

Plan de actuación
COVID-19

El confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles coman de una forma más saludable

Jue, 11/06/2020

Investigación

Titular completo: El confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles coman de una forma más saludable, según un estudio



El grupo de investigación Alimentación, Nutrición y Salud (AGR-141) del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada muestra cómo el confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles vuelvan a poner la dieta mediterránea en sus mesas

Contra todo pronóstico, durante las primeras semanas del confinamiento hemos aumentado el consumo de vegetales, legumbres y frutas y disminuido la ingesta de fritos, comida rápida, bebidas carbonatadas y carnes rojas

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Granada (UGR) y publicado en la revista *Nutrients* señala que, contra todo pronóstico, el confinamiento debido a COVID-19 ha hecho que los españoles coman de una forma más saludable, y vuelvan a poner la dieta mediterránea en sus mesas.

Para llevar a cabo el proyecto COVIDiet, los investigadores, pertenecientes al grupo de investigación Alimentación, Nutrición y Salud (AGR-141) del departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR, lanzaron una encuesta online el 20 de marzo (una semana después de la declaración del Estado de Alarma) destinada a la población adulta española, en la que se incluían preguntas relacionadas con la adherencia a la Dieta Mediterránea y cambios en el comportamiento alimentario

<http://covid19.ugr.es/>

referente al consumo de productos procesados, fritos, aperitivos, alcohol o tipo de cocinado, además de cambios en la actividad física y en el peso corporal, entre otras.

La encuesta tuvo una buena acogida y fue contestada por un total de 7514 participantes de todo el territorio nacional, de los que en su mayoría (el 70%) fueron mujeres, personas mayores de 35 años y con estudios superiores.

Los jóvenes optan por la dieta mediterránea

Los resultados del estudio muestran cómo la adherencia a la Dieta Mediterránea se incrementó de manera global durante el confinamiento. La Dieta Mediterránea está considerada como patrón de dieta saludable en la que destaca la presencia de aceite de oliva, frutas, verduras, nueces, vino tinto y pescado. Sorprendentemente, este cambio fue mayor en los participantes más jóvenes (18 a 35 años). Esta mejora se asoció con un menor consumo de repostería, carnes rojas y bebidas edulcoradas o carbonatadas y un mayor consumo de vegetales, frutas y aceite de oliva durante el confinamiento comparado con su ingesta habitual.

Resulta interesante también el hecho de que algo más de la mitad de los participantes (57,3%) declararon haber disminuido la ingesta de alcohol, aunque también su actividad física (59,6%). Además, durante las primeras etapas del confinamiento, la mayoría de los participantes afirmaron no haber experimentado cambios en la frecuencia del cocinado o en el consumo de aperitivos y comida rápida, y el 63,7% de los participantes declararon no estar comiendo más durante el confinamiento.

Hay que señalar también que, a pesar de la falta de suministros de alimentos al inicio del confinamiento, tan solo un 28% de los participantes experimentó alguna dificultad a la hora de encontrar algunos alimentos, siendo la carne (23,83%), las verduras (13,8%) y el pescado (12,1%) los mayoritarios.

COVIDiet es un proyecto con proyección internacional, liderado por la investigadora Celia Rodríguez Pérez, del departamento de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Granada, en el que han participado investigadores de prestigio de 16 países: España, Portugal, Italia, Irlanda, Grecia, Croacia, Dinamarca, Bosnia y Herzegovina, Macedonia, Polonia, Serbia, Eslovenia, Montenegro, Alemania y Turquía.

Tras evaluar el comportamiento alimentario de parte de la población española durante el confinamiento, el siguiente paso del proyecto COVIDiet es conocer y comparar de qué manera el confinamiento debido al COVID-19 ha influido en el comportamiento alimentario de la población de los diferentes países implicados en el estudio.

<http://covid19.ugr.es/>

“Aunque la adherencia a la Dieta Mediterránea durante en confinamiento ha aumentado, lo españoles estamos todavía lejos de llevar una buena alimentación en cuanto a Dieta Mediterránea se refiere. Por ello, debemos mantener los comportamientos saludables adquiridos durante este período para lograr que se conviertan en hábitos. Sólo así podremos conseguir un estado de salud óptimo que tenga un impacto positivo en la prevención de enfermedades crónicas, así como en las complicaciones derivadas del COVID-19”, señalan los autores.

Referencia bibliográfica:

Celia Rodríguez-Pérez, Esther Molina-Montes, Vito Verardo, Reyes Artacho, Belén García-Villanova, Eduardo Jesús Guerra-Hernández and María Dolores Ruíz-López. Changes in Dietary Behaviours during the COVID-19 Outbreak Confinement in the Spanish COVIDiet Study. *Nutrients* 2020, 12(6), 1730;

<https://doi.org/10.3390/nu12061730>. Available online on:

<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1730/htm>

Investigadores a cargo del Proyecto COVIDiet. Arriba (de izquierda a derecha): Dra. María Dolores Ruíz López, Dra. Belén García-Villanova Ruíz, Dr. Eduardo Guerra Hernández y Dr. Reyes Artacho Martín-Lagos; abajo (de izquierda a derecha): Dr. Vito Verardo, Dra. Celia Rodríguez Pérez y Dra. Esther Molina Montes



Contactos:

Celia Rodríguez Pérez

Departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR

Correo electrónico: @email

María Dolores Ruíz López

Departamento de Nutrición y Bromatología de la UGR

Correo electrónico: @email

Compartir en

<http://covid19.ugr.es/>