

Boletín CAIPaDi

Adicción a la comida y hambre hedónica: evidencia de su asociación

La obesidad y la diabetes son enfermedades crónicas con una prevalencia elevada en la población mundial y que se asocian a un incremento del riesgo de morbilidad y mortalidad de los pacientes. Como parte de las comorbilidades que pueden complicar su tratamiento, están las alteraciones de la conducta alimentaria; éstas pueden afectar el balance energético necesario para el control de estas enfermedades.

Como parte de las alteraciones de la conducta alimentaria, ha crecido el interés por los conceptos de *adicción a la comida* y el *hambre hedónica* por el impacto en la salud física y mental de las personas. El concepto de adicción se define como “una enfermedad crónica caracterizada por la búsqueda y el uso compulsivo e incontrolable de una droga, a pesar de las consecuencias adversas”¹, el uso crónico puede condicionar cambios neurobiológicos que comprometen el autocontrol y la capacidad de resistir el deseo intenso de consumo.

Diferentes grupos de trabajo postulan que los alimentos con alta palatabilidad tienen similitudes con una droga, y

proponen que las personas con adicción a la comida pueden desarrollar dependencia a alimentos o componentes específicos muy apetecibles que generalmente son ricos en azúcar y grasa.

El hambre hedónica se refiere al consumo de alimentos palatales más allá de las necesidades fisiológicas y que está impulsada por una sensación de recompensa inmediata que modifica transitoriamente el estado emocional de las personas lo que fomenta el consumo repetido y con ello, modificaciones neurobiológicas que son proclives al desarrollo de la adicción a la comida.

Neurobiológicamente, la relación entre el hambre hedónica y la adicción a la comida puede estar mediada por los sistemas dopaminérgico (cambios en la disponibilidad de receptores dopaminérgicos en el circuito de la recompensa) y el opioide (cambios en la función del receptor cannabinoide que reduce los efectos de placer), que se ven afectados por el consumo crónico de alimentos palatales.

Recientemente se publicó un metaanálisis² que tuvo el objetivo de explorar la asociación entre el hambre hedónica y la adicción a la comida en individuos sanos. Este estudio incluyó 7 estudios observacionales publicados entre 2011 y 2024, con 2, 518 participantes que fueron evaluados con la Escala de Adicción a la Comida de Yale (YFAS) y la Escala del Poder de la Comida (PFS). Los principales resultados fueron:

-El metaanálisis de efectos aleatorios mostró una correlación positiva y significativa entre las puntuaciones de PFS y YFAS ($r = 0.53$, IC del 95%: 0.35, 0.71), ($I^2 = 97.77\%$, $Q = 146.19$, $P < 0.001$).

-La meta regresión no encontró que el porcentaje de participantes femeninos (0.00 [-0.01, 0.02], $p = 0.39$) o el tamaño de la muestra (0.00 [-0.00, 0.00], $p = 0.48$) afectaran significativamente esta relación.

-Se recomienda evaluar al hambre hedónica en las estrategias de tratamiento sobre la adicción a la comida.

Un ejemplo de tamizaje breve que puede adaptarse en consulta, basado en los dominios de PFS y el cuestionario HEDO-Q (Hedonic Overeating Questionnaire)^{3,4}:

construct of hedonic hunger and its measurement by the Power of Food Scale. Obes Sci Pract. 2018 Feb 28;4(3):238-249. doi: 10.1002/osp4.161. PMID: 29951214; PMCID: PMC6009994.

-“¿Con qué frecuencia piensa en comida sabrosa, aunque no tenga hambre física?”

-“Si hay comida rica, ¿le cuesta dejar de comer aunque ya este llena/o?”

-“¿Siente que pierde el control cuando prueba ciertos alimentos?”

Si hay datos sugerentes, es recomendable referir a la persona para recibir intervenciones conductuales, psicosociales y, según el caso, farmacológicas.

**Dra. María Teresa Alcántara
Garcés**

**Dra. Alejandra Rodríguez
Ramírez**

Psiquiatría de enlace CAIPaDi

Referencias:

1. <https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/entendiendo-el-uso-de-drogas-y-la-adiccion>.

2. Karamizadeh M, Khalilitehrani A, Akbarzadeh M, Pourghassem Gargari B, Mahdavi R, Nikniaz Z. Association between hedonic hunger and food addiction: A systematic review and meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2025 Jun;35(6):103900. doi: 10.1016/j.numecd.2025.103900. Epub 2025 Feb 1. PMID: 39986933.

3. Hilbert, A.; Witte, V.; Meule, A.; Braehler, E.; Kliem, S. Development of the Hedonic Overeating–Questionnaire (HEDO–Q). *Nutrients* **2022**, *14*, 1865. <https://doi.org/10.3390/nu14091865>

4. Espel-Huynh HM, Muratore AF, Lowe MR. A narrative review of the