



## PANDEMIA DE COVID-19, ¿CÓMO ESTÁ DAÑANDO LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?

A nivel mundial, los hábitos alimenticios de las personas han empeorado durante la pandemia de COVID-19, lo que ha incluido un aumento de los trastornos de la alimentación, así lo reveló un nuevo estudio publicado en la revista International Journal of Eating Disorders.

El análisis encontró un vínculo entre la pandemia y varios hábitos alimenticios poco saludables. Estos incluyen: comer y picar sin pensar; aumento de la cantidad de alimentos en general; menor apetito o ingesta dietética; comer para afrontar la crisis; y un aumento de los trastornos alimentarios.

«Las interrupciones de la vida diaria asociadas con la pandemia en curso pueden tener consecuencias negativas significativas para el riesgo de trastornos y síntomas de la alimentación», señaló Melissa Simone, investigadora posdoctoral en psiquiatría y ciencias del comportamiento en la Facultad de Medicina de la Universidad de Minnesota, en Minneapolis, y autora principal del estudio.

Aproximadamente el 8% de los participantes del estudio reportaron comportamientos de control de peso extremadamente poco saludables; el 53% tuvo comportamientos de control de peso poco saludables menos extremos; y el 14% dijo realizar atracones.

Los expertos también mencionaron que existe un fuerte vínculo entre el aumento de los trastornos alimentarios y un manejo deficiente del estrés, mostrar mayores síntomas depresivos y tener problemas económicos moderados o graves.

Según Dianne Neumark-Sztainer, investigadora principal del Proyecto EAT, «se ha prestado mucha atención a la obesidad y su conexión con la COVID-19.

«Debido a que nuestros resultados sugieren que las dificultades financieras moderadas o severas pueden estar vinculadas con conductas alimentarias desordenadas, es esencial que las intervenciones preventivas y los esfuerzos de tratamiento de los trastornos alimentarios sean asequibles, de fácil acceso y ampliamente diseminados entre las personas con mayor riesgo. Como tal, las intervenciones en línea o basadas en dispositivos móviles pueden resultar modos efectivos y accesibles para los esfuerzos de intervención específicos», concluyó la investigadora.

ClickSalud