

Los cambios de hábitos alimentarios durante la primera ola de la pandemia no trajeron mejoras nutricionales en nuestra dieta

- Un estudio publicado en *Nutrients* calcula que el valor energético de las compras de los hogares españoles en abril de 2020 se incrementó hasta un 38% respecto al año anterior
- Durante los meses de confinamiento y posteriores, se aumentaron las compras de todos los grupos de alimentos, especialmente bebidas alcohólicas, aperitivos, huevos, azúcares y dulces, verduras y hortalizas, y legumbres

Madrid, 8 de mayo de 2021.- Los patrones de compra de alimentos en los hogares españoles cambiaron durante el confinamiento debido al primer estado de alarma (del 14 de marzo al 21 de junio de 2020) y después del mismo, sin observarse una mejora apreciable en la calidad nutricional de la dieta. Así lo ha puesto de manifiesto un estudio epidemiológico nutricional llevado a cabo por investigadoras del CIBER de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), el Instituto de Salud Carlos III (ISCIII) y la Universidad Complutense de Madrid, cuyos resultados han sido recientemente publicados en la revista *Nutrients*.

En el trabajo se observó un aumento en la compra de todos los grupos de alimentos en los hogares, especialmente entre marzo y junio de 2020, aunque este aumento comenzó antes del estado de alarma (febrero) y continuó, para algunos grupos de alimentos, después de su finalización. Al comparar estas compras con datos del mismo período de 2019, cabe señalar que los mayores incrementos se realizaron en el mes de abril (40%), coincidiendo con la fase más estricta del confinamiento. En todo el período de estudio, el pico de compra más alto correspondió a las bebidas alcohólicas en el mes de abril (aumentando hasta en un 75%), a las legumbres en marzo (63%) y los aperitivos también en abril (60%).

“De acuerdo con la cantidad de alimentos comprados en los hogares, estimamos un valor energético de la dieta de 2801 kcal por persona y día en abril de 2020, lo que representa un aumento en 771 kcal por persona y día, es decir, un 38% más respecto al mismo mes de 2019. En marzo y mayo, el aumento fue de 528 kcal y 520 kcal, respectivamente, más de un 26%, y en junio fue de 343 kcal, lo que supone más de un 18%”, explica Emma Ruiz Moreno, investigadora del CIBERESP, de la Unidad de Epidemiología del Cáncer y Ambiental del Centro Nacional de Epidemiología (ISCIII) y una de las coordinadoras de este trabajo.

“Todo esto implica cambios en la calidad nutricional de la dieta en nuestros hogares, observándose que el aporte al total de la energía de la dieta por parte del alcohol y los ácidos grasos saturados aumentaron levemente en abril y se mantuvieron

elevados hasta agosto” comenta Susana del Pozo de la Calle, profesora de la Universidad Complutense de Madrid y otra de las coordinadoras del estudio.

Si hablamos de la calidad de la dieta (calculando la densidad de nutrientes -cantidad de nutriente por cada 1000 kcal-), los resultados fueron diversos. En comparación con 2019, durante los primeros ocho meses de 2020, se observó una reducción en la densidad de nutrientes como el calcio, yodo, zinc, selenio, riboflavina, vitaminas B12, D y A (especialmente en forma de retinol). Por el contrario, hubo un aumento en la densidad de fibra, sodio, ácido fólico, carotenos y vitamina E. El contenido de alcohol por 1000 kcal aumentó en más de un 20% con respecto a 2019 de abril a julio, manteniéndose entre los componentes de mayor aumento continuado de la dieta en los hogares españoles.

Los nuevos hábitos adquiridos en los hogares, tanto positivos como negativos, y sus posibles consecuencias, podrían no solo ser hechos puntuales debido a la situación vivida, sino que, algunos de ellos podrían consolidarse y mantenerse a lo largo del tiempo.

La fortaleza del estudio radica en que se trata de un estudio longitudinal sobre datos de compras de alimentos en hogares publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, obtenidos en base a una muestra representativa de la población española a nivel nacional. Esto ha permitido realizar comparaciones mes a mes entre compras antes y durante la pandemia, reduciendo el impacto que puede tener la variabilidad estacional en los hábitos de compra o la percepción de cambio de los encuestados.

Los resultados de este trabajo remarcan la importancia de continuar con la vigilancia de la calidad de la dieta, con el fin de detectar precozmente posibles cambios dietéticos negativos y establecer las medidas preventivas correspondientes. Además, concluyen las autoras, “es importante analizar los factores asociados a cambios en la dieta, identificando los grupos poblacionales más propensos a adquirir hábitos poco saludables y promover factores asociados a cambios alimentarios positivos”.

Artículo de referencia:

Del Pozo de la Calle, S.; Alonso Ledesma, I.; Nuñez, O.; Castelló Pastor, A.; Lope Carvajal, V.; Fernández de Larrea Baz, N.; Pérez-Gómez, B.; Pollán, M.; Ruiz Moreno, E. ***Composition and Nutritional Quality of the Diet in Spanish Households during the First Wave of the COVID-19 Pandemic.*** *Nutrients* 2021, 13, 1443. <https://doi.org/10.3390/nu13051443>.

Sobre el CIBERESP

El CIBER (Consorcio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Epidemiología y Salud Pública –CIBERESP– está formado por 51 grupos de investigación de

excelencia, de carácter multidisciplinar y multicéntrico. Centra sus actividades en dos aspectos clave: conocer la magnitud y la distribución de los problemas de salud pública e identificar los factores determinantes de los mismos para evaluar la efectividad y la eficiencia de las intervenciones, ya sean éstas desde el ámbito de las políticas públicas o de las implementaciones prácticas de prevención y resolución.

Sobre el CNE:

El Centro Nacional de Epidemiología (CNE) tiene como meta generar información y nuevas evidencias para la toma de decisiones en salud pública. El CNE trabaja al servicio de la salud pública, contribuyendo al control de enfermedades y riesgos en colaboración con las comunidades autónomas, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y el resto de la administración general del Estado con competencias sanitarias. Sus objetivos se centran en: mejorar el nivel de salud de la población mediante la Vigilancia en Salud Pública, el estudio epidemiológico de las enfermedades y riesgos, la cuantificación de su impacto y la monitorización de su evolución; Investigar los factores que comprometen la salud de los ciudadanos; formación de expertos en epidemiología y salud pública.

Sobre la UCM:

La Universidad Complutense de Madrid (UCM) es una institución pública de educación superior, cuyo objetivo no solo es la generación de conocimiento sino también la conexión y transferencia con la sociedad como elemento promotor del cambio, además de considerarse espacio de discusión y debate esencial para el progreso.

Más información:

Unidad de Cultura Científica UCC+i CIBER
cultura.cientifica@ciberisciii.es