

Euskal nerabeen elikadura emozionalean eragiten duten faktore psikologiko eta familiarrak

Psychological and family factors influencing emotional eating among Basque adolescents

Itziar Alonso-Arbiol, Joana Gómez-Odrizola, June Vacas, Jara Mendia, Aitziber Pascual, Miriam Gallarin, Susana Conejero, Bárbara Torres-Gómez⁽¹⁾ eta Paula Campos-Reicheneder⁽²⁾

UPV-EHU, Psikologia Fakultatea ⁽¹⁾
Regensburg Unibertsitatea, Alemania ⁽²⁾

itziar.alonso@ehu.eus

1. Sarrera

Elikadura emozionala emozioek eragindako jateari dagokio. Jokaera nahiko ohikoa da (Barnhart eta beste batzuk, 2021) eta elikadura-nahasteen iragarle esanguratsua da (Reichenberger eta beste batzuk, 2020). Nerabeen elikadura emozionalaren jokabideak ulertzen laguntzen duten faktoreak aztertzea funtsezkoa da (Braden eta beste batzuk, 2021) gazteek aurre egin behar dieten osasun-mentaleko erronkei heltzeko eta beharrezko prebentzio-planak gauzatu ahal izateko.

2. Helburuak

Familia-aldagaiak (gurasoen kontrol psikologikoa) eta aldagai psikologikoak (auto-errukia) nola lotzen diren nerabeen elikadura emozionalarekin aztertzea, genero-desberdintasunak kontuan hartuta.

3. Metodoak

Ausaz hautatutako Euskal Autonomia Erkidegoko ikastetxeetako 980 gaztek parte hartu zuten (%53 neskek), 13 eta 17 urte bitartekoak ($M = 15,32$; $SD = 0,93$). SPSS 28.0 erabiliz, batez bestekoen arteko aldeak aztertu ziren generoaren araberrako aldaketak ebaluatzeko; bestalde, programa erabili zen bitartekotza estatistikoko ereduak planteatzeko.

4. Emaitzak

Neskek joera handiagoa azaltzen dute elikadura emozionalean; mutilek, berriz, auto-errukiaren maila handiagoa dute. Emaitza hauek generoaren araberrako erregulazio emozional ezberdina adierazten dute. Gainera, amaren kontrol psikologikoaren eta elikadura emozionalaren arteko harremanean auto-errukiaren bitarteko efektua identifikatu zen. Bitartekotza-efektu horrek, mutilen artean, elikadura emozionalaren bariantzaren %30 inguru azaldu zuen, eta nesken artean, berriz, %24. Honek iradokitzen du amaren kontrol psikologikoak elikadura emozionala iragartzen duela auto-errukiaren murrizketaren bidez.

Itziar Alonso-Arbiol, Joana Gómez-Odriozola, June Vacas, Jara Mendia, Aitziber Pascual, Miriam Gallarin, Susana Conejero, Bárbara Torres-Gómez eta Paula Campos-Reicheneder

5. Ondorioak

Etorkizuneko esku-hartze psikologikoetan oso garrantzitsua da gurasoen dinamikei eta norbanakoen arteko desberdintasunei heltzea, nerabeen osasun emozionala hobetzeko. Ikerketa honek nerabeei laguntzeko estrategia pertsonalizatuagoak eta eraginkorragoak sortzeko ikuspegi integrala eskaintzen du.

6. Bibliografia

- Barnhart, W. R., Braden, A. L. eta Price, E. (2021). Emotion regulation difficulties interact with negative, not positive, emotionaleating to strengthen relationships with disordered eating: An exploratory study. *Appetite*, 158, 105038. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105038>
- Braden, A., Anderson, L. N., Redondo, R., Watford, T., Emley, E. eta Ferrell, E. (2021). Emotionregulationmediatesrelationshipsbetweenperceivedchildhoodinvalidation, emotional reactivity, andemotional eating. *Journal of Health Psychology*, 26(14), 2937-2949. <https://doi.org/10.1177/1359105320942860>
- Reichenberger, J., Schnepfer, R., Arend, A. K. eta Blechert, J. (2020). Emotional eating in healthy individual sand patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 79(3), 290-299. <https://doi.org/10.1017/S0029665120007004>