

¿Cómo la pandemia por COVID-19 afectó nuestras emociones, la alimentación y el estado nutricional?

Durante la pandemia por COVID-19, las prácticas de distanciamiento social fueron de gran relevancia; no obstante, el impacto del aislamiento ha dado lugar a cambios en los hábitos de vida principalmente en el patrón de alimentación hacia uno menos saludable, asociado fuertemente a sentimientos de ansiedad (Enriquez-Martinez, O et al., 2021, p. 11). De hecho, a lo largo del contexto inesperado de la contingencia, la ansiedad a nivel mundial incrementó en un 31.9% (Amador Jiménez, 2020).

Estudio realizado con mexicanos mayores de 18 años por Gaitán-Rossi et al (2021) observó prevalencia de ansiedad, siendo que el 52.14% de mujeres, 52.3% de adultos jóvenes, 33.8% de adultos maduros y 13.8% de adultos mayores presentan trastorno de ansiedad generalizada durante la pandemia y en mayor proporción 56.8% para hogares que habita una o más personas (Gaitán-Rossi et al, 2021, p. 481).

Durante el aislamiento se han observado cambios en el patrón de alimentación como un mayor consumo de alimentos fuera de control y sin horarios establecidos, principalmente realizando refrigerios con alta densidad calórica (Ammar et al. 2020). Se identificó, además, un menor consumo de alimentos frescos e incremento del consumo de productos altamente procesados (Zupo et al., 2020).

Aybala et al. (2021), sugieren que aproximadamente el 60% o más de los individuos con sobrepeso u obesidad experimentan la necesidad del consumo de alimentos como resultado de las emociones experimentadas durante el día (p.87, traducción literal). Un estudio transversal realizado durante la primera ola de COVID-19 en México reveló que 44.4% de la población femenina y 47.1% de la masculina, sintió que su alimentación había sido afectada debido al confinamiento (Villaseñor López et al., 2021, p. 16).

Aunado a esto, a lo largo encierro, se ha detectado un aumento en el consumo de grasas y carbohidratos, derivado del impacto psicológico que conlleva (Sadeghi et al., 2021);

Se sabe que el deseo en el consumo de carbohidratos fomenta la producción de serotonina que a su vez tiene un efecto positivo en el estado de ánimo. El efecto del deseo de consumir carbohidratos en el bajo estado de ánimo es proporcional al índice glucémico de los alimentos (Muscogiuri et al., 2020, p. 850).

El término de alimentación emocional es explicado por Almendra-Pegueros et al. (2021) como “la tendencia a comer en exceso en respuesta a emociones negativas como resultado de una mala conciencia interoceptiva” (p.152). Dicho de otra forma, las emociones pueden modificar de forma importante la elección, cantidad y calidad de la ingesta alimentaria.

Indiscutiblemente, los cambios emocionales que supone el confinamiento por la pandemia de SARS-CoV-2 convierten a la alimentación emocional en un tema de creciente preocupación. Baste como muestra, la ira, el miedo, el dolor y la felicidad, emociones complejas que tienen efectos sobre el comportamiento alimentario y consumo de alimentos (Aybala et al., p.87, traducción literal).

La interacción entre el cerebro y el intestino es como una relación a larga distancia. En otras palabras, el nervio vago, originado en el budo raquídeo, viaja hasta llegar al intestino. Así, su función clave es asegurar que las señales nerviosas puedan viajar de manera bidireccional (Naidoo, 2020, p. 22).

Así pues, la ansiedad se ha asociado con una peor calidad de la dieta y malos hábitos alimenticios especialmente durante la pandemia. En estudios realizados por Gallo L.A et al. (2020), Zachary, Z et al. (2020) y Pellegrini, M et al. (2020), detectaron que el consumo de refrigerios durante este periodo era utilizado como mecanismo para ayudar a disminuir los niveles de ansiedad.

Para concluir, está claro que el confinamiento generado por el virus SARS-CoV-2 modificó negativamente la conducta alimentaria de la población mundial, dando como resultado una elección de alimentos basada en las emociones, como una forma de subsanar sentimientos de ansiedad. Estos cambios observados pueden tener implicaciones importantes para el desarrollo de recomendaciones nutricionales que ayuden a mantener la salud y mejorar el

estado nutricional durante la pandemia; disminuyendo así, el impacto físico, pero principalmente emocional de la enfermedad.

Referencias

Almendra-Pegueros, R., Baladia, E., Ramírez- Contreras, C. Rojas Cárdenas, P., Vila Martí, A. et al. (9 ene 2021). Conducta alimentaria durante el confinamiento por COVID-19 (CoV-Eat Project): protocolo de un estudio transversal en países de habla hispana. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 4(3). Pp. 150-156.

Amador Jiménez, D. E. (2020). La pandemia del COVID-19, su impacto en la Salud Mental y el Consumo de Sustancias. UNAN-Managua, Nicaragua.

Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behavior and physical activity: results of the ECLB-COVID19. *International online survey. Nutrients*, 12(6). Pp. 1-13.

Aybala, T., Bengü Kuyulu, F. Ídiz, C. (11 abr 2021). Evaluation of Osmaniye Korkut Ata University Students' Eating Behaviors During the Quarantine Period during the COVID-19 Pandemic Period. *Clinical Nutrition and Hospital Dietetics*, 41 (2). Pp. 86-93.

Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine*, 43(5). Pp. 897–910. Recuperado el 30 de abril de 2022, de <https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>

Constantino Díaz, B. & Balcázar Nava, P. (2021, mayo). Depresión, Ansiedad y Estrés Antes y Durante Confinamiento por COVID-19 en Adultos no Clínicos. *Academia Journals*, 13 (4). Pp. 360-529. Recuperado el 9 de mayo de 2022, de <https://static1.squarespace.com/static/55564587e4b0d1d3fb1eda6b/t/60a7de698c2e2e1f8d9880bc/1621614204774/>

Gaitán-Rossi, P., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, M., & Graciela, T.-B. (2021). Monthly prevalence of generalized anxiety disorder during the Covid-19 pandemic in Mexico. *Salud Publica de Mexico*, 63(4). Pp. 478–485. Recuperado el 30 de abril de 2022, de <https://doi-org.udlap.idm.oclc.org/10.21149/12257>

Gómez-Dantés, H., Fullman, N., Lamadrid-Figueroa, H., Cahuana-Hurtado, L., Darney, B., Avila-Burgos, L., Correa-Rotter, R., Rivera, J. A., Barquera, S., González-Pier, E., Aburto-Soto, T., de Castro, E. F., Barrientos-Gutiérrez, T., Basto-Abreu, A. C., Batis, C., Borges, G., Campos-Nonato, I., Campuzano-Rincón, J. C., de Jesús Cantoral-Preciado, A., Contreras-Manzano, A. G. Lozano, R. (2016). Dissonant health transition in the states of Mexico, 1990-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *Lancet (London, England)*, 388(10058). Pp. 2386–2402. Recuperado el 30 de abril de 2022, de [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31773-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31773-1)

Enriquez-Martinez, O., Martins, M., Silva Pereira, T., Pacheco, S., Pacheco, F., Villaseñor López, K., Huancahuire-Vega, S., Silva, D., Mora-Urda, A., Rodriguez-Vásquez, M., Montero Lopez, M.P. Molina, M. (2021). Diet and Lifestyle Changes During the COVID-19 Pandemic in Ibero-American Countries: Argentina, Brazil, Mexico, Peru, and Spain. *Frontiers in Nutrition*, 8. Pp. 1-14.

Huang, Y. & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 288, 112954.

López-Espinoza, A., Martínez-Moreno, A.G., Aguilera-Cervantes, V.G. (2018). *Investigaciones en comportamiento alimentario. Reflexiones alcances y retos*. México. Porrúa Print.

López-Espinoza A, Martinez-Moreno AG, Aguilera-Cervantes VG. (2018). Estudio e investigación del comportamiento alimentario: Raíces, desarrollo y retos. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(1). Pp. 107-118. Recuperado el 14 de marzo

de 2022, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/trastornos/mta-2018/mta181k.pdf>

Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European journal of clinical nutrition*, 74(6). Pp. 850–851.

Naidoo, Uma. (2020). *Lo que la comida le hace a tu cerebro*. México. Grijalbo vital.

Rossinot H, Fantin R, Venne J. (2020). Behavioral changes during COVID-19 confinement in France: a web-based study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22). Pp. 1-15.

Ruiz-Roso MB, de Carvalho PP, Matilla-Escalante DC, Brun P, Ulloa N, Acevedo-Correa D, (2020). Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during Covid-19 pandemic: An observational study. *Nutrients*, 12(8). Pp. 1-13.

Sadeghi, O., Keshteli, A. H., Afshar, H., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2021). Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress. *Nutritional neuroscience*, 24(4). Pp. 248–259. Recuperado el 30 de abril de 2022, de <https://doi.org/10.1080/1028415X.2019.1620425>

Stern, D., Piernas, C., Barquera, S., Rivera, J. A., & Popkin, B. M. (2014). Caloric beverages were major sources of energy among children and adults in Mexico, 1999-2012. *The Journal of nutrition*, 144(6). Pp. 949–956. Recuperado el 30 de abril de 2022, de <https://doi.org/10.3945/jn.114.190652>

Villaseñor Lopez, K., Jiménez Garduño. A. M. Ortega Regules, A.E., Islas Romero, L.M. Gonzalez Martinez, O.A., Silva Pereira, T.S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV- 2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25 (2). Pp. 1-21.

Zupo R, Castellana F, Sardone R, Sila A, Giagulli VA, Triggiani V, et al. (Oct 2020). Preliminary trajectories in dietary behaviors during the COVID-19 pandemic: A public health call

to action to face obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19). Pp. 1-15. 3

Autor: Fernanda Sanz Camacho

Departamento: Escuela de Ciencias, Departamento de Ciencias de la Salud

Carrera: Ciencias de la Nutrición

Proveniente de Orizaba, Veracruz, estudiante de cuarto semestre de la Licenciatura de Ciencias de la Nutrición de la Universidad de las Américas Puebla. Actualmente forma parte del Programa de Honores. Su investigación se basa en el análisis de la Alimentación emocional durante y después del confinamiento por Covid-19.

Correo: fernanda.sanzco@udlap.mx

Colaborador: Mtro. Oscar Geovanny Enríquez Martínez

Doctorado © Salud pública, Magister en Nutrición y Salud, Nutricionista y Dietista. Docente Universitario en (Colombia y Brasil). Conferencista, Investigador en el área de la nutrición, enfermedades crónicas no transmisibles, epidemiología nutricional, y Revisor de revistas científicas.

Correo: ndoscar.enriquez@gmail.com

Mentor: Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Doctora y Maestra en Salud Colectiva por la Universidad Federal del Espíritu Santo y Licenciada en Nutrición por la Facultad Católica Salesiana do Espírito Santo. Es especialista en Gestión de Políticas Públicas en Género y Raza.

Además, fue investigadora del Estudio Longitudinal de Salud de Adultos - ELSA Brasil considerado el mayor estudio epidemiológico de América Latina. Su línea de investigación está en el área de epidemiología nutricional principalmente con enfermedades crónicas no transmisibles y posee diversas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) nivel 1.

Desde 2018 es profesora de tiempo completo del Departamento Académico de Ciencias de la Salud en la Escuela de Ciencias de la Universidad de las Américas Puebla, en donde actualmente es Coordinadora de la Licenciatura de Ciencias de la Nutrición.

Correo: taisa.silva@udlap.mx