

Boletín CAIPaDi

Nutrición en medio de la pandemia de COVID-19: un marco de acción multinivel

La actual pandemia por COVID-19 ha condicionado una urgente necesidad de extender amplias acciones de salud pública. Diversas asociaciones, grupos de estudio y paneles de expertos han generado en corto tiempo recomendaciones sobre alimentación durante la pandemia. Todas ellas concuerdan en dos aspectos fundamentales: 1) A la fecha no existe un alimento o nutriente aislado o la combinación de estos que prevenga el riesgo de infección por COVID-19 o que ayude en su tratamiento per se. 2) El estado nutricional de un sujeto o población juega un rol muy importante en el proceso de salud-enfermedad y por lo tanto en la capacidad del organismo para poder enfrentar cualquier enfermedad.

Comorbilidades preexistentes como la diabetes tipo 2, hipertensión, el sobrepeso y la obesidad generan problemas por sí mismos. Los estados constantes de gluco y lipotoxicidad generan un estado inflamatorio crónico que entorpece la respuesta del sistema inmune adaptativo, haciéndolo deficiente ante cualquier infección agregada por virus, bacterias u hongos. A la fecha existen muchos reportes sobre los factores de riesgo asociados a empeoramiento o un

mal pronóstico durante el curso de la infección por COVID-19, en la mayoría de los casos se ha documentado obesidad hipertensión, diabetes. Sin embargo, también se ha documentado que en los sujetos que se encontraban en metas de control y en un peso saludable no se requirieron medidas adicionales (ingreso a unidades de cuidados intensivos) versus aquellos que cursan con descontrol metabólico desde antes de la infección y que en la mayoría de los casos van a requerir cuidados especiales en áreas de medicina crítica.

Naja y Hamadeh comentan que la resiliencia individual y comunitaria ha surgido como un recurso principal de defensa en la preparación de esta emergencia sanitaria. El estado nutricional de los individuos se ha considerado como un indicador de resistencia ante epidemias, pandemias y catástrofes naturales. Por otra parte, la ecología de la adversidad y la resiliencia demuestran que factores estresantes sustanciales, como la malnutrición pueden conducir a efectos de larga duración que están vinculados con el proceso de salud y enfermedad.

Los cambios en los patrones dietéticos durante el brote de

COVID-19 pueden ser impulsados por el miedo y la ansiedad que experimentan muchas personas en todo el mundo. *Anton y Miller* describen como los hábitos alimentarios se ven afectados por condiciones de estrés, angustia y trastornos emocionales, por lo que los niveles elevados de angustia se asocian con patrones dietéticos poco saludables y una mala calidad de la dieta, dicha interacción suele ser compleja. Una óptima nutrición e ingestión dietética son recursos que trascienden lo individual y la comunidad, alcanzando una influencia global.

Una particularidad de esta pandemia es la interdependencia en diversos niveles, por lo que la salud de un individuo se ha convertido en una función directa de su propia conciencia y las decisiones que toma, además de la unidad de la comunidad, la preparación del gobierno y el compromiso mundial frente a esta amenaza. En esta perspectiva se presenta un marco de acción y recomendaciones en cada uno de estos niveles con el objetivo principal de mantener la salud física y mental de los individuos, la resiliencia de las comunidades y la seguridad alimentaria a nivel nacional y mundial.

Recomendaciones nutricionales durante la pandemia de COVID-19 a en los distintos niveles

A nivel individual:

- Tener una alimentación balanceada y saludable, evitar comer de manera irregular (“picar”).
- Incluir en la dieta habitual (sin consumir en exceso), alimentos ricos en vitaminas A, C, E, B6 y B12, zinc y hierro, como frutas cítricas, vegetales de hoja verde oscuro, nueces y productos lácteos bajos en grasa.
- Realizar ejercicio en casa, sueño regular y *momentos de relajación*.
- Evitar tomar bebidas alcohólicas, fumar y/o consumir drogas.

A nivel comunitario:

- Difundir la conciencia sobre las consecuencias del acaparamiento y las compras de pánico.
- Identificar y tratar oportunamente a las poblaciones en riesgo de desnutrición dentro de la comunidad, especialmente los ancianos y pacientes con enfermedades crónicas.
- Crear un sistema de apoyo estructurado y confiable para garantizar la disponibilidad, el acceso y la asequibilidad de productos alimentarios esenciales para todos los miembros de la comunidad.

A nivel nacional:

- Definir, financiar y distribuir una canasta básica de alimentos con una dieta de menor costo que aborde las necesidades de

salud de la población, garantice el uso de los productos agrícolas locales en cada país y minimice la dependencia de las importaciones de alimentos.

- Movilizar recursos para financiar compras de alimentos y provisiones
- Eliminar impuestos a alimentos y productos básicos.
- Apoyar a la industria de producción agrícola y alimentaria.
- Monitorear e inspeccionar los precios en los mercados de alimentos.
- Crear redes con el sector privado, las agencias internacionales y las comunidades locales.
- Mantener niveles altos de transparencia, críticos para generar confianza, apoyo y cumplimiento.

A nivel global:

- Asegurar el flujo continuo del comercio mundial, evitando cualquier restricción comercial, lo cual es primordial para mantener los suministros de alimentos y piensos (alimento para animales) así como los insumos agrícolas evitando que empeoren las condiciones locales ya difíciles por las medidas de respuesta ante el COVID-19.
- Reducir los aranceles de importación y otras restricciones a los productos alimentarios.

La pandemia por COVID-19 también nos ha conducido a un momento de reflexión sobre lo que estamos haciendo como individuos, familia o sociedad dado que los factores asociados al riesgo de

empeoramiento son situaciones modificables por el estilo de vida (alimentación, actividad física, tabaquismo, consumo de alcohol, etc.) y por la atención y adherencia al tratamiento de enfermedades crónicas pre-existentes.

MNC. Marco A. Melgarejo-Hernández

MCEF. Ma. Victoria Landa Anell
Nutriología CAIPaDi

Referencias:

1. Naja F, Hamadeh R. Nutrition amid the COVID-19 pandemic: a multi-level framework for action [published online ahead of print, 2020 Apr 20]. *Eur J Clin Nutr.* 2020;1-5.
2. Butler MJ, Barrientos RM. The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences [published online ahead of print, 2020 Apr 18]. *Brain Behav Immun.* 2020; S0889-1591(20)30537-7.
3. Anton SD, Miller PM. Do negative emotions predict alcohol consumption, saturated fat intake, and physical activity in older adults? *Behav Modif.* 2005;29(4):677-688.
4. Ashrafi-Rizi H, Kazempour Z. Information Diet in Covid-19 Crisis; a Commentary. *Arch Acad Emerg Med.* 2020;8(1): e30. Published 2020 Mar 22.