

Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19

Arely Vergara-Castañeda¹
 Facultad de Ciencias Químicas
 Universidad La Salle, México

María Fernanda Lobato-Lastiri¹
 Facultad de Ciencias Químicas
 Universidad La Salle, México

Mariana Díaz-Gay¹
 Facultad de Ciencias Químicas
 Universidad La Salle, México

María del Rosario Ayala-Moreno¹
 Facultad de Ciencias Químicas
 Universidad La Salle, México

¹ Grupo de investigación en Ciencias Básicas y Clínicas de la Salud. Facultad de Ciencias Químicas, Universidad La Salle, México.

Comunicación breve

Recibido: 28 de abril de 2020

Aceptado: 3 de mayo de 2020

Disponible en línea: 6 de mayo de 2020

Resumen

La pandemia por COVID-19 ha sugerido un cambio en las tendencias y los hábitos alimentarios que probablemente continúen después de las medidas que se han tomado para el control de su propagación, dentro de los cuales destaca la seguridad alimentaria y el riesgo que los alimentos pueden representar desde su falta de abasto, disponibilidad, acceso, así como las implicaciones del estrés emocional sobre el consumo de alimentos. Aunque no se cuenta con evidencia que sugiera factores dietéticos que puedan disminuir el riesgo de contagio por SARS-CoV2, se sabe que el contar con una dieta correcta, considerando la selección y preparación de los alimentos, la frecuencia y cantidades de consumo, son acciones fundamentales para paliar las consecuencias de los cambios del estilo de vida que implica el periodo de aislamiento o cuarentena y la incertidumbre que genera. Por ello, el componente nutricional y alimentario durante y después de la cuarentena resulta un aspecto fundamental para el desarrollo de estrategias y acciones que fomenten una alimentación correcta dentro del marco de un estilo de vida saludable.

Palabras claves: Comportamiento alimentario; COVID-19; Nutrición; Pandemia.

Changes in eating behavior in the COVID-19 era

Abstract

The COVID-19 pandemic has suggested a change in food trends and habits that are likely to continue after the implementation of measures that have been taken to control its spread, including food safety and the risk that food may represent from their lack of supply, availability, access, as well as the implications of emotional stress on food consumption. Although there is no evidence to suggest dietary factors that may decrease the risk of SARS-CoV2 infection, it is known that having a correct diet, considering the selection and preparation of food, the frequency and amounts of consumption, are fundamental actions to shovel the consequences of lifestyle changes that the period of isolation or quarantine implies and the uncertainty that it generates. For this reason, the nutritional and food component during and after quarantine is a fundamental aspect for the development of strategies and actions that promote a correct diet within a healthy lifestyle.

Key words: COVID-19; Eating behavior; Nutrition; Pandemic.

1 Desarrollo

La pandemia de COVID-19

A finales del 2019 la infección por COVID-19, causada por el virus SARS-CoV2, emergió en Wuham Ubei, China (Muscogiuri, 2020), y el número de casos fue creciendo y distribuyéndose de manera tal que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la declaró una pandemia el pasado marzo de 2020 (OMS, 2020).

Respecto a las implicaciones de esta enfermedad respiratoria sobre el estado de salud resalta el hecho de que afecta a todos los grupos de edad, principalmente a adultos mayores y aquellos con la presencia de alguna morbilidad (hipertensión, obesidad) y tiene una mortalidad asociada al desarrollo de una neumonía atípica grave (Butler, 2020), así como a secuelas relacionadas a la inflamación periférica que a largo plazo que se pueden presentar en aquellos que se recuperan.

Dentro de las medidas para evitar la propagación y mitigar el impacto en los recursos médicos en el sistema de salud está el aislamiento o cuarentena de la población, estrategia que desafortunadamente impacta sobre el estilo de vida, la práctica de actividad física y sobre el aspecto alimentario de la población. En este sentido, cabe resaltar que si bien la nutrición tiene un papel importante en nuestra salud física y fisiológica, también representa un aspecto cotidiano que permite la socialización y en algunos casos es un mecanismo regulador de situaciones psicológicas ante situaciones en las que no se tiene control (Muscogiuri, 2020) (Hunot, 2016) (Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19 México, 2020).

Cambios en el comportamiento alimentario

El abasto de alimentos para un período de tiempo impredecible, un mayor número de oportunidades para consumir alimentos y la situación de estrés que pudiera generar el aislamiento y la incertidumbre son algunos ejemplos de factores que pueden influir sobre el comportamiento alimentario y propiciar dietas poco saludables; ricas en grasas saturadas, azúcares e hidratos de carbono refinados, mismos que podrían impactar sobre la problemática actual de obesidad y diabetes y a su vez, incidir sobre el sistema inmune innato colocando a ésta población en una situación de riesgo por el COVID-19 (Muscogiuri, 2020).

Como parte de la modificación de la rutina diaria, la población puede experimentar diversas emociones negativas como estrés, ansiedad, cansancio, preocupación, enojo o temor, las cuales pueden contribuir a alterar el consumo de alimentos (cantidad, variedad y frecuencia) (Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19 México, 2020) y por otro lado, fomentar la búsqueda involuntaria de alimentos reconfortantes (Yilmaz, 2020) consecuencia del “food craving”, concepto multidimensional que involucra aspectos emocionales (deseo intenso de comer), de comportamiento (buscar alimentos), cognitivo (pensamientos relacionados a la comida) y fisiológicos (salivación) (Rodríguez-Martín, 2015).

Seguridad Alimentaria

En otro sentido, se ha sugerido que la pandemia por COVID-19 puede empeorar el escenario de inseguridad alimentaria que prevalece en cerca del 55.5% de los hogares mexicanos (Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19 México, 2020), particularmente en aquella población vulnerable y segmentos con ingresos basados en la economía informal y aquellos que viven en algún grado pobreza. Esto debido al impacto que puede presentarse dado por la escasez de mano de obra, la pérdida de empleos, la

disminución en la producción y disponibilidad de alimentos frescos, así como a la modificación de los patrones de compra favoreciendo los productos con una vida de anaquel mayor y la escasez de los mismos derivadas de las “compras de pánico” (Beltrami, 2020).

Perspectivas

Como parte de las prioridades de las medidas tomadas durante y después de la pandemia por COVID-19 resulta necesario asegurar el acceso a alimentos nutritivos y adecuados y propiciar actividades de orientación alimentaria que conduzcan a la adopción y reforzamiento de hábitos de alimentación saludables con la finalidad de reducir la susceptibilidad de las complicaciones por SARS-CoV2 (Butler, 2020).

Asimismo, para paliar el efecto de los cambios en el comportamiento alimentario las estrategias que garanticen la seguridad alimentaria en distintos niveles buscarán soluciones colaborativas, así como apoyos a las pequeñas y medianas empresas para reactivar los sistemas alimentarios locales (UNSCN, 2020)(Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19 México, 2020). En algunos sectores de la población se espera que el hábito de consumir comidas caseras y que exista una menor dependencia de la comida preparada o para llevar, aunado a un aumento en la sensación y sentimiento de solidaridad traducido a un mayor apoyo a negocios locales (Lalley, 2020).

Por otro lado, si bien, puede existir un acceso limitado a comidas frescas que puedan comprometer oportunidades para alimentarse sanamente y tener una dieta variada, es posible que aunque se cuente con un abasto de ingredientes y alimentos limitados, se logre una dieta saludable (Evans, 2020), para ello es aconsejable contar con herramientas que permitan una planificación de compras para el diseño y preparación de los diferentes tiempos de comida, respetar porciones, así como tener horarios definidos en donde no se consuman alimentos, que se pueden aprovechar realizando actividades que mejoren el estado de ánimo y disminuyan el estrés.

Dentro de los hábitos que se pueden favorecer encontramos la posibilidad de mejorar las estrategias de compra, consumo y almacenamiento de los alimentos, al planear e incorporar una mayor cantidad de alimentos preparados en casa o locales, así como el incorporar nuevas técnicas culinarias para la preparación de platillos y la selección de alimentos que resulten reconfortantes (Evans, 2020).

Por otro lado, la búsqueda de alimentos más saludables y seguros como consecuencia de la conciencia generada en torno al virus y actitudes de prevención ante su afección, así como los cambios observados en el comportamiento alimentario están relacionados a un mayor consumo y probablemente con una tendencia de predilección por comidas preparadas en casa, una disminución de la compra e ingesta de alimentos exóticos y la preferencia por alimentos disponibles, de fácil acceso y locales (Ahuja, 2020).

Conclusión

La crisis de salud por COVID-19 está teniendo impactos únicos e individuales, desde la perspectiva del comportamiento alimentario se pueden considerar aquellas problemáticas asociadas a la seguridad alimentaria, así como a la selección y consumo de alimentos aspectos mediados no sólo por cuestiones económicas sino por el estado de ánimo y los cambios generados en el estilo de vida a nivel personal y social. En este sentido, la situación nutricional durante y posterior a la cuarentena resulta un aspecto prioritario.

Referencias

- Ahuja, A (2020). *Covid-19: 5 ways the Epidemic Will Change The Way We Eat*. NDTV FOOD: <https://food.ndtv.com/food-drinks/covid-19-5-ways-the-epidemic-will-change-the-way-we-eat-2205685>
- Atención y recomendaciones de alimentación y nutrición en COVID-19*. (2020) México Conexión Nutrición. Suplemento 2.
- Beltrami S. (2020) *How to minimize the impact of Coronavirus on food security* [Internet]. Medium. World Food Programme Insight; Available from: https://insight.wfp.org/how-to-minimize-the-impact-of-coronavirus-on-food-security_be2fa7885d7e [cited 2020 Apr 4].
- Butler, M. y Barrientos, R. (2020). The impact of Nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*: in press. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>
- Evans, S. (2020). *How will Covid-19 lockdown impact our eating habits?*. AHDB: <https://ahdb.org.uk/news/consumer-insight-how-will-covid-19-lockdown-impact-our-eating-habits>.
- Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356-363. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.024>
- Lalley, H. (2020) *How will the CoVID-19 crisis change consumer dining behavior?*. Restaurant Business: <https://www.restaurantbusinessonline.com/consumer-trends/how-will-covid-19-crisis-change-consumer-dining-behavior>
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1-2. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>
- Organización Mundial de la Salud (2020) *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre COVID-19*, celebrada el 11 de marzo de 2020. [Internet]. Disponible en <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020> Consultada el 20 de abril de 2020
- Rodríguez-Martín, B. C., & Meule, A. (2015). Food craving: new contributions on its assessment, moderators, and consequences. *Frontiers in psychology*, 6, 21. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00021>
- UNSCN (2020). *Food Environments in the COVID-19 Pandemic - UNSCN* [Internet]. prezenz.com. [cited 2020 Apr 4]. Available from: <https://www.unscn.org/en/news-events/recent-news?idnews=2040>
- Yılmaz, C., & Gökmen, V. (2019). Neuroactive Compounds in Foods: Occurrence, Mechanism and Potential Health Effects. *Food Research International*, 108744. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108744>