

# Aislamiento: el 52% de la población modificó sus hábitos alimenticios

30/08/2020

El 52% de los argentinos modificó su alimentación y lo más alarmante es que el grupo que principalmente la hizo, es el que presenta uno de los principales factores de riesgo: el sobrepeso y la obesidad. Así lo reveló un estudio realizado por Fleni para detectar cómo se están viendo afectados los hábitos alimentarios y estilo de vida durante el periodo de aislamiento por la pandemia de Covid-19.

Estos datos se acompañan de una reducción en la realización de actividad física durante este período, principalmente en el grupo que cambió sus hábitos alimenticios.

«El objetivo fue analizar su impacto sobre la salud para desarrollar herramientas útiles para este periodo tan particular. La encuesta proporcionó información válida sobre aspectos relacionados con la nutrición a través de la evaluación de hábitos de alimentación, consumo de ciertos grupos de alimentos, realización de actividad física, cómo de datos antropométricos de peso y talla. Además, se evaluaron los factores de riesgo más importantes y si los participantes tenían indicados planes de alimentación por profesionales», enfatizó Diego Querze, responsable de la Sección de Nutrición en Enfermedades Neurológicas de Fleni.

Entre los principales resultados, los autores del relevamiento destacaron:

- \* Del total de los encuestados, el 52% de la población modificó su alimentación durante el período de cuarentena. El grupo etario que mayormente la modificó se encuentra entre los 30 y 45 años.

- \* No hubo diferencias considerables entre géneros. Pero sí el 83% de los participantes que modificaron su alimentación,

viven acompañados.

\* No se observaron diferencias en el grado de modificación de su alimentación entre el grupo que tiene indicado un plan de alimentación, y aquellos que no.

\* De los participantes que presentan factores de riesgo, los que modificaron su alimentación en mayor medida son aquellos con sobrepeso (62.9%) y obesidad (72.7%) empeorando aún más sus patologías.

En cuanto a los grupos de alimentación:

\* En el 49% de los participantes que modificaron su alimentación, el grupo de los cereales fue el que más se incrementó.

\* Del grupo de frutas y verduras, el 57% de las personas no modificó su consumo.

\* Del grupo de lácteos, tampoco se observaron modificaciones en el 70% de los casos.

\* En el grupo de pastelería se observa un aumento del consumo en el 34.8% de los encuestados, principalmente en el de participantes que modificaron su alimentación durante la cuarentena (49%).

\* En cuanto al ejercicio físico, se observa una reducción del 53.1%, principalmente en el grupo que modificó su alimentación.

Estos datos concuerdan con la epidemia de sobrepeso y obesidad que es la forma más prevalente de malnutrición y continúa aumentando sostenidamente en la Argentina, en concordancia con lo que se observa en otras encuestas como la ENFR y con lo que ocurre a nivel mundial.