

Comer más y moverse menos, otros males de la cuarentena

08/11/2020

Seis de cada diez argentinos percibió un aumento de peso durante la cuarentena. Así concluye un estudio que elaboró la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN), en base a una encuesta realizada a través de redes sociales entre los 45 y los 55 días de establecido el aislamiento social. El 78,6% de las personas que admitió haber aumentado de peso percibió un incremento menor a tres kilos, mientras que un 3,7% aumentó más de 5 kilos.

Marianela Aguirre Ackermann, médica especializada en nutrición y coordinadora del Grupo de Trabajo de Obesidad de la SAN, admite que su equipo se sorprendió cuando vieron estos números: «Nos parecieron altísimos porque fue mucha ganancia en poco tiempo. En la proporción de gente que tenía sobrepeso previo es aún más. Lo que nos pareció interesante es que los datos reflejan lo que uno ve en las consultas. Los cambios de los hábitos han modificado en gran medida el peso y por otro lado ocurre esto: el grupo más perjudicado es el grupo que previamente ya tenía exceso de peso».

El objetivo de la encuesta era analizar cuáles eran los hábitos que se modificaron con el inicio de la cuarentena y ver qué vínculo podía llegar a tener ese cambio en la ganancia de peso percibida. Dentro de las variables se incluyeron hábitos como la ingesta de alimentos por causas emocionales, el nivel de actividad física, y la alteración en el sueño. El 69,2% de los encuestados se reconoció comiendo ante emociones como la ansiedad, aburrimiento, tristeza o enojo, entre otras. «Hay una clara asociación con la ingesta emocional. Las decisiones que tomamos con respecto a la ingesta de alimentos tienen en gran medida que ver con el estado de ánimo. Uno pensaría que la gente en casa va a sentirse más segura, pero tiene incertidumbres, tiene ansiedad, vive muchos cambios»

explica la médica.

Otra de las variables que se tomó en cuenta a la hora de realizar la encuesta era si la persona había salido a trabajar o si había permanecido en casa, ya sea porque hicieron teletrabajo o no trabajaron. Sin embargo, los resultados concluyeron que este factor no influyó en el incremento de peso durante el aislamiento. «Trabajar afuera o hacer teletrabajo no modificó la ganancia de peso. Todos estuvimos inmersos con la pandemia: la angustia es la misma. La incertidumbre es la misma. El mundo cambió para todos y no solo para los que se quedaron en casa haciendo teletrabajo o salieron. Los que salieron están inmersos en lo mismo. Por eso ese factor no fue determinante» concluye Aguirre Ackermann.