

Los **adolescentes** con **sobrepeso** tienen una autoestima más **baja**

LOS ADOLESCENTES CON OBESIDAD o sobrepeso presentan un estado de ánimo significativamente más bajo y una autoestima muy inferior que los que tienen un peso normal. Además, perciben mucho menos apoyo social, de acuerdo con los datos de una investigación realizada por la Facultad de Psicología de la Universidad Pontificia de Salamanca (UPSA), en España. El estudio se llevó a cabo en 2014 con 92 jóvenes de entre 15 y 22 años matriculados en enseñanzas medias en Salamanca. Un 7,6% de los participantes sufría obesidad y un 21,7%, sobrepeso, de manera que casi un tercio tenía algún tipo de exceso de peso. Los resultados, que fueron presentados en un congreso especializado, son muy claros: "A medida que se incrementa el peso, baja la autoestima, aumentan los síntomas de depresión y disminuye el apoyo social que perciben", explica a DICYT María Ángeles Gómez, investigadora de la UPSA y responsable de este trabajo junto a Gloria Fernández.



LLENAR LA VIDA de momentos o los MOMENTOS DE VIDA

PASAR POR LA VIDA COMO UNO MÁS, sin sentido, sobreviviendo a las dificultades, como un autómatas existiendo, como un zombie sin sueños.

O vivir la vida intensamente, aprovechando de cada dificultad una oportunidad de aprendizaje, soñar para alcanzar nuestros sueños con el espíritu de que con ellos dejamos un legado, una huella de nuestra existencia, un master de valentía para que nuestra vida sea una AVENTURA, porque es, eso, una AVENTURA o no es NADA.

MAYTE ARIZA DE ALBERTY

Coach Dreamer

www.dreamsStrategy.com

@dreamsStrategy