

¿SABÍAS QUÉ?

¿Sabías que la personalidad influye en la pérdida de peso?

Hitomi Saito y sus compañeros de la Universidad Doshisha de Japón han realizado un seguimiento de 101 pacientes del Hospital Clínico para la Obesidad de la Universidad Médica de Kansai durante 6 meses. Comprobaron que quienes inician un tratamiento de adelgazamiento con una personalidad tendiente al optimismo pierden peso con mayor lentitud, mientras aquellos capaces de mejorar su autoestima a lo largo del tratamiento adelgazan más rápidamente que sus compañeros.

Los resultados confirman las conclusiones de estudios previos sobre cómo algunas emociones negativas (pesimismo, baja autoestima, etcétera) favorecen los cambios de conducta. Sin embargo, una vez iniciado el tratamiento, aumentar el optimismo y mejorar el "ego" puede ayudar a mantener el estilo de vida saludable adquirido en la clínica, según concluyen los autores en la revista BioPsychoSocial Medicine.

Referencia:

Sanz, Elena (2009) La personalidad influye en la pérdida de peso. Revista Muy interesante. Recuperado de: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/la-personalidad-influye-en-la-perdida-de-peso>