios de Chile. El propósito del cuestionario es evaluar la alimentación emocional en personas con sobrepeso u obesidad. Su aplicación en población universitaria debiera permitir la detección y atención de problemas emocionales en una población de riesgo a presentar sobrepeso y obesidad; y por tanto, ser una ayuda en el desarrollo de intervenciones más efectiva en el control de peso.

El consenso entre expertos con que se inició el proceso sugiere una alta validez de contenido del instrumento.

Obtuvo un alfa de Cronbach mayor que el nivel convencional de 0.70, señalando su buena consistencia interna.

A partir de los resultados de este estudio y basados en la agrupación de las preguntas después del análisis de componentes principales, se pueden identificar dos factores a diferencia de los tres planteados por los autores originales¹⁷. Estos factores resultarían unos aspectos importantes para tratar con las personas a las que se le aplique el instrumento. El primer factor, o (F1), "*Desinhibición o falta de control al comer*" agrupa las preguntas que se refieren al descontrol en términos de comer. El segundo factor (F2) incluye preguntas relacionadas con el "*respuesta emocional de la persona tanto al pesarse o al comer alimentos prohibidos*".

La aplicación del presente cuestionario pareciera ayudar a identificar a las personas que tienen mayor impulsividad y que requieran desarrollar autocontrol ante la pérdida de peso, contribuyendo de esta manera a desarrollar mejores planes de atención a población joven chilena. Para que esto se logre, es necesario del uso sistemático que se pueda hacer del instrumento en los distintos ámbitos clínicos de aplicación.

Clasificación del trabajo

AREA: Psicología y Obesidad.

TIPO: Investigación Cuantitativa.

TEMA: Comedor Emocional.

PATROCINIO: La preparación de este trabajo fue financiada en parte por la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica de Chile (CONICYT). Beca de Doctorado Nacional Folio 63130156.

Referencias Bibliográficas

1. OMS. Obesidad y sobrepeso. [Internet]. [Consultado 3 Enero de 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
2. OMS. Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. [Internet]. [Consultado 3 Enero de 2018]. Disponible en: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_8-sp.pdf
3. Barrera, A., Rodríguez, A., & Molina, M. A. The current state of obesity in Mexico Escenario actual de la obesidad en México. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. 2013; 51(3), 292-9. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im133k.pdf>

4. Stice, E., Marti, C., & Shaw, H. A Meta-Analytic Review of Obesity Prevention Programs for Children and Adolescents: The Skinny on Interventions that Work. *Psychol Bull.* 2006; 132(5), 667-691. doi:10.1037/0033-2909.132.5.667
5. Ratner, R. G., Hernández, P. J., Martel, J. A., & Atalah, E. S. Food quality and nutritional status in university students of eleven Chilean regions. *Revista Médica de Chile.* [Internet]. 2012; 1571-1579. doi: 10.4067/S0034-9887201200 1200008
6. FAO/OPS/OMS. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional. 2017.
7. MINSAL. Panorama de salud 2011: Informe sobre Chile y comparación con países miembros. 2013; 48.
8. Dietrich, A., Federbusch, M., Grellmann, C., Villringer, A., & Horstmann, A. Body weight status, eating behavior, sensitivity to reward/punishment, and gender: relationships and interdependencies. *Frontiers in Psychology.* [Internet]. 2014; 5, 1-13. doi:10.3389/fpsyg.2014.01073
9. French, S. A., Epstein, L. H., Jeffery, R., Blundell, J. E., & Wardle, J. Eating behavior dimensions. Associations with energy intake and body weight. A review. *Appetite.* [Internet]. 2012; 59(2), 541-549. doi:10.1016/J.APPET.2012.07.001
10. Thamotharan, S., Lange, K., Zale, E. L., Huffhines, L., & Fields, S. The role of impulsivity in pediatric obesity and weight status: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review.* [Internet]. 2013; 253-262. doi:10.1016/J.CPR.201211. Faith MS, Allison DB, Geliebter A. Emotional eating and obesity: theoretical considerations and practical recommendations. In: Dalton's, Editor. *Obesity and weight control: the health professional's guide to understanding and treatment.* Gaithersburg, MD: Aspen, 1997, pp. 439-465.
12. Ortolani, D., Oyama, L. M., Ferrari, E. M., Melo, L. L., & Spadari-Bratfisch, R. C. Effects of comfort food on food intake, anxiety-like behavior and the stress response in rats. *Physiol Behav.* [Internet]. 2011; 103(5), 487-492. doi: 10.1016/j.physbeh.2011.03.028
13. Tomiyama, A. J., Dallman, M. F., & Epel, E. S. Comfort food is comforting to those most stressed: Evidence of the chronic stress response network in high stress women. *Psychoneuroendocrinology.* 2011; 36, 1513-1519.
14. Wansink, B., Cheney, M. & Chan, N. Exploring comfort food preferences across gender and age. *Physiology and Behavior.* 2003; 79, 739-747.
15. Wardle J, Steptoe A, Oliver G, Lipsey Z. Stress, dietary restraint and food intake. *Journal of Psychosomatic Research* 2000; 48: 195-202.
16. Oliver G, Wardle J, Gibson EL. Stress and food choice: a laboratory study. *Psychosomatic Medicine* 2000; 62: 853-865.
17. Garaulet M., Canteras M., Morales E., López-Guimera G., Sánchez-Carracedo D., Corbalán-Tutau M. D.. Validation of a questionnaire on emotional eating for use in cases of obesity: the Emotional Eater Questionnaire (EEQ). *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2012 ; 27(2): 645-651. Disponible en: http://scielo-isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112012000200043&lng=es.
18. Silva, J. Biología de la regulación emocional: Su impacto en la psicología del afecto y la psicoterapia. *Terapia Psicológica.* [Internet]. 2003; 21, 163-172.
19. Stunkard AJ, Messick S. The Three-Factor Eating Questionnaire to measure dietary restraint, disinhibition and hunger. *J Psychosom Res* 1985; 29: 71-83.
20. Foster GD, Wadden TA, Swain RM, Stunkard AJ, Platte P, Vogt RA. The eating inventory in obese women: clinical correlates and relationship to weight loss. *Int J Obes Relat Metab Disord* 1999; 23 (1): 106.
21. Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *J Am Diet Assoc* 2009; 109 (8): 1439-44.
22. Bayram, N., & Bilgel, N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.* [Internet]. 2008; 43(8), 667-672. doi:10.1007/s00127-008-0345-x
23. Cohen, L., & Manion. *Métodos de investigación educativa.* Madrid: La Muralla; 1990.