

Regulación neuroemocional del apetito. Mecanismos neurales y conductuales.

Neuroemotional regulation of appetite. Neural and behavioral mechanism.

Mayra Paola Cortez Ocaña ^{1*}



Andrea Gabriela Suárez López ¹



Freddy Omar López Villa ¹



¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Ambato. Ecuador.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: docentetp111@uniandes.edu.ec

Recibido: 09/06/2025.

Aprobado: 07/09/2025.

Editor: Yasnay Jorge Saíenz.

Aprobado por: Silvio Emilio Niño Escofet.

RESUMEN

El control del apetito y la regulación emocional están estrechamente interconectados a través de mecanismos neurobiológicos y psicocomportamentales que influyen en la conducta alimentaria. Se ha demostrado que la desregulación en estos sistemas puede contribuir al desarrollo de trastornos metabólicos y emocionales. El objetivo de esta investigación consiste en describir la relación entre el sistema emocional y la regulación del apetito. Se realizó una revisión sistemática de la literatura, donde se evaluaron estudios sobre neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, así como hormonas involucradas en el hambre y la saciedad, como la grelina y la leptina. Además, se investigó la influencia del estrés, la ansiedad y la depresión en los patrones alimentarios. Los hallazgos sugieren que la desregulación neuroquímica y hormonal puede alterar la percepción del hambre y la saciedad que favorecen

ABSTRACT

Appetite control and emotional regulation are closely interconnected through neurobiological and psychobehavioral mechanisms that influence eating behavior. It has been shown that dysregulation in these systems can contribute to the development of metabolic and emotional disorders. The objective of this research is to describe the relationship between the emotional system and appetite regulation. A systematic review of the literature was conducted, evaluating studies on neurotransmitters such as serotonin and dopamine, as well as hormones involved in hunger and satiety, such as ghrelin and leptin. In addition, the influence of stress, anxiety, and depression on eating patterns was investigated. The findings suggest that neurochemical and hormonal dysregulation can alter the perception of hunger and satiety, which favors maladaptive eating behaviors. Likewise, the bidirectional relationship between emotional disorders and dysregulated eating is highlighted. It is

conductas alimentarias desadaptativas. Asimismo, se destaca la relación bidireccional entre los trastornos emocionales y la alimentación desregulada. Se concluye que estrategias integrativas, como la terapia cognitivo-conductual y la atención plena (mindfulness), pueden

concluded that integrative strategies, such as cognitive-behavioral therapy and mindfulness, may be effective in improving emotional regulation and eating habits, and further studies are needed to optimize therapeutic approaches.

ser eficaces para mejorar la regulación emocional y los hábitos alimentarios, se orienta la necesidad de más estudios para optimizar los enfoques terapéuticos.

Keywords: appetite, emotions, neurobiology, eating behavior, regulation

Palabras clave: apetito, emociones, neurobiología, conducta alimentaria, regulación

Introducción

La relación entre el control del apetito y la regulación emocional es un tema de gran relevancia y complejidad en la investigación científica actual, lo que hace necesario un abordaje integrador que contemple tanto los aspectos biológicos como los psicológicos, todo esto proporcionará una visión holística que permita el desarrollo de intervenciones terapéuticas más efectivas.

El control del apetito es un proceso multifacético que involucra una red compleja de señales hormonales, neuroquímicas y ambientales. ⁽¹⁾ Las hormonas como la grelina y la leptina juegan un papel crucial en la regulación del hambre y la saciedad. La grelina, conocida como la "hormona del hambre", se produce principalmente en el estómago y su liberación aumenta antes de las comidas, estimulando el apetito. ⁽²⁾ Por otro lado, la leptina, producida por las células adiposas, actúa como una señal de saciedad, inhibiendo el hambre cuando los depósitos de grasa son suficientes.

Además de estas hormonas, neurotransmisores como la serotonina y la dopamina influyen significativamente en el comportamiento alimentario. ⁽³⁾ La serotonina, a menudo asociada con el bienestar y la felicidad, tiene un impacto directo en la supresión del apetito. La dopamina, involucrada en el sistema de recompensa del cerebro, modula la motivación para consumir alimentos, especialmente aquellos que son altamente palatables. ⁽⁴⁾

La regulación emocional se refiere a los procesos mediante los cuales los individuos influyen en las emociones que experimentan, cuándo las experimentan y cómo las expresan. Esta capacidad es crucial para el bienestar psicológico y se ha demostrado que tiene un impacto significativo en el comportamiento alimentario. Estrategias efectivas de regulación emocional pueden incluir la reevaluación cognitiva, donde una persona cambia su interpretación de una situación emocionalmente cargada y la supresión, donde se intenta inhibir la expresión de una emoción.⁽⁵⁾

La intersección entre la regulación emocional y el comportamiento alimentario se vuelve evidente cuando se considera cómo las emociones pueden influir en el apetito. El estrés y la ansiedad, por ejemplo, pueden desencadenar el consumo de alimentos ricos en calorías, a menudo como una forma de auto-medicación emocional. Este fenómeno, conocido como "comer emocional", puede llevar a patrones alimentarios desregulados y contribuir a problemas de salud como la obesidad.⁽⁶⁾

La comprensión de cómo el control del apetito y la regulación emocional se entrelazan requiere una exploración de los mecanismos neurobiológicos subyacentes. El hipotálamo es una región clave en el cerebro que regula tanto el hambre como las respuestas emocionales. Las vías neuronales que conectan el hipotálamo con otras áreas cerebrales, como la amígdala y la corteza prefrontal, forman una red que integra señales metabólicas y emocionales.⁽⁷⁾

El sistema de recompensa del cerebro, centrado en el núcleo accumbens, también juega un papel crucial en esta interacción. La dopamina, que se libera en respuesta a alimentos palatables, no solo influye en la motivación para comer, sino que también está vinculada a las emociones positivas. Sin embargo, la disfunción en este sistema puede llevar a comportamientos compulsivos, como el comer en exceso, que a menudo se observa en personas con trastornos emocionales.⁽⁸⁾

Los factores psicocomportamentales, incluyendo la personalidad, el estrés y las experiencias de vida, influyen significativamente en el control del apetito y la regulación emocional. Por ejemplo, las personas con altos niveles de neuroticismo pueden ser más propensas a comer en respuesta a emociones negativas. Asimismo, el estrés crónico puede alterar los niveles de

cortisol, una hormona que, entre otras funciones, aumenta el apetito y la preferencia por alimentos ricos en grasas y azúcares.⁽⁹⁾ El objetivo de esta investigación consiste en describir la relación entre el sistema emocional y la regulación del apetito.

Método

El presente artículo se apoya en una revisión teórica, en que se utilizaron:

- **Bases de datos académicas:** Se realizaron búsquedas en bases de datos de revistas académicas revisadas por pares, como PubMed, PsycINFO, Scopus y Google Scholar. En especial de artículos de revisión y metaanálisis.
- **Libros y capítulos de libros:** Se incluyeron textos y capítulos de libros que proporcionan una visión teórica profunda o revisiones exhaustivas del estado del conocimiento en áreas específicas.
- **Informes y documentos técnicos:** Se revisaron informes de organizaciones reconocidas, como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Institutos Nacionales de Salud (NIH), para obtener datos actualizados y directrices relevantes.

Criterios de inclusión y exclusión

Para asegurar la relevancia y calidad de la información, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión de artículos:

Inclusión:

- Estudios publicados en revistas revisadas por pares.
- Artículos que abordan directamente las interacciones entre el control del apetito y la regulación emocional.
- Investigaciones que proporcionan datos empíricos, teorías bien establecidas o revisiones sistemáticas.
- Publicaciones en inglés y español.

Exclusión:

- Artículos con acceso limitado o irrelevantes al enfoque del estudio.
- Estudios con muestras no representativas o metodologías cuestionables.

- Publicaciones duplicadas o resúmenes sin acceso al texto completo.

En el procedimiento de búsqueda se utilizaron las palabras clave: control del apetito, regulación emocional, mecanismos neurobiológicos, factores psicocomportamentales, trastornos alimentarios e intervenciones terapéuticas, de acuerdo al tesauro vigente de descriptores en Ciencias de la Salud. Se utilizaron operadores booleanos para combinar términos clave y refinar los resultados.

Se revisaron los títulos y resúmenes de los estudios identificados para determinar su relevancia. Los estudios seleccionados pasaron a una revisión completa del texto para evaluar su inclusión final. Los estudios seleccionados se agruparon en categorías temáticas principales: mecanismos neurobiológicos, factores psicocomportamentales, trastornos alimentarios y emocionales, y estrategias terapéuticas.

Se realizó una síntesis crítica de los hallazgos, al comparar y contrastar diferentes estudios y teorías. Se identificaron patrones comunes, discrepancias y áreas de consenso en la literatura, a partir de lo cual se integraron los datos en una narrativa coherente que abarcó las principales dimensiones del tema. Se destacaron las implicaciones prácticas y teóricas, así como las direcciones futuras de investigación.

Para asegurar la validez y confiabilidad de la revisión se triangularon las fuentes de información según fuentes y tipos de estudios para corroborar los hallazgos. También se tomaron las publicaciones disponibles con mayor nivel de actualización.

Desarrollo

Trastornos alimentarios y emocionales

La interacción entre el control del apetito y la regulación emocional es particularmente evidente en el contexto de los trastornos alimentarios. La anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón son ejemplos de condiciones donde las disfunciones en estos sistemas están claramente presentes. La anorexia nerviosa, caracterizada por una restricción severa de la ingesta calórica y un miedo intenso a ganar peso, a menudo coexiste

con altos niveles de ansiedad y perfeccionismo. La bulimia nerviosa, que implica episodios de ingesta excesiva seguidos de comportamientos compensatorios como el vómito inducido, está fuertemente asociada con dificultades en la regulación emocional y el manejo del estrés.^(10,11)

El trastorno por atracón, en el que los individuos experimentan episodios recurrentes de consumo excesivo de alimentos sin comportamientos compensatorios, está relacionado con la disfunción en el sistema de recompensa del cerebro y la regulación emocional. Estos trastornos no solo tienen implicaciones significativas para la salud física, sino que también afectan profundamente el bienestar emocional y la calidad de vida.⁽¹²⁾

Las experiencias tempranas en la vida también juegan un papel crítico. La exposición a la adversidad durante la infancia, como el abuso o la negligencia, puede impactar el desarrollo de los sistemas neurobiológicos que regulan el apetito y las emociones, predisponiendo a los individuos a problemas de alimentación y salud mental más adelante en la vida.⁽¹⁰⁾

Estrategias terapéuticas e intervenciones

Abordar la desregulación del apetito y las emociones requiere estrategias terapéuticas integrativas. La terapia cognitivo-conductual (TCC) ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de trastornos alimentarios y problemas emocionales, al enseñar a los individuos a identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales y desarrollar habilidades de afrontamiento más saludables.⁽¹³⁾

Las intervenciones basadas en la atención plena (mindfulness) también han ganado popularidad. Estas prácticas ayudan a las personas a tomar conciencia de sus pensamientos y emociones en el momento presente sin juzgarlos, lo que puede reducir el comer emocional y mejorar la regulación del apetito. Además, enfoques como la terapia dialéctico-conductual (TDC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) se enfocan en la aceptación emocional y la implementación de cambios conductuales positivos.⁽¹⁴⁾

Evaluar la eficacia de las intervenciones es crucial para determinar su impacto en la regulación del apetito y las emociones. Los estudios clínicos y las investigaciones

longitudinales proporcionan datos valiosos sobre cómo diferentes terapias afectan a individuos con diversos perfiles emocionales y alimentarios. La combinación de medidas auto-reportadas, observaciones clínicas y biomarcadores ofrece una visión integral de la efectividad de los tratamientos.⁽¹⁵⁾

Mecanismos neurobiológicos

Los hallazgos obtenidos destacan la complejidad de cómo se entrelazan los sistemas que regulan el apetito y las emociones en el cerebro. El hipotálamo, una región clave en la regulación del apetito, no solo procesa señales relacionadas con la necesidad de alimentos, como la leptina y la grelina, sino también aquellas asociadas a las recompensas emocionales, principalmente a través de la dopamina. Este vínculo se vuelve especialmente relevante, ya que se ha observado que niveles elevados de dopamina en el núcleo accumbens están asociados con un mayor deseo de comer durante momentos de estrés emocional.

Además, el sistema endocannabinoide también juega un papel crucial en esta interacción. Los endocannabinoides, al interactuar con los receptores CB1 en el cerebro, pueden afectar tanto las emociones como el comportamiento alimentario, lo cual sugiere un vínculo entre la desregulación emocional y los trastornos alimentarios.

Hormonas como la grelina y la leptina, junto con neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, regulan tanto el apetito como las emociones. La grelina aumenta el apetito y puede inducir comportamientos de búsqueda de alimento en respuesta al estrés, mientras que la leptina reduce la ansiedad y modula el estado de ánimo. El sistema de recompensa, especialmente la liberación de dopamina en el núcleo accumbens juega un papel crucial en el comer emocional, donde los alimentos placenteros actúan como reguladores emocionales.

La disfunción en la regulación del apetito y las emociones es evidente en trastornos como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. La anorexia se asocia con ansiedad y perfeccionismo, mientras que la bulimia y el trastorno por atracón están vinculados a dificultades en la regulación emocional y el sistema de recompensa. Estos hallazgos subrayan la necesidad de abordar las interacciones neurobiológicas y emocionales en el tratamiento de estos trastornos.

Regulación emocional y control del apetito

La evidencia muestra que los problemas emocionales, como la depresión y la ansiedad, impactan significativamente el control del apetito. Las personas que experimentan estados emocionales negativos suelen recurrir a alimentos ricos en calorías para buscar consuelo. Esto se debe en parte a que la comida puede servir como una forma de regular las emociones, lo que frecuentemente lleva a comportamientos alimentarios poco saludables.

Por otro lado, aquellos que son más efectivos en regular sus emociones y utilizan técnicas como la reevaluación cognitiva o la aceptación, tienden a tener un mejor control sobre su apetito y una menor probabilidad de desarrollar trastornos alimentarios. Lo anterior sugiere que mejorar nuestras habilidades para manejar las emociones podría ayudar a controlar mejor el apetito y prevenir problemas relacionados con la alimentación.

Aspectos psicocomportamentales

El estilo con el que se enfrentan las emociones también influye en los hábitos alimentarios. Las personas que evitan enfrentar el estrés tienden a consumir más alimentos poco saludables como respuesta a sus emociones. En contraste, aquellos que enfrentan el estrés de manera activa y buscan soluciones o apoyo social, suelen mantener una dieta más equilibrada.

La autoeficacia, o la confianza en la capacidad para controlar la ingesta alimentaria, también juega un papel importante. Las personas que se sienten seguras en su capacidad para manejar su apetito tienden a seguir una dieta más saludable, incluso cuando enfrentan estrés.

Factores psicocomportamentales

Factores como el estrés, la ansiedad y los rasgos de personalidad afectan significativamente la regulación del apetito. El estrés crónico eleva el cortisol, lo cual aumenta el apetito y la preferencia por alimentos poco saludables. La ansiedad y otras emociones negativas pueden desencadenar episodios de comer emocional. Rasgos como la impulsividad y el neuroticismo influyen en la respuesta a las señales de hambre y las estrategias de regulación emocional, además destaca la necesidad de enfoques terapéuticos personalizados.

Implicaciones clínicas y futuras direcciones

Estos resultados subrayan la importancia de adoptar enfoques integrados para tratar tanto el control del apetito como la regulación emocional. Las intervenciones que aborden ambos aspectos podrían ser más efectivas para mejorar la salud general de las personas afectadas. Además, es necesario investigaciones futuras para comprender mejor los mecanismos específicos a nivel cerebral y cómo interactúan con los factores psicológicos. Este conocimiento adicional podría conducir al desarrollo de tratamientos más personalizados y efectivos para los trastornos alimentarios y emocionales.

Los hallazgos tienen importantes implicaciones para la práctica clínica, lo que sugiere la necesidad de enfoques integradores y personalizados. La investigación futura debería enfocarse en entender mejor las vías neurobiológicas específicas y las diferencias individuales en la respuesta a las intervenciones terapéuticas. Estudios longitudinales y multidisciplinarios pueden proporcionar información valiosa para desarrollar tratamientos más efectivos.

Estrategias terapéuticas e intervenciones

Intervenciones como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la atención plena (mindfulness) y la Terapia Dialéctico-Conductual (TDC) han demostrado ser efectivas para mejorar la regulación del apetito y las emociones. Estas terapias ayudan a los individuos a desarrollar habilidades de afrontamiento saludables, aumentar la conciencia emocional y aceptar las emociones sin juicio.

La evaluación de las intervenciones debe incluir medidas auto-reportadas, observaciones clínicas y biomarcadores para proporcionar una visión integral de su efectividad. Esta combinación permite evaluar tanto los cambios subjetivos en el comportamiento y las emociones como los cambios objetivos en los procesos neurobiológicos.

Conclusiones

El control del apetito y la regulación emocional están estrechamente relacionados mediante mecanismos neurobiológicos comunes, el estado emocional y comportamientos asociados al estrés y la recompensa. El estrés, la ansiedad y rasgos de personalidad como la impulsividad y el neuroticismo afectan la regulación del apetito, lo que aumenta el consumo de alimentos poco saludables y se asocia con trastornos alimentarios como la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracón. La terapia cognitivo-conductual, la atención plena (mindfulness) y la terapia dialéctico-conductual han mostrado eficacia en mejorar la regulación del apetito y las emociones. Estas terapias ayudan a desarrollar habilidades de afrontamiento saludable, aumentar la conciencia emocional y fomentar la aceptación emocional y proporcionan un enfoque integral para el tratamiento de trastornos alimentarios.

Referencias bibliográficas

1. Alejo Conde SR. Estrategias neurodidácticas para fortalecer las funciones cognitivas de adultos mayores. *Gestión de la Investigación y el Conocimiento desde las Ciencias de la Educación*. 2024 [citado 15/07/2025];1(1):1-21. Disponible en: <https://ojs.umsa.bo/ojs/index.php/sermoeducativo/article/view/976/758>
2. Bernaldo de Quirós D. El rol de la autoeficacia en el tratamiento del trastorno por atracón: un abordaje desde la neuropsicología. [Tesis] Argentina: Universidad de Belgrano; 2024.
3. Alemán Ortiz OF, Sandoval-Obando E. La neurobiología del asesino: aspectos neuroanatómicos, genéticos, bioquímicos, extrínsecos y sociales. *Rev. Criminalidad*. 2022 [citado 14/07/2025];64(3),137-152. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v64n3/1794-3108-crim-64-03-137.pdf>

4. Parekh PK, Ozburn A, McClung CA. Genes del reloj circadiano: efectos sobre la dopamina, la recompensa y la adicción. Alcohol. 2015 [citado 14/07/2025];49(4):341-349. Disponible en: https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC4457686/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
5. Cruzado Chicoma AG,. La regulación emocional en la soledad de los adolescentes en la provincia de Trujillo tras el abandono parental. [Tesis] Peru: Universidad Cesar Vallejo; 2024.
6. De los Santos DA. Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. Dialnet. 2022 [citado 05/07/2025];48(177):35-72. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8376264>
7. Díaz Castro J. BRAINBOOST: Neurociencia, hábitos de vida e inteligencia emocional aplicadas a la docencia para la mejora del proceso enseñanza-aprendizaje. [Tesis] España: universidad de granada; 2024. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/91772>
8. López Taboada I. Interacción entre factores ambientales adversos en la programación del neurodesarrollo y la conducta. [Tesis] España: Universidad de Oviedo; 2022. Disponible en: <https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/65758>
9. Campayo Vacas M. ¿ Es el estrés crónico un factor predisponente para el desarrollo o exacerbación de enfermedades digestivas?. [Tesis] España: Universitat de les Illes Balears; 2022. Disponible en: <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/165098>
10. Sosa Paez V, Kamenetzky G, Rovella A. Effects of perceived social support on maternal stress and breastfeeding: A narrative review. Interacciones. 2023 [citado 14/07/.2025];9:e334. Disponible en: <https://ojs.revistainteracciones.com/index.php/rin/article/view/334/478>

11. Carmenate Rodríguez ID. Anorexia nerviosa. Presentación de un caso. Multimed. 2020 [citado 14/07/2025];24(1):169-180. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102848182020000100169&lng=es
12. Hirot F, Doyen C, Godart N. Trastornos de la conducta alimentaria en niños y adolescentes. EMC - Tratado de Medicina. 2022 [citado 14/07/2025];26(3):1-10. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1636541022468449>
13. Sabine Kransel Marah Sophie, Jaramillo Zafra Juan Jose, Osorio Diago Isabella, Becerra Hernández Lina Vanessa. Depresión, ansiedad y microbiota intestinal: mecanismos neurobiológicos. Acta Neurol Colomb. 2024 [citado 14/07/2025];40(3):e1341. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/anco/v40n3/2422-4022-anco-40-03-e1341.pdf>
14. Pérez Leiva BD, Jiménez Puig E. Evaluación de los trastornos de personalidad. Una revisión sistemática. Medisur 2022 [citado 14/07/2025];20(3):441-454. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v20n3/1727-897X-ms-20-03-441.pdf>
15. Canals J, Arijá-Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. Nutr. Hosp. 2022 [citado 14/07/2025];39(spe2):16-26. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v39nspe2/0212-1611-nh-39-nspe2-16.pdf>

Declaración de conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses

Contribución de autoría

Los autores participaron en igual medida en la curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.



Los artículos de la [Revista Correo Científico Médico](#) perteneciente a la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional Email: publicaciones@infomed.sld.cu