

Estrés laboral e índice de masa corporal: una revisión narrativa

Antecedentes

El estrés laboral es un factor de riesgo ampliamente reconocido que influye en diversas condiciones de salud, incluida la alteración del índice de masa corporal (IMC). El estrés crónico puede inducir cambios en los hábitos alimentarios, los patrones de sueño y la actividad física, afectando tanto al aumento como a la disminución del IMC, con consecuencias para la salud metabólica y cardiovascular.

Objetivos

Explorar la relación entre el estrés laboral y el índice de masa corporal, evaluando los mecanismos biológicos y psicológicos subyacentes, así como los efectos en la salud a largo plazo.

Material y métodos

Se realizó una revisión narrativa de la literatura disponible mediante una búsqueda en bases de datos científicas como PubMed, Web of Science, Scopus, Google Scholar, Cochrane y Embase. Los estudios seleccionados abordaron la influencia del estrés laboral sobre el IMC en diversos entornos profesionales.

Resultados

Los estudios revisados indican que el estrés laboral se asocia con alteraciones significativas en el IMC, tanto por el aumento como por la pérdida de peso. Los mecanismos involucrados incluyen desregulación hormonal, especialmente de cortisol y grelina, que afectan el apetito y el metabolismo. Además, se identificaron diferencias individuales en la respuesta al estrés, que influyen en cómo se afectan los hábitos alimentarios y el comportamiento físico.

Conclusiones

El estrés laboral tiene un impacto considerable en el índice de masa corporal de los trabajadores, con efectos negativos para la salud física y mental. Se requieren intervenciones laborales específicas, que incluyan estrategias de manejo del estrés y promoción de hábitos saludables, para prevenir las alteraciones del IMC y mejorar la salud general.

273 PALABRAS