



Alimentación y trastornos alimentarios en Covid-19

Food and eating disorders in Covid-19

Lic. Maricruz Morales Salinas
Egresada de la FES Zaragoza, UNAM
psicmaricruzms@gmail.com

Resumen

Durante el año 2020, la alerta sanitaria que se originó por el brote de coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19), ha dado como resultado alteraciones a nivel mundial, desde que se declaró una pandemia por la Organización Mundial de la Salud, a mediados de marzo del mismo año. Interfirió en las rutinas de la población mundial, la COVID-19 ha provocado estragos en la atención en pacientes con patologías mentales previas, lo que ha generado un aumento de los niveles no sólo de ansiedad, si no de depresión, impulsividad, desregulación emocional, deterioro en la funcionalidad de los individuos e incluso la presencia de ideación suicida. Se considera que la población es vulnerable frente a la enfermedad por COVID-19, por las dificultades que se puede presentar para enfrentarse a los aspectos que conlleva el confinamiento obligatorio, como lo puede ser el estrés originado por las dudas o inquietudes relacionadas con la enfermedad, aunque no es la única población que está sometida a estas características. Por lo que se ha hecho necesario realizar una revisión de artículos científicos, sobre la temática de la alimentación y los trastornos asociados al brote de COVID-19, teniendo presente como es que el confinamiento ha repercutido no solo en paciente con diagnóstico de algún trastorno de la conducta alimentaria si no en población en general. Con este objetivo se llevó a cabo la revisión de publicaciones científicas durante el año 2020, destacando algunos de los factores relacionados con la condición de salud.

Palabras clave: alimentación, trastornos alimentarios, salud, Infecciones por Coronavirus, nutrición.

Abstract

During 2020, the health alert that originated from the SARS-CoV-2 (COVID-19) coronavirus outbreak, has resulted in alterations worldwide, since a pandemic was declared by the World Health Organization, in mid-March of the same year. It interfered in the routines of the world population, COVID-19 has caused havoc in the care of patients with previous mental pathologies, which has generated an increase in levels not only of anxiety, but also of depression, impulsivity, emotional dysregulation, deterioration in the functionality of individuals and even the presence of suicidal ideation. The population is considered vulnerable to COVID-19 disease, due to the difficulties that may arise in dealing with the aspects of mandatory confinement, such as the stress caused by doubts or concerns related to the disease, although it is not the only population that is subject to these characteristics. Therefore, it has become necessary to carry out a review of scientific articles on the subject of eating and the disorders associated with the COVID-19 outbreak, bearing in mind how confinement has had an impact not only on patients with a diagnosis of some type of disorder. Eating behavior if not in the general population. With this objective, the review of scientific publications was carried out during 2020, highlighting some of the factors related to the health condition.

Keywords: diet, eating disorders, health, Coronavirus Infections, nutrition.

Recibido el 21 de octubre de 2020.
Aceptado el 22 de febrero de 2021.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

Ateş-Özcan, B., & Yeşilkaya, B. (2020). Efecto adverso de la alimentación emocional desarrollado durante la pandemia COVID-19 sobre la nutrición saludable, un círculo vicioso: Un estudio descriptivo transversal. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl. 2), 1-25. <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1144/714>

Un amplio grupo de expertos internacionales en Trastornos de la Conducta Alimentaria, han publicado diferentes estudios abordando como objetivos la elaboración de una escala psicométrica para medir las estrategias de regulación frente a la pandemia y los impactos del confinamiento por la COVID-19, instrumento traducido a 18 idiomas; la estimación del impacto del confinamiento en pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria; la identificación de factores que han influido sobre la evolución del trastorno alimentario durante el aislamiento; y el diseño de una guía de actuación en pacientes con Trastornos de la Conducta Alimentaria, junto con sus familiares y terapeutas, con un contenido en relación a recomendaciones y pautas de actuación en situaciones de aislamiento y/o confinamiento. Al conocer las variables que influyen al interferir en el proceso de mejora de los pacientes en situaciones de aislamiento como la originada por la COVID-19 es fundamental en el ámbito sanitario ya que los resultados de estos estudios pueden contribuir a la mejora de los actuales programas preventivos y terapéuticos.

Conde-Blanco, E.A. (2020). El sistema alimentario y el Covid-19: La necesidad de prevenir otras pandemias. *Journal of the Selva Andina Biosphere*, 8(1), 64-66. Recuperado en 19 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-38592020000100007&lng=es&tlng=es

En plena pandemia y cuarentena, se percibe con mayor importancia la alimentación. Incluso hubo quienes se preguntaron: ¿De dónde vienen los alimentos? Sin importar el país en el que se este, los alimentos llegan al consumidor, gracias al funcionamiento del Sistema Alimentario. En éste, se incluyen todos los componentes, procesos y actividades realizadas antes, durante y después de

la siembra, pasando por el consumo, hasta llegar a la fase del desecho. Las múltiples labores se realizan día a día, por una gran variedad de actores y sus intereses. Los consumidores también formamos parte de este sistema, al igual que el medio ambiente⁸. Si nos preciamos de ser civilizados, que anticipan y planifican, entonces debemos apuntar a que todo Sistema Alimentario sea sostenible económica, social y ambientalmente. Eso será posible, cuando garanticemos seguridad alimentaria para todos, sin comprometer las bases económicas, sociales y ambientales, para las futuras generaciones⁹. Hoy, es suficiente con analizar el estado de la (in)seguridad alimentaria, del medio ambiente y el surgimiento de nuevas enfermedades, para afirmar que el Sistema Alimentario en el planeta, no es sostenible.

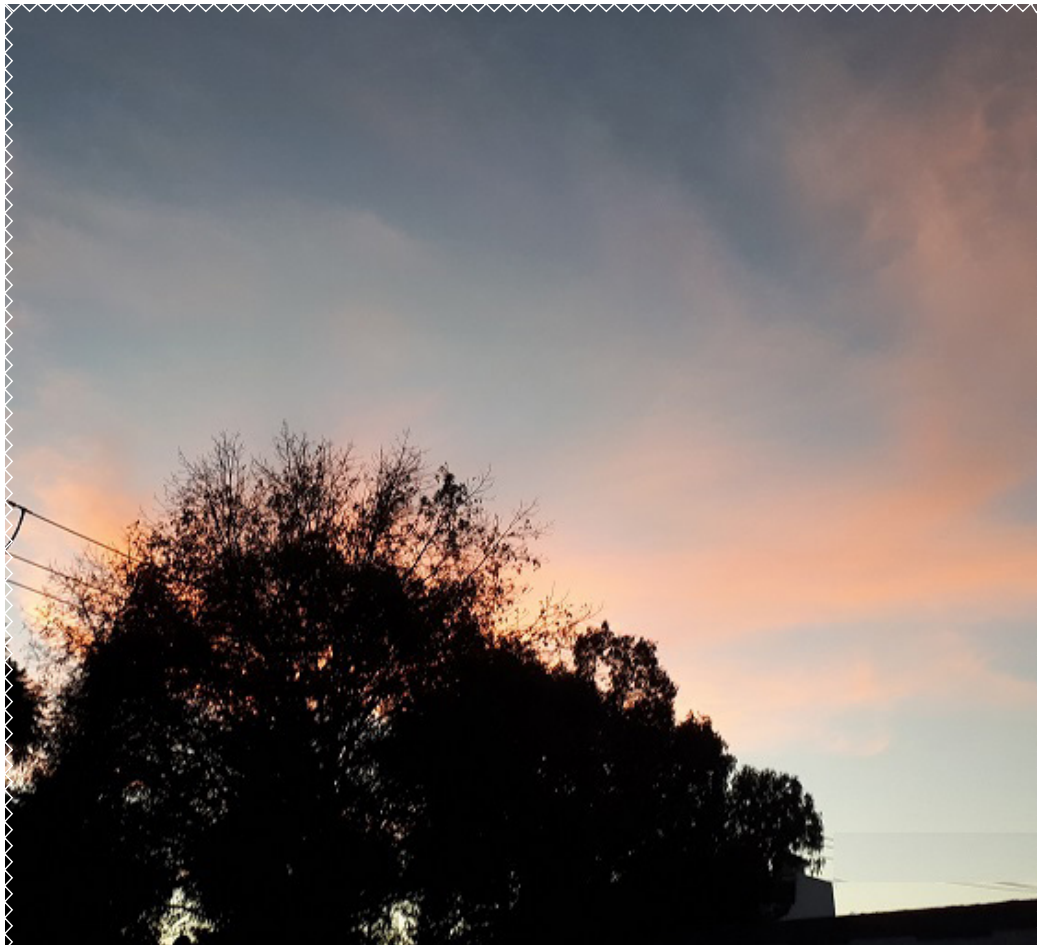
Jiménez-Ramos, F. S., Olivares-Etchebaster, M., & Tume, F. (2020). La inmuno-nutrición como estrategia contra la COVID-19. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(Supl. 2), 1-6. <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1114/647>

Debido a la enfermedad por coronavirus (COVID-19) que se observa en todo el mundo, muchos países han tenido dificultades en aspectos de salud como de economía. Se plantea que la infección y el miedo a la muerte por causa de la enfermedad pueden generar alteraciones en la psicología de las personas. Las precauciones por el distanciamiento social y la cuarentena para prevenir la propagación de la enfermedad pueden agravar aún más las condiciones, como los trastornos del estado de ánimo y el estrés. Este estudio tuvo como objetivo determinar el estado de alimentación emocional de las personas durante la pandemia de COVID-19 y determinar su efecto sobre una actitud de alimentación saludable. Como parte de los resultados observados es que la alimentación emocional de las personas aumentó debido al distanciamiento social, la auto cuarentena o el aislamiento en la pandemia de COVID-19. Por lo que es recomendable una alimentación no saludable a largo plazo para la salud de las personas. Por lo tanto, es necesario informar a las personas sobre el manejo del estrés, la nutrición saludable, la importancia del ejercicio regular y los patrones de sueño.

Villaseñor-Lopez, K., Jimenez-Garduño, A. M., Ortega-Regules, A. E., Islas-Romero, L. M., Gonzalez-Martinez, O. A., & Silva-Pereira, T. S. (2020). 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(Supl. 2), 1-21. <https://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/1099/662>

Como parte de un estudio transversal realizado durante parte del confinamiento en México. Se llevo a cabo la evaluación del consumo de alimentos no saludables y prácticas de estilo de vida en mexicanos durante el confinamiento por SARS-CoV-2

(COVID-19). La recolección de datos fue realizada a través de una encuesta digital. Fueron evaluados aspectos de alimentación, bienestar y estilo de vida, en los que se incluyeron aspectos como el consumo de alcohol y de tabaco, actividad física y sueño, además de considerar variables sociodemográficas. Como parte de los resultados se encontraron factores como la alimentación y el sueño, que presentaron alteraciones en ese período del confinamiento. Es importante destacar la relevancia de esos factores pues una buena alimentación y el descanso contribuyen para una mejora y fortalecimiento del sistema inmunológico.



En Pandemia 2 2020

archivo personal RSGR