

MARÍA ISABEL VALDEPEÑA VILLANUEVA²⁵

AUMENTO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS HIPERCALÓRICOS, CONFINAMIENTO DURANTE LA PANDEMIA (COVID-19) Y SU REFLEJO EN LA SALUD²⁶

Centro Universitario UAEM Amecameca

Cómo citar este artículo:

Valdepeña, I. (2021, octubre). Aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos, confinamiento durante la pandemia (COVID-19) y su reflejo en la salud. *Sýnkliśy*, volumen 0, páginas 123-126

²⁵ Profesora del Centro Universitario UAEM Amecameca

²⁶ *Fecha de recepción: 15 de agosto de 2021, fecha de aceptación 10 de septiembre de 2021*

RESUMEN

La pandemia generada por el COVID-19 ha provocado cambios en el estilo de vida de millones de personas en todo el mundo. El confinamiento forzoso como una medida para prevenir la propagación de la pandemia ha provocado cambios drásticos en el estilo de vida y la alimentación de la gente. Opciones como el teletrabajo, si bien han sido un paliativo para atenuar la caída económica, también han generado problemas como la sedentarización y una deficiencia nutricional, al incrementar la ingesta de alimentos con alto contenido calórico y poco valor nutrimental, lo que comienza a verse como un problema al incrementarse los índices de sobrepeso y obesidad, lo que a su vez se convertirá en otro problema de salud.

Palabras clave:

nutrición, vida saludable, alimentos de alto valor calorífico, sobrepeso, obesidad.

Abstract

The pandemic generated by COVID-19 has caused changes in the lifestyle of millions of people in all the world. Forced confinement as a measure to prevent the spread of the pandemic has led to drastic changes in people's lifestyle and diets. Options such as teleworking, although they have been a palliative to mitigate the economic downturn, have also generated problems such as sedentarization and a nutritional deficiency, by increasing the intake of foods with high calorific content and little nutritional value, which begins to be seen as a problem as overweight and obesity rates increase, which in turn will become another health problem.

Keywords:

nutrition, healthy life, high calorie foods, overweight, obesity.

Aumento en el consumo de alimentos hipercalóricos, confinamiento durante la pandemia (COVID-19) y su reflejo en la salud

Actualmente, los cambios y las tendencias en los patrones de consumo alimentario se han hecho notables, sobre todo ante la pandemia de la enfermedad del nuevo coronavirus (COVID-19), causada por el virus de SARS-CoV-2, la cual se ha propagado a todo el mundo, pasando a afectar a más de 203 países, entre ellos México. Para detener el impacto de su propagación los organismos de Salud Pública y gobiernos de cada país afectado tuvieron que tomar ciertas estrategias importantes, siendo una de ellas el confinamiento, reclusión forzosa en casa, lo que generó que millones de personas en todo el mundo estuvieran en casa trabajando, lo que se ha dado en llamar tele-trabajo, así como realizando otras actividades sin salir del hogar. (Álvarez, Lallena, Bernal, 2020).

El estar confinados en casa propicio un cambio importante en la dieta y estilo de vida de los individuos, que va desde el sedentarismo hasta el acceso e ingesta de alimentos industrializados con un costo bajo, los cuales pueden ser preparados de manera rápida y fácil, pero que son alimentos hipercalóricos, cuyo aporte principal son calorías con pocos nutrientes (fibra, vitaminas), los cuales pueden contener sustancias nocivas para la salud de quien los consume, ya que generalmente se les agrega industrialmente una cantidad considerable de azúcar refinada, sal, grasas saturadas, aditivos químicos, colorantes y saborizantes artificiales, dando como resultado una mayor ingesta calórica por un mayor consumo en grasas y carbohidratos, derivando a un balance energético negativo.

Esta situación se ve reflejada en un cambio de la composición corporal de los individuos, motivo por el cual se espera que se incrementen los porcentajes de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en diferentes edades y estratos sociales, generando otro problema de Salud Pública difícil de combatir si se toma en cuenta que es el paso para presentar enfermedades del tipo crónico degenerativo (Álvarez, et al., 2020; Villaseñor, Jiménez, Ortega, Islas et al., 2021).

Lo anterior es alarmante por lo que se está viviendo en la actualidad con la pandemia de SARS-CoV-2, debido al impacto que tienen el sobrepeso y la obesidad con la gravedad en pacientes que padecen COVID19 (Petrova, Salamanca, Rodríguez, Navarro, et al., 2020), ya que cuando estas morbilidades se presentan en pacientes contagiados de dicha enfermedad, aumentan las probabilidades de que presenten cuadros más agudos, las secuelas sean más severas e incluso se incrementen los desenlaces funestos.

Ante tal situación se sabe que el contar con una dieta correcta, en la medida de lo posible, evitando alimentos industrializados hipercalóricos, considerando la selección y preparación de los alimentos, la frecuencia y cantidades de consumo, además de la realización de actividad y ejercicio físico, evitando en lo posible el sedentarismo, son acciones fundamentales para poder contrarrestar las consecuencias de los cambios del estilo de vida que implica el periodo de confinamiento; llevar a cabo estas acciones fomentará una alimentación correcta dentro del marco de un estilo de vida saludable (Vergara, Lobato, Díaz, Ayala, 2020).

Referencias:

- Alvarez, J., Lallena, S., Bernal, M. (2020). Nutrición y pandemia de la COVID-19. *Medicine*.13(23) 1311-21.
- Villaseñor, L.K., Jiménez, G.A., Ortega, R.A., Islas, R.L., et al.,. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV2 (COVID-19) en México: un estudio observacional. *Rev Esp Nutr Hum Diet.*;25(supl. 2): 2-21.
- Petrova D, Salamanca FE, Rodriguez BM, Navarro PP et al. (2020). La obesidad como factor de riesgo en personas con COVID-19: Posibles mecanismos implicados. *Aten Primaria*. 52(7): 496–500.
- Vergara, C.A., Lobato, L.M., Diaz, G.M., Ayala, M.M. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. *Rev Lat Invest*. 3(1) 27-30.