

Confinament i hàbits alimentaris en professionals i estudiants

Com ha afectat el confinament per la COVID-19 els hàbits alimentaris i l'estil de vida dels estudiants i professionals de les ciències de l'alimentació?

Lockdown and eating habits among professionals and students

How has the Covid-19 lockdown affected the eating habits and lifestyles of food science students and professionals?

RICARD CELORIO-SARDÀ, ORIOL COMAS-BASTÉ, M. LUZ LATORRE-MORATALLA, M. FERNANDA ZERÓN-RUGERIO, MIREIA URPI-SARDA, MONTSERRAT ILLÁN-VILLANUEVA, ANDREU FARRAN-CODINA, MARIA IZQUIERDO-PULIDO I M. CARMEN VIDAL-CAROU

RESUM: Des que l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar la COVID-19 una pandèmia mundial, el nombre de casos i morts ha anat augmentant ràpidament i ha obligat els països de tot el món a confinar la seva població per controlar la propagació del virus. En aquest estudi, s'han avaluat els canvis en els hàbits dietètics i l'estil de vida durant el confinament de març a juny del 2020 dins d'una població espanyola específica amb coneixements acadèmics en ciències de l'alimentació. Es va fer arribar un qüestionari en línia a professionals i estudiants de l'àmbit de les ciències de l'alimentació, que incloïa preguntes sobre les dades sociodemogràfiques, els hàbits dietètics, els comportaments relacionats amb l'alimentació i l'estil de vida. Durant el confinament, aquesta població va mostrar un augment significatiu en la ingesta de fruites, verdures, llegums, ous, peix i iogurt, juntament amb una disminució del consum de begudes alcohòliques. D'altra banda, també es va observar un augment del consum d'aperitius salats, xocolata i brioixeria casolana. Així mateix, les dades també van revelar una pitjor qualitat del son i un augment en el nombre d'hores dedicades a treballar i a realitzar activitats sedentàries. En general, aquesta població va mostrar una tendència envers l'adopció d'hàbits dietètics més saludables durant el confinament per la COVID-19 en comparació amb la població general.

ABSTRACT: *Since the World Health Organization (WHO) declared Covid-19 a global pandemic, the number of cases and deaths has risen rapidly, forcing countries around the world to confine their population in order to control the virus's spread. In this study, changes in dietary habits and lifestyle during the Covid-19 lockdown from March to June 2020 have been evaluated in a specific Spanish population with an academic knowledge of food sciences. An online questionnaire, which covered sociodemographic data, dietary habits, food-related behaviours and lifestyle was distributed among professionals and students in the field of food sciences. During the lockdown, this population reported a significant increase in the consumption of fruits, vegetables, legumes, eggs, fish, and yogurt, along with a decrease in the intake of alcoholic beverages. Nevertheless, there was also an increase in the consumption of salty snacks, chocolate and homemade pastries. Poor sleep quality and increased working hours and sitting time were also reported. Overall, the studied population showed trends towards healthier dietary habits during the Covid-19 lockdown in comparison with the general population.*

PARAULES CLAU: COVID-19, coronavirus, confinament, hàbits dietètics, estil de vida, enquesta en línia, ciències de l'alimentació, estudiants universitaris.

KEYWORDS: Covid-19, coronavirus, lockdown, dietary habits, lifestyle, e-survey, food sciences, university students.

1. INTRODUCCIÓ

L'11 de març de 2020, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) va declarar que la COVID-19 era una pandèmia mundial a causa de l'extensió dels casos notificats i el ràpid augment del nombre de morts (Cucinotta i Vaneli, 2020), fet que va provocar que diversos països de tot el món confinessin la seva població per tal d'aturar la propagació del virus. Un any després, a finals d'abril del 2021, ja s'havien detectat més de cent quaranta-vuit milions de casos de COVID-19 arreu del món, 577.000 específicament a Catalunya.

Durant el confinament, els diferents països van desenvolupar estratègies administratives i legals per tal de reduir les aglomeracions, i van prestar especial atenció a les persones amb afeccions mèdiques subjacents o amb el sistema immunitari compromès i a la gent gran (Stein, 2020). A Espanya, el 14 de març de 2020 es va declarar l'estat d'alarma per aturar la transmissió incontrolada del virus, fet que va obligar al confinament total de la població espanyola, llevat de les persones que treballessin en activitats essencials (Reial decret 463/2020). Durant tres mesos, la població espanyola es va veure forçada a seguir un confinament estricte, durant el qual gran part de la ciutadania, inclosa tota la comunitat acadèmica, va haver d'adaptar-se ràpidament al teletreball i, fins i tot, algunes llars van patir una reducció considerable dels seus ingressos. Això va provocar diversos canvis en l'estil de vida de la població, especialment en aquells relacionats amb el consum d'aliments i l'activitat física (Balanzá-Martínez *et al.*, 2020).

Una dieta saludable basada en aliments vegetals, greixos saludables i aliments rics en proteïna, juntament amb exercici físic setmanal i exposició a la llum solar diària, són fonamentals per al bon funcionament del sistema immunitari (Calder, 2020). Així mateix, el sedentarisme, el malestar i l'estrès causats per l'aïllament social poden provocar alteracions fisiològiques i empitjorar els patrons d'estil de vida de la població (Gatica *et al.*, 2017). En aquest context, nombroses institucions i societats científiques de tot el món van emetre recomanacions dietètiques i d'activitat física per ajudar a adaptar la ingesta d'aliments i la salut de les famílies en aquesta nova situació d'aïllament (OMS, 2020; Aranceta, 2020).

Recentment, s'han publicat diversos estudis científics que avaluen detalladament com han canviat els hàbits alimentaris i l'estil de vida de la població general d'arreu del món durant el confinament. La majoria mostra una tendència cap a l'adopció d'hàbits alimentaris poc saludables (augment del consum de begudes alcohòliques, aperitius salats, aliments fregits i pastisseria casolana) i estils de vida més sedentaris (Reyes-Olavarría *et al.*, 2020; Ammar *et al.*, 2020; Martínez-Ferran *et al.*, 2020; Ruíz-Roso *et al.*, 2020; Di Renzo *et al.*, 2020; Górnicka *et al.*, 2020; Alhusseini i Alqahtani, 2020). Malgrat això, alguns estudis disponibles a l'Estat espanyol apunten també a una major adherència a la dieta mediterrània durant el confinament, un patró dietètic mundialment reconegut com a saludable (Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020).

2. OBJECTIU

Tot i que durant els darrers mesos han sorgit nombrosos estudis que analitzen els efectes del confinament per la COVID-19, fins al moment no hi ha estudis centrats en població amb coneixements específics sobre alimentació, salut i estils de vida saludables, com són els estudiants i els professionals de diferents disciplines de les ciències de l'alimentació. L'objectiu d'aquest estudi va ser analitzar els canvis en els hàbits alimentaris i l'estil de vida d'una mostra d'estudiants i professionals de les ciències de l'alimentació residents a Espanya durant el període de confinament. Així, es van avaluar diversos aspectes relacionats amb la conducta alimentària i altres variables d'estil de vida per tal de corroborar si la formació en nutrició i ciències de l'alimentació d'aquesta població es relaciona amb una presa de decisions més saludable, fins i tot en situacions adverses, com va ser el període de confinament.

3. PLA DE TREBALL I METODOLOGIA

3.1. Disseny de l'estudi i participants

Estudi transversal basat en una enquesta en línia realitzada mitjançant la plataforma d'enquestes web de Google. L'enllaç a l'enquesta es va compartir a través de les llis-

tes de distribució i xarxes socials del Campus de l'Alimentació de Torribera de la Universitat de Barcelona i de diferents organitzacions d'estudiants i de professionals de l'àmbit de les ciències de l'alimentació, com l'Associació Catalana de Ciències de l'Alimentació (ACCA), la Federació Espanyola de Dietistes-Nutricionistes Universitaris (FEDNU) i l'Associació Catalana de Científics i Tecnòlegs dels Aliments. La participació a l'enquesta en línia va ser totalment voluntària i anònima. Just abans d'iniciar el qüestionari, s'informava els participants del propòsit de la investigació i es demanava el consentiment per a la utilització i la publicació de les dades de l'estudi.

El qüestionari va estar disponible en línia del 22 de maig al 3 de juliol de 2020 en dues versions, català i castellà, amb el mateix disseny i conjunt de variables. Es van obtenir un total de 339 respostes. Després de descartar les respostes incomplertes o duplicades, el conjunt de participants inclosos en l'estudi va ser de 321.

3.2. Qüestionari

El qüestionari, amb un total de quaranta-un ítems, contenia quatre seccions dissenyades amb la finalitat de conèixer i avaluar les dades sociodemogràfiques, la freqüència de consum d'aliments i els hàbits culinaris, els hàbits alimentaris generals i l'estil de vida dels participants.

3.2.1. Dades sociodemogràfiques

En aquesta secció s'inclouen preguntes sociodemogràfiques referents al gènere, l'edat, el pes, el lloc de residència, el nombre de convivents de la llar, l'estat civil i el col·lectiu al qual pertanyien (estudiant o professional). El col·lectiu d'estudiants comprenia alumnes del grau en nutrició humana i dietètica (NHD), del grau en ciència i tecnologia dels aliments (CTA), del grau en ciències culinàries i gastronòmiques (CCG) i de postgraus (màsters o doctorats) en àrees relacionades amb l'alimentació.

3.2.2. Freqüència de consum d'aliments (hàbits alimentaris)

Per avaluar el consum d'aliments abans i durant el confinament, els participants van completar una graella multipció dividida en cinc parts (fruites i verdures, aliments proteics, ous i productes lactis, carbohidrats i aperitius i begudes) amb un total de trenta productes. Els enquestats podien escollir la freqüència de consum de cada aliment entre diverses opcions que oscil·laven entre «mai consumit» i «consumit diverses vegades al dia». A partir



Extret de Pexels.

d'aquestes dades, es va calcular el percentatge de població que va experimentar un canvi (augment o disminució) en la ingesta d'aliments durant el confinament.

En aquesta secció també es van incloure qüestions relacionades amb els hàbits culinaris com el tipus de greix utilitzat per cuinar i el nombre i els horaris dels àpats, tant abans com durant el confinament.

3.2.3. Comportaments relacionats amb l'alimentació

Per tal d'avaluar canvis en els comportaments alimentaris de la població durant el confinament, es va preguntar als participants sobre els seus patrons alimentaris. A més, es va incloure una pregunta sobre la percepció de canvis en el pes corporal des de l'inici del confinament. De la mateixa manera, es van avaluar les pràctiques relacionades amb la seguretat alimentària i les pràctiques culinàries dels participants, així com l'ús de serveis de menjar a domicili durant el confinament o el consum d'algun tipus de suplement nutricional.

3.2.4. Estil de vida

En la darrera secció del qüestionari, es va fer un conjunt de preguntes per avaluar els comportaments i l'estil de vida general dels participants durant el confinament, incloent-hi l'activitat física, les activitats sedentàries, la qualitat del son, l'exposició a la llum solar i el tabaquisme.

4. RESULTATS I DISCUSSIÓ

4.1. Dades sociodemogràfiques

El 80% dels participants en l'enquesta eren dones, una distribució de gènere que reflecteix la naturalesa real d'aquest camp professional amb predomini femení (taula 1). A més, la majoria dels enquestats (67%) tenien entre divuit i vint-i-cinc anys, dels quals el 90% formaven

Taula 1. Variables sociodemogràfiques de la població estudiada

VARIABLES	TOTAL (n = 231)	DONES (79,8%)	HOMES (20,2%)
Edat (interval)			
18-25	67,0%	72,3%	46,2%
26-35	10,9%	11,7%	7,7%
36-55	12,1%	9,7%	21,5%
56-65	8,1%	5,8%	16,9%
>65	1,9%	0,5%	7,7%
Col·lectiu			
Estudiant	73,8%	77,3%	60,0%
Professional	26,2%	22,7%	40,0%
Estat civil			
Solter/a	65,7%	70,7%	46,2%
Casat/ada	12,8%	9,0%	27,7%
Vivint en parella	15,9%	14,8%	20,0%
Divorciat/ada	2,5%	1,6%	6,1%
Vidu/vídua	0,3%	0,4%	—
Altres	2,8%	3,5%	—
Vivint a la residència habitual			
Sí	86,3%	84,8%	92,3%
No	13,7%	15,2%	7,7%
Persones convivents*			
Sol/a	2,8%	2,0%	6,2%
Parella i fills/filles	31,8%	30,5%	36,9%
Pare/mare i germans/anes	44,2%	48,4%	27,7%
Parella	15,3%	13,6%	21,5%
Amics	3,4%	3,5%	3,1%
Altres	2,5%	2,0%	4,6%

* Durant el període de confinament (març 2020 - juny 2020)

Font: Elaboració pròpia.

part del col·lectiu d'estudiants. Pel que fa a la formació acadèmica, el 51 % estava matriculat al grau en NHD, un 27 % al grau en CTA i un 14 % al grau en CCG.

Pràcticament la totalitat de les persones enquestades va manifestar viure en la seva residència habitual durant el període de confinament i en un entorn familiar. De fet, únicament un 6 % vivia sol o amb amics.

4.2. Efecte del confinament sobre els hàbits alimentaris

Respecte als canvis que van tenir lloc en el consum d'aliments durant el confinament, es va observar un augment significatiu en el consum de fruites, verdures, llegums, peix (tant blanc com blau), ous i iogurt, tots ells associats

a un patró dietètic saludable (figura 1). El percentatge de persones que van comunicar un augment en el consum d'aquests productes va oscil·lar entre un 17 % i un 23 %. Aquestes dades són consistents amb dos estudis recents realitzats en població general espanyola, en els quals s'observa que el consum de fruites, verdures, ous i llegums va augmentar un 25 % durant el període de confinament (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020). En canvi, altres estudis realitzats a Europa i a la resta del món no han mostrat aquesta tendència creixent en el consum d'aquests aliments saludables (Reyes-Olavarría *et al.*, 2020; Ruíz-Roso *et al.*, 2020; Scarmozzino i Visioli, 2020).

En aquest estudi, també s'ha observat un augment del consum de certs aliments superflus, que són aquells productes situats al cim de la piràmide alimentària i el consum dels quals es realitza principalment per plaer, més que per la seva qualitat nutritiva. Concretament, el major increment es va registrar en pastisseria casolana (50 %), seguit de la xocolata i els aperitius salats (28 %). Val a dir que l'increment del consum d'aquests aliments va ser superior a l'obtingut pels aliments més saludables esmentats anteriorment. Els estudis realitzats per Sánchez-Sánchez *et al.* (2020) i Rodríguez-Pérez *et al.* (2020) també van reportar un augment del consum d'aquests productes. Concretament, cal destacar l'augment significatiu observat en el consum de pastisseria casolana en estudis basats tant en població espanyola com d'arreu del món (Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Ruíz-Roso *et al.*, 2020; Scarmozzino i Visioli, 2020).

Durant el període de confinament, un 8 % dels enquestats va manifestar haver augmentat el consum de begudes no alcohòliques. Això es deu principalment al major consum d'aigua, ja que el 57 % de la mostra va disminuir el consum de cafè i te durant el període de confinament.

A més a més, el consum de begudes alcohòliques fermentades i d'alta graduació també va mostrar una important disminució. Específicament, un 35 % de la població va mostrar un descens en el consum de begudes alcohòliques fermentades i un 42 % en el de begudes d'alta graduació alcohòlica. Aquestes dades contrasten amb els re-

«Durant el període de confinament, un 8 % dels enquestats va manifestar haver augmentat el consum de begudes no alcohòliques.»

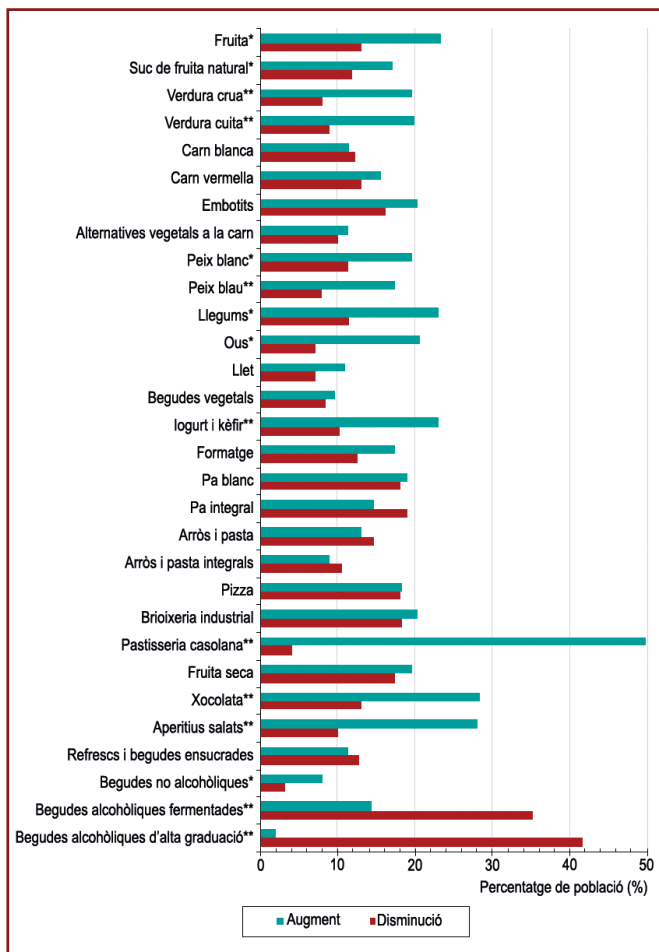


Figura 1. Percentatge de població que va indicar una variació (augment o disminució) en la ingesta de cada aliment durant el confinament per la COVID-19. Les persones que no van informar de cap canvi en la freqüència de consum no estan representades en aquesta figura. Les diferències estadísticament significatives entre la ingesta d'aliments abans i durant el període de confinament per la COVID-19 es van avaluar mitjançant una prova de Wilcoxon i s'indiquen amb asteriscs (* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$). Font: Elaboració pròpia.

sultats obtinguts en població general, en els quals s'ha identificat un augment significatiu del consum de begudes alcohòliques al llarg del confinament (Reyes-Olavarría *et al.*, 2020; Ammar *et al.*, 2020; Ruíz-Roso *et al.*, 2020; Di Renzo *et al.*, 2020; Górnicka *et al.*, 2020; Scarmozzino i Visioli, 2020; Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020). Aquestes discrepàncies es podrien explicar pel fet que la nostra mostra està integrada principalment per estudiants, un subgrup de població que generalment relaciona el consum d'alcohol amb activitats d'oci, les quals es van veure altament restringides durant aquest període de temps. De fet, quan es van estratificar per col·lectius, els estudiants d'NHD i CTA van informar d'un descens més pronunciat que els professionals del camp de les ciències de l'alimentació. Pel que fa a les begudes alcohòliques d'alta graduació, es va veure una disminució significativa en tots els col·lectius.

4.3. Efecte del confinament sobre els comportaments relacionats amb l'alimentació

Pel que fa a la freqüència dels àpats, es va observar que un 7% dels participants va deixar d'esmorzar durant el confinament, mentre que va mantenir el dinar i el sopar durant aquest període. A més, un 46% de la població va admetre haver deixat de fer un àpat a mig matí, mentre que un 23% va introduir el berenar a la tarda i més de la meitat el rессopó abans d'anar a dormir. Amb referència als horaris, els enquestats van informar que havien fet el primer i l'últim àpat del dia a una hora significativament més tardana que abans del confinament. Així, l'hora del primer àpat abans del confinament era, de mitjana, les 8.20 h (± 1 h 54 min) i durant el confinament, les 9.34 h (± 2 h 01 min). Per a l'últim àpat, l'endarreriment va ser molt més petit, ja que l'hora mitjana abans i durant el confinament eren les 21.30 h (± 1 h 14 min) i les 21.47 h (± 1 h 35 min), respectivament.

Cal destacar que el 57% de la mostra va declarar haver augmentat les pràctiques de cuina casolana i el 67% va intentar elaborar noves receptes (figura 2). Aquesta pràctica ha estat també destacada en un altre estudi espanyol, tot i que amb un 14%, un percentatge notablement menor (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020). No es van observar tendències diferents entre estudiants i professionals en aquests comportaments. Un altre canvi interessant ocorregut durant el confinament va ser que el 39% de la població enquestada va manifestar comprar més producte local i de proximitat que abans, i el 94% va informar d'una disminució en l'ús de serveis de menjar a domicili, en contrast amb l'increment del 30% en aquest tipus de serveis identificat en altres països europeus (Poelman *et al.*, 2021).

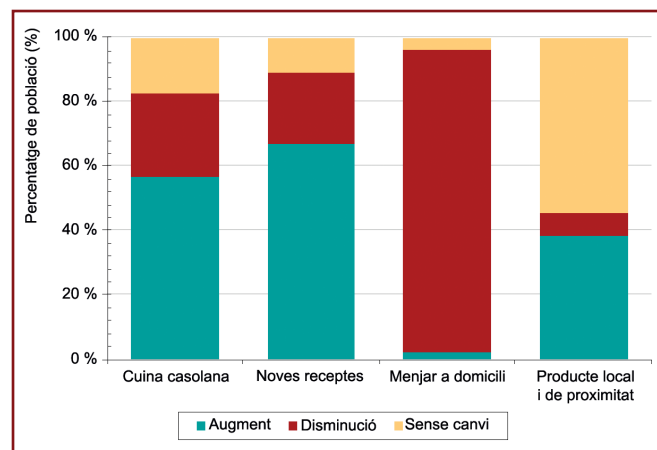


Figura 2. Canvis en els hàbits culinaris durant el confinament per la COVID-19. Font: Elaboració pròpia.



Extret de Pexels.

4.4. Efecte del confinament sobre l'estil de vida

Durant el període de confinament es va demanar a la població que es quedés a casa i que, en la mesura del possible, fes teletreball. Això feia previsible un augment del sedentarisme, que és coherent amb els resultats obtinguts en aquest estudi. De fet, el 67% de la població va admetre passar més hores assegut (figura 3). Concretament, una bona part dels enquestats va reconèixer passar més de vuit hores diàries fent activitats sedentàries com estudiar, treballar, llegir, mirar la televisió o les xarxes socials. A més, el 57% de la mostra va manifestar haver passat més temps treballant durant el confinament que abans. Aquestes troballes són consistents amb les observades en altres estudis centrats en població general, en els quals la majoria dels enquestats van informar que eren menys actius durant el període de confinament (Pérez-Rodrigo *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Peçanha *et al.*, 2020; Woods *et al.*, 2020).

Entre la població estudiada, un 17% va declarar seguir una dieta vegetariana o vegana, dels quals un 7% va adoptar aquest tipus de patró dietètic durant el confinament. Únicament un 3% va abandonar aquests tipus de dieta. Aquestes dades indiquen que el percentatge de persones que segueixen un patró dietètic basat en productes vegetals entre els estudiants i professionals de les ciències de l'alimentació és considerablement superior al 8% reportat en població general adulta espanyola (Lantern Innovation, 2019).

Un 16% de la mostra va manifestar prendre algun tipus de suplement nutricional durant el període de confinament, principalment suplements de proteïnes i multivitamínics. Val a dir que els estudiants del grau en NHD van ser el grup poblacional que va respondre més afirmativament a aquesta pregunta (28%). Pérez-Rodrigo *et al.* (2020) van reportar també que un 15% de la població general espanyola prenia suplements dietètics durant aquest període de temps.

Pel que fa a la percepció del pes corporal, un 32% de la mostra va informar d'un augment de pes durant el confinament, mentre que un 19% va manifestar haver-lo disminuït. Cal destacar que el percentatge de persones que van informar d'un augment de pes durant el confinament en aquest estudi és inferior al d'estudis realitzats en població general (Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Di Renzo *et al.*, 2020; Reyes-Olavarria *et al.*, 2020; Deschasaux-Tanguy *et al.*, 2021). Això es podria explicar pel coneixement específic de la població estudiada en termes de gestió del comportament alimentari.

Respecte de les pràctiques que es van popularitzar des de l'inici del confinament sobre la neteja i desinfecció de certs aliments un cop adquirits, un 48% va confirmar que sempre tractava els aliments amb lleixiu o altres productes higienitzants, mentre que un 18% ho feia esporàdicament. A més, un 15% va indicar haver aplicat períodes de quarantena als aliments després de la seva adquisició.

Quan es preguntava sobre l'activitat física, un 49% dels enquestats va mostrar un augment de la freqüència amb la qual practicaven almenys trenta minuts d'exercici físic durant el confinament (figura 3). En concret, un 21% de la mostra feia esport diàriament, mentre que un 14% en feia menys d'un dia a la setmana.

Un 45% dels participants va informar que tenia una mala qualitat del son durant el confinament, cosa que es podria associar a l'ansietat i a l'estrès derivats d'aquest període de temps (figura 3). Les dades van mostrar que més de la meitat de la població anava a dormir (54%) i s'aixecava (66%) més tard durant el confinament, cosa

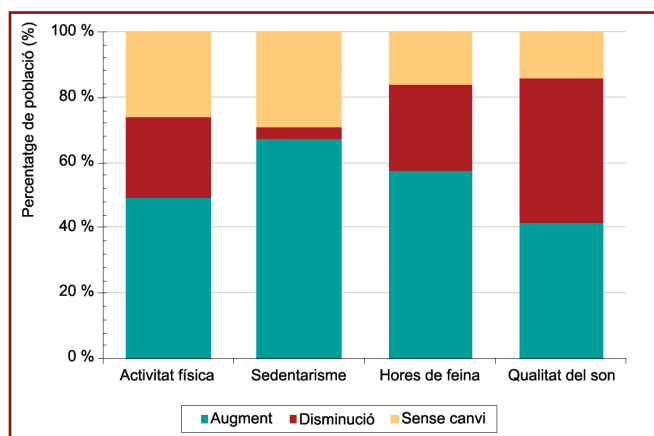


Figura 3. Canvis en l'estil de vida durant el confinament per la COVID-19. Font: Elaboració pròpia.

que està en línia amb altres estudis previs que suggereixen que aquest retard en l'hora d'anar a dormir i despertar-se podria ser degut a la major flexibilitat horària i laboral en època de confinament (Wright *et al.*, 2020; Blume *et al.*, 2020).

Dins del col·lectiu estudiat, només l'11 % s'exposava almenys quinze minuts diaris a la llum del sol durant el confinament, seguint les recomanacions generals de salut, mentre que una quarta part de la població va manifestar que mai va seguir aquesta pràctica. En aquest sentit, s'ha vist que l'exposició a la llum solar és un dels factors que la gent va trobar més a faltar durant el confinament i que, alhora, més va impactar sobre l'estat psicològic de la població (Sidor i Rzymiski, 2020).

Finalment, referent al tabaquisme, un 13 % de la població de l'estudi va declarar fumar habitualment, un percentatge notablement inferior al de la població general segons l'enquesta nacional de salut espanyola més recent (22 %) (INE, 2017). D'aquests, un 22 % va declarar haver fumats més durant el confinament, en contrast amb un 30 % que va disminuir aquesta pràctica. Cal mencionar també que sis individus (2 %) van deixar de fumar i cap va adoptar aquest hàbit durant el confinament.

5. CONCLUSIONS

Aquest estudi s'ha centrat a avaluar els canvis en els hàbits alimentaris i l'estil de vida d'una població amb coneixements específics en l'àrea de les ciències de l'alimentació durant el confinament per la COVID-19. En general, els resultats obtinguts permeten concloure que aquesta població ha adoptat hàbits dietètics més saludables durant el confinament, convé destacar una ingesta més elevada de fruites i verdures, llegums, ous, peix i iogurt, juntament amb una disminució del consum de begudes alcohòliques. Els coneixements específics en ciències de l'alimentació de la població enquestada explicarien el major augment en el consum de certs aliments saludables en comparació amb la població general. En contraposició, la població estudiada també va mostrar un consum més elevat d'aliments superflus (aperitius salats, xocolata i pastisseria casolana), tal com s'ha observat en estudis realitzats arreu del món.

Pel que fa a altres comportaments relacionats amb l'alimentació, es va trobar un augment significatiu en la pràctica de cuina casolana i en l'adquisició de productes locals i de proximitat. A més, un terç de la població va declarar un augment del pes corporal, un percentatge de població menor al reportat en població general. Final-



Extret de Pexels.

ment, l'augment del sedentarisme i la mala qualitat del son que es recull en altres estudis també es va reflectir en la població d'aquest estudi.

En general, seria desitjable que la millora dels hàbits alimentaris observada durant el confinament es pogués mantenir al llarg del temps, ja que podria tenir un impacte positiu en la prevenció de malalties cròniques però també en aquelles complicacions relacionades específicament amb la COVID-19. Addicionalment, seria recomanable una correcció de les tendències menys desitjables, com és l'augment del consum d'aliments superflus. En definitiva, és necessari promoure el disseny i la difusió de recomanacions específiques per a millorar certs hàbits de vida en previsió de possibles nous períodes de confinament o restriccions de la vida social causats per la situació actual de pandèmia mundial.

Publicació d'accés obert amb els resultats complets de l'enquesta:

CELORIO-SARDÀ, R.; COMAS-BASTÉ, O.; LATORRE-MORATALLA, M. L.; ZERÓN-RUGERIO, M. F.; URPI-SARDA, M.; ILLÁN-VILLANUEVA, M.; FARRAN-CODINA, A.; IZQUIERDO-PULIDO, M.; VIDAL-CAROU, M. C. (2021). «Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain». *Nutrients*, vol. 13, núm. 5, article 1494. <<https://doi.org/10.3390/nu13051494>>.



REFERÈNCIES

- ALHUSSEINI, N.; ALQAHTANI, A. (2020). «COVID-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia». *Journal of Public Health Research* [en línia], vol. 9, núm. 3, article 1868, p. 354-360. <<https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1868>>.
- AMMAR, A. [et al.] (2020). «Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 6, article 1583. <<https://doi.org/10.3390/nul2061583>>.
- ARANCETA, J. (2020). *Recomendaciones para una alimentación más saludable durante el confinamiento* [en línia]. Barcelona: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). <<https://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/cuidarse-durante-el-confinamiento-en-casa>> [Consulta: 2 desembre 2020].
- BALANZÀ-MARTÍNEZ, V. [et al.] (2020). «The assessment of lifestyle changes during the COVID-19 pandemic using a multidimensional scale». *Revista de Psiquiatria y Salud Mental* [en línia], vol. 14, núm. 1, p. 16-26. <<http://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.07.003>>.
- BLUME, C.; SCHMIDT, M. H.; CAJOCHEN, C. (2020). «Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms». *Current Biology* [en línia], vol. 30, núm. 14, p. 795-797. <<https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.021>>.
- CALDER, P. C. (2020). «Nutrition, immunity and COVID-19». *BMJ Nutrition, Prevention & Health* [en línia], vol. 3, núm. 1, p. 74-92. <<http://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>>.
- CUCINOTTA, D.; VANELLI, M. (2020). «WHO declares COVID-19 a pandemic». *Acta Biomedica* [en línia], vol. 91, núm. 1, p. 157-160. <<http://doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>>.
- DESCHASAUX-TANGUY, M. [et al.] (2021). «Diet and physical activity during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) lockdown (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé cohort study». *The American Journal of Clinical Nutrition* [en línia], vol. 113, núm. 4, p. 924-938. <<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa336>>.
- DI RENZO, L. [et al.] (2020). «Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey». *Journal of Translational Medicine* [en línia], vol. 18, article 229, p. 1-16. <<https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>>.
- GATICA, R. [et al.] (2017). «Asociación entre sedentarismo y malos hábitos alimentarios en estudiantes de nutrición». *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, vol. 67, núm. 2, p. 122-129.
- GÓRNICKA, M. [et al.] (2020). «Dietary and lifestyle changes during COVID-19 and the subsequent lockdowns among polish adults: A cross-sectional online survey PLifeCOVID-19 study». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 8, article 2324. <<https://doi.org/10.3390/nul2082324>>.
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (INE) (2017). *Encuesta Nacional de Salud* [en línia]. Madrid: INE. <https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259944493195&p=1254735110672&pageName=ProductosYServicios%2FPYSLayout¶m1=PYSDetalleFichaIndicador¶m3=1259937499084> [Consulta: 15 gener 2021].
- LANTERN INNOVATION (2019). *The Green Revolution* [en línia]. Madrid: Lantern Innovation. <<https://www.lantern.es/papers/the-green-revolution-2019>> [Consulta: 12 gener 2021].
- MARTINEZ-FERRAN, M. [et al.] (2020). «Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 6, article 1549. <<http://doi.org/10.3390/nul2061549>>.
- ORGANITZACIÓ MUNDIAL DE LA SALUT (OMS) (2020). *Food and nutrition during self-quarantine: what to choose and how to eat healthily* [en línia]. Ginebra: OMS. <<https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/news/news/2020/3/food-and-nutrition-during-self-quarantine-what-to-choose-and-how-to-eat-healthily>> [Consulta: 2 desembre 2020].
- PEÇANHA, T. [et al.] (2020). «Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease». *American Journal of Physiology: Heart and Circulatory Physiology* [en línia], vol. 318, núm. 6, p. 1441-1446. <<https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>>.
- PÉREZ-RODRIGO, C. [et al.] (2020). «Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España». *Revista Española de Nutrición Comunitaria* [en línia], vol. 26, núm. 2, article 28010, p. 101-111. <<http://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>>.
- POELMAN, M. P. [et al.] (2021). «Eating behavior and food purchases during the COVID-19 lockdown: A cross-sectional study among adults in the Netherlands». *Appetite* [en línia], vol. 157, núm. 1, article 105002. <<http://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105002>>.
- «Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19». (2020). *Boletín Oficial del Estado* [en línia], núm. 67 (14 març), p. 25390-25400. <<https://www.boe.es/eli/es/rs/2020/03/14/463/com>>.
- REYES-OLAVARRÍA, D. [et al.] (2020). «Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during COVID-19 confinement: Associated factors in the Chilean population». *International Journal of Environmental Research and Public Health* [en línia], vol. 17, núm. 15, article 5431. <<http://doi.org/10.3390/ijerph17155431>>.
- RODRÍGUEZ-PÉREZ, C. [et al.] (2020). «Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 6, article 1730. <<https://doi.org/10.3390/nul2061730>>.
- RUIZ-ROSO, M. B. [et al.] (2020). «Changes of physical activity and ultra-processed food consumption in adolescents from different countries during COVID-19 pandemic: An observational study». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 8, article 2289. <<https://doi.org/10.3390/nul2082289>>.
- SÁNCHEZ-SÁNCHEZ, E. [et al.] (2020). «Eating habits and physical activity of the spanish population during the COVID-19 pandemic period». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 9, article 2826. <<https://doi.org/10.3390/nul2092826>>.
- SCARMOZZINO, F.; VISIOLI, F. (2020). «COVID-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample». *Foods* [en línia], vol. 9, núm. 5, article 675. <<https://doi.org/10.3390/foods9050675>>.
- SIDOR, A.; RZYMSKI, P. (2020). «Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland». *Nutrients* [en línia], vol. 12, núm. 6, article 1657. <<https://doi.org/10.3390/nul2061657>>.
- STEIN, R. A. (2020). «COVID-19: Risk groups, mechanistic insights and challenges». *The International Journal of Clinical Practice* [en línia], vol. 74, núm. 8, article 13512. <<https://doi.org/10.1111/ijcp.13512>>.
- WOODS, J. A. [et al.] (2020). «The COVID-19 pandemic and physical activity». *Sports Medicine and Health Science* [en línia], vol. 2, núm. 2, p. 55-64. <<https://doi.org/10.1016/j.smhs.2020.05.006>>.
- WRIGHT, K. P. [et al.] (2020). «Sleep in university students prior to and during COVID-19 Stay-at-Home orders». *Current Biology* [en línia], vol. 30, núm. 14, p. 797-798. <<https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.022>>.