

¿Cambiaron nuestros hábitos durante la etapa de aislamiento por COVID-19?

Estudio sobre la Población de 9 de Julio

Garitta, Lorena V.^{1,2*}; Sosa, Miriam^{1,2}; Cardinal, Paula^{1,3}; Rodríguez, Graciela^{1,3}; Arce, Soledad¹; Pieroni, Victoria^{1,2}

¹Departamento de Evaluación Sensorial de Alimentos (DESA). Instituto Superior Experimental de Tecnología Alimentaria (ISETA), 9 de Julio, Buenos Aires.

²Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET).

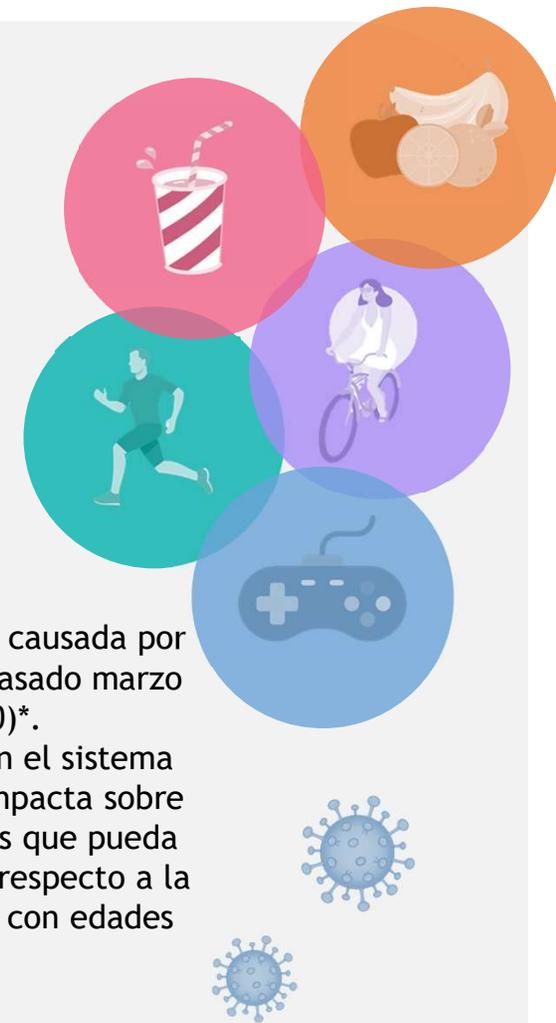
³Comisión de Investigaciones Científicas de La Provincia de Buenos Aires (CIC).

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

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 de la población. Surgió, entonces, la necesidad de indagar acerca de los cambios que pueda haber experimentado la población de 9 de Julio (Buenos Aires-Argentina) durante esta etapa con respecto a la alimentación, actividad física y otros hábitos generales. Se realizaron 287 encuestas, a personas con edades comprendidas entre 27 y 57 años, de nivel socio económico medio.

* Muscogiuri, G, Barrea, L, Savastano, S, and Colao, A: Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. European Journal of Clinical Nutrition (2020) págs. 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-openingremarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>



Objetivos

Conocer los hábitos alimentarios, de actividad física y otros, durante el Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. También se realizaron algunas preguntas sociodemográficas



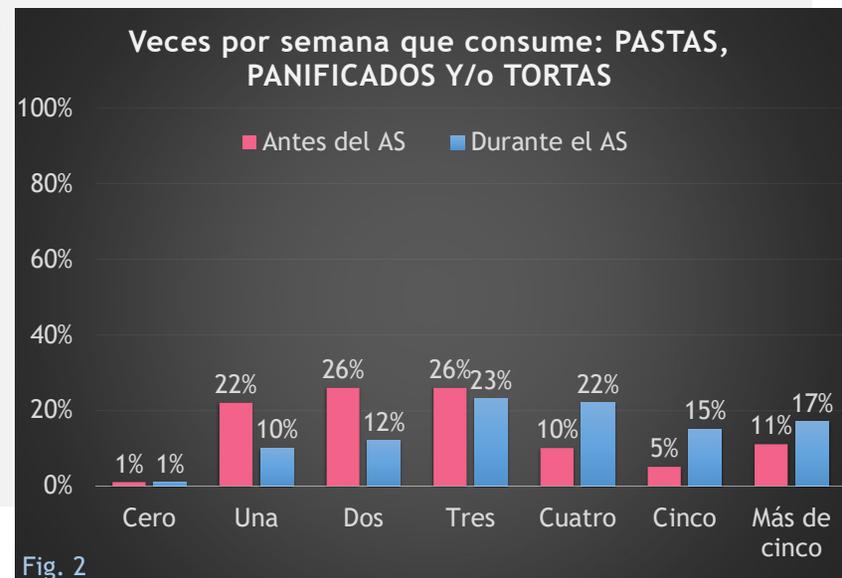
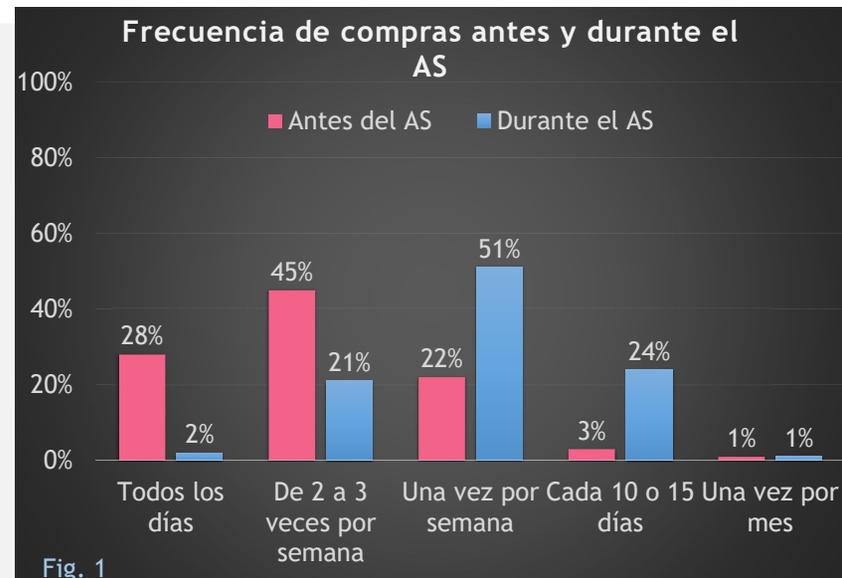
Metodología

El grupo de Investigación del ISETA realizó una encuesta online voluntaria, diseñada en Google drive. Se utilizaron preguntas abiertas y cerradas. El análisis fue cuali-cuantitativo, utilizando porcentajes para las preguntas cerradas y las preguntas abiertas fueron clasificadas y categorizadas. El trabajo de campo se realizó durante el mes de mayo.

Resultados

Hábitos alimentarios antes y durante el aislamiento social (AS)

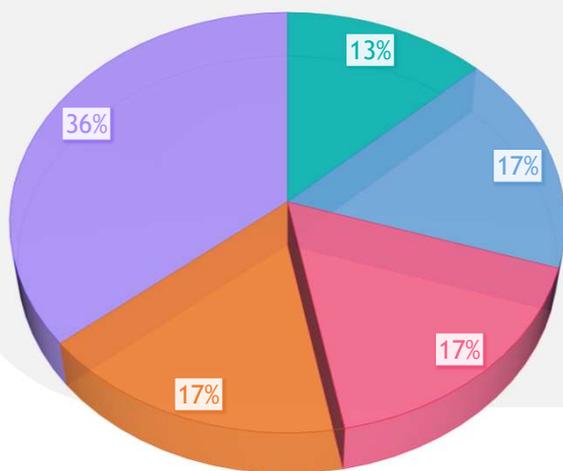
- Durante el AS disminuyó la frecuencia de salidas a comprar. Un alto % acató las recomendaciones de no circulación y de quedarse en casa (Fig. 1).
- El 53% no varió la calidad de productos que consume habitualmente.
- El 60% no compra alimentos de manera desmedida debido a que no teme al desabastecimiento.
- Los 7 productos que mencionaron como prioritarios en el momento de hacer las compras fueron: carnes, frutas y verduras, lácteos, artículos de limpieza, fideos/harinas, artículos de higiene personal y panificados
- Se observó un aumento en el consumo de pasta y/o panificados (Fig. 2).
- La compra de comida por “delivery” disminuyó notablemente durante el AS. Esto se podría relacionar a desconfianza en el hecho de pedir comida en esta situación de pandemia, tener más tiempo para cocinar en el caso que se trabaje desde casa y también por economía.
- Un 70% llevaba una dieta saludable antes del AS, ese porcentaje bajó un 10%.
 - Más del 50% consideró que su dieta se ubica “No tan lejos” de la dieta ideal, tanto antes como durante el AS.
 - Más del 50% de los encuestados identificaron a la comida como “una necesidad” y “un placer”.



Resultados

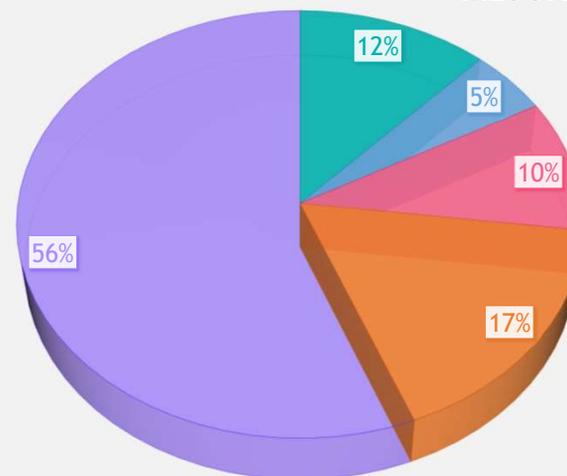
El 70% está totalmente de acuerdo con la frase “Siempre creí (antes y ahora) que lo ideal es comer de todo en forma moderada”

“AL ESTAR MÁS TIEMPO EN CASA Y PODER COCINAR, LOGRO COMER MÁS SANO Y MEJOR”



- Totalmente en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en acuerdo, ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

“AÚN EN ESTA SITUACIÓN PODRÍA ALIMENTARME MEJOR”



- Totalmente en desacuerdo
- Algo en desacuerdo
- Ni en acuerdo, ni en desacuerdo
- Algo de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

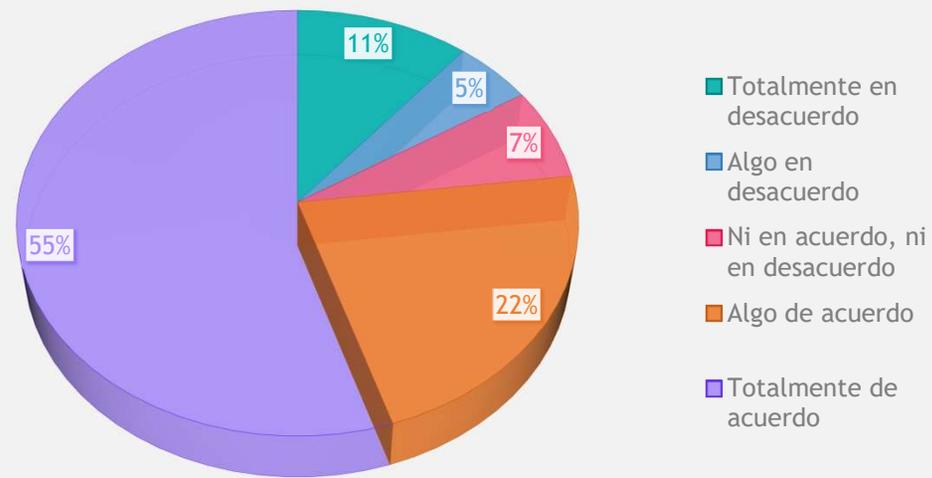
El 44 % está totalmente de acuerdo con la frase: “Tengo días más controlados en los que como más sano y mejor, y otros más descontrolados”.

Resultados

El 57% no está de acuerdo con la frase “Estoy absolutamente descontrolada/o respecto a la alimentación”.

Si bien parece que para gran parte de los encuestados el AS no descontroló su alimentación, un 39% está totalmente de acuerdo con la frase “Cuando esta situación termine voy a organizarme nuevamente”.

“EL FACTOR ECONÓMICO ES CRUCIAL PARA ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE”



OTRAS ACTIVIDADES DESARROLLADAS DURANTE EL AISLAMIENTO



Resultados

Actividad física

- Más del 50% se consideró “Con un poco de sobrepeso” antes del AS, este porcentaje aumentó levemente durante el AS.
- El 69 % realizaba actividad física de 2 a 3 veces por semana antes del AS, ese porcentaje bajó en un 13 % durante el AS.
- Antes y durante el AS, las personas se consideraron “Medianamente activos” y “Activos”.
- Las razones por las que realizaban actividad física antes y durante el AS fueron: “salud física” en un 80 % en ambas etapas y “salud mental” en un 68 % antes del AS y en un 76 % durante el AS.

Conceptos asociados

- Deseos de que finalice y poder retornar a la normalidad.
- Situación que va a generar cambios (internos, de aprendizaje y descubrimiento, de hábitos, sociales, globales).
- Alteró la alimentación (a veces para bien, otras para mal).
- Extrañar (encuentros con amigos, ver a la familia, vínculos, hábitos en general, libertad).
- Preocupación económica.
- Incertidumbre, preocupación, ansiedad, miedo, depresión.

Conclusiones

- El 69% informó tener durante el aislamiento social (AS) una situación financiera “Algo peor”, “Peor” o “Mucho peor”.
- Durante el AS disminuyó la frecuencia de salidas a comprar, acatando las recomendaciones de quedarse en casa.
- Los 7 productos que mencionaron como prioritarios en el momento de hacer las compras fueron: carnes, frutas y verduras, lácteos (principalmente leche), artículos de limpieza (principalmente lavandina), fideos/harinas, artículos de higiene personal (principalmente jabón y alcohol) y panificados.
- La compra de comida por “delivery” disminuyó durante el AS.
- El 70% llevaba una dieta saludable antes del AS, ese porcentaje bajó un 10%.
 - Más del 50% consideró que su dieta se ubica “No tan lejos” de la dieta ideal, tanto antes como durante el AS.

• Un 55% considera que “El factor económico es crucial para alimentarse saludablemente”.

• El 70% está totalmente de acuerdo con la frase “Siempre creí (antes y ahora) que lo ideal es comer de todo en forma moderada”

Las frases, conceptos e ideas mayoritariamente mencionadas por la/os participantes asociadas al AS fueron: volver a la normalidad, preocupación económica e incertidumbre.

• Disminuyó la actividad física un 10%.
• Si bien las razones más mencionadas por las que realizaban actividad física antes y durante el AS fueron: “salud física” y “salud mental”, esta última aumentó durante el AS.