



Carta al Director

ESTADO NUTRICIONAL Y NIVELES DE ANSIEDAD DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Sr. Editor:

Recientemente leímos el artículo titulado "Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios" (1), donde los autores, luego de estudiar a 1055 estudiantes universitarios, nos alertan sobre la elevada incidencia de patrones alimentarios no saludables y su relación con la presencia de ansiedad, estrés y depresión. Sin embargo, con el objetivo de complementar esta información, nos gustaría exponer algunos comentarios referentes al comportamiento de los estados nutricionales y niveles de ansiedad en contextos de la pandemia de COVID-19.

La evidencia muestra que, en tiempos de pandemia, el peso corporal se ha relacionado con mayores probabilidades de ansiedad por consumo de bebidas azucaradas ($\chi^2 = 25,5$; $p = 0,013$), comida rápida ($\chi^2 = 63,4$; $p < 0,001$) y bollería ($\chi^2 = 37,7$; $p < 0,001$) (2), mientras que algunos trabajos logran vincular parcialmente la carga de salud mental producida por la preocupación por la pandemia con el estrés postraumático (19,9%), además de la depresión, la somatización y la ansiedad (3,4). En este sentido, la ansiedad generada por la COVID-19 se ha definido como los síntomas fisiológicos generados por los pensamientos y la información relacionada con la COVID-19, cuyo impacto se ve modificado con la divulgación de la información asociada a las nuevas variantes del SARS-CoV-2, como la Ómicron (5,6). En cuanto a los estados nutricionales de los estudiantes universitarios, se han reportado aumentos sobre el tiempo de sedestación semanal en los confinamientos (DM: -106,76; IC 95%: -71,85, -141,67); por tanto, el mantener actividades rutinarias como estudiar, trabajar o practicar actividad física en forma regular parecen ser eslabones clave para obtener cierto grado de control sobre el balance energético y la incertidumbre (7). En base a estos hallazgos consideramos necesario generar una concientización sobre la práctica de hábitos saludables, puesto que son pilares fundamentales para el combate de la ansiedad, el sobrepeso y la obesidad en tiempos de pandemia.

Héctor Fuentes-Barría¹, Raúl Alberto Aguilera Eguía²,
Luis Soto Jara³, Catalina González Wong⁴

¹Escuela de Odontología. Facultad de Odontología.
Universidad Andrés Bello. Concepción, Chile.

²Departamento de Salud Pública. Facultad de Medicina.
Carrera de Kinesiología. Universidad Católica de la Santísima
Concepción. Concepción, Chile. ³Pedagogía en Educación Diferencial.
Universidad San Sebastián. Concepción, Chile.

⁴Asociación Chilena de Seguridad. Santiago, Chile

BIBLIOGRAFÍA

1. Ramón Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutr Hosp* 2019;36(6):1339-45. DOI: 10.20960/nh.02641
2. Landaeta-Díaz L, González-Medina G, Agüero SD. Anxiety, anhedonia and food consumption during the COVID-19 quarantine in Chile. *Appetite* 2021;1(164):105259. DOI: 10.1016/j.appet.2021.105259
3. Landa-Blanco M, Mejía CJ, Landa-Blanco AL, Martínez-Martínez CA, Vásquez D, Vásquez G, et al. Coronavirus awareness, confinement stress, and mental health: Evidence from Honduras, Chile, Costa Rica, Mexico and Spain. *Soc Sci Med* 2021;277:113933. DOI: 10.1016/j.socscimed.2021.113933
4. Abeldaño Zuñiga RA, Juanillo-Maluenda H, Sánchez-Bandala MA, Burgos GV, Müller SA, Rodríguez López JR. Mental Health Burden of the COVID-19 Pandemic in Healthcare Workers in Four Latin American Countries. *Inquiry* 2021;58:469580211061059. DOI: 10.1177/00469580211061059
5. Caycho-Rodríguez T, Valencia PD, Vilca LW, Carbajal-León C, Vivanco-Vidal A, Saroli-Aranibar D, et al. Cross-cultural validation of the new version of the Coronavirus Anxiety Scale in twelve Latin American countries. *Curr Psychol* 2022;19:1-18. DOI: 10.1007/s12144-021-02563-0
6. Hadjistavropoulos T, Asmundson GJG. COVID stress in older adults: Considerations during the Omicron wave and beyond. *J Anxiety Disord* 2022;86:102535. DOI: 10.1016/j.janxdis.2022.102535
7. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(18):6567. DOI: 10.3390/ijerph17186567

Conflictos de interés: los autores no declaran ningún conflicto de interés.