**FATORES ASSOCIADOS ÀS ALTERAÇÕES DE PESO DURANTE A QUARENTENA INSTITUÍDA PELA PANDEMIA DE COVID-19**

**RESUMO**

As medidas de saúde pública durante a pandemia COVID-19 resultaram em inúmeras restrições na vida diária devido ao distanciamento social, isolamento e confinamento domiciliar. Embora essas medidas sejam importantes para diminuir a disseminação do vírus, o impacto dessas restrições sobre os comportamentos relacionados à saúde e estilos de vida em casa é indefinido. O presente estudo é uma revisão de literatura sobre o impacto da pandemia sobre comportamento alimentar e as possíveis alterações de peso relacionadas a este processo. Foram selecionados artigos sobre a temática nas bases de dados digitais PubMed, Google Acadêmico, Scielo, eCov, ScienceDirect. É certo que o isolamento social causou inúmeros prejuízos a questões cotidianas dos indivíduos, tais como prática de atividade física, socialização, bem-estar emocional e, tudo isso culminou em aumento nos níveis de estresse. Por sua vez, o estresse causa diversas alterações no comportamento alimentar, podendo levar a transtornos como a compulsão alimentar, o que predispõe o indivíduo à obesidade, a qual é um fator de risco importante para complicações de COVID-19. Entretanto, pode levar também à inapetência, o que pode reduzir o peso das pessoas, fato este que também é considerado fator de risco para complicações relacionadas a COVID-19. Diante da complexidade refletida no processo de oscilação ponderal, mais estudos são necessários a fim de trazer à luz da ciência mais informações sobre este fenômeno para que a intervenção seja precoce e assertiva.

**Palavras-chave:** Variação de peso, comportamento alimentar, isolamento social, alimentação na pandemia, compulsão alimentar.

**1. INTRODUÇÃO**

A pandemia do coronavírus (COVID-19) levou muitos países a aplicar medidas drásticas de contenção. Esse período representa um impacto na saúde humana, causando mudanças repentinas no estilo de vida, por meio do distanciamento social e do isolamento no domicílio, com consequências sociais,  econômicas e no estado nutricional e psíquico (DI RENZO *et al*., 2020).

Existem várias influências para essas alterações na saúde. Ficar em casa, que inclui aulas, trabalhos e cultos virtuais,  limitação de atividades físicas ao ar livre e na academia; estocar alimentos, devido à restrição de compras de alimentos pode resultar em tédio, que por sua vez está associado a uma maior ingestão de alimentos. Além disso, ouvir ou ler continuamente sobre o COVID-19 na mídia pode ser estressante, o que pode levar os indivíduos a comer em excesso, especialmente os alimentos ricos em açúcar e carboidrato simples que podem reduzir o estresse, a medida que estimulam a produção de serotonina com um efeito positivo no humor, além de estimular a liberação de dopamina, ativando o sistema recompensa. Entretanto, esse efeito de desejo por alimentos ricos em carboidratos de alto índice glicêmico está associado ao aumento do risco de desenvolver obesidade e doenças cardiovasculares, além de um estado crônico de inflamação, que demonstrou aumentar o risco de complicações mais graves de COVID-19 (DI RENZO *et al.*, 2020).

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi revisar sobre o impacto da pandemia no comportamento alimentar.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O presente estudo trata-se de um artigo de revisão da literatura sobre a temática isolamento social causado pela pandemia de Covid-19 e a relação com o comportamento alimentar. A coleta dos artigos foi no período de maio a outubro de 2020. Os artigos relacionados ao tema foram pesquisados em bases de dados como PubMed, Google Acadêmico, Scielo, eCov ScienceDirect. Foram adotados como descritores “Covid-19,” “eating behavior”, “weight gain” “weight fluctuation” e “Comportamento alimentar e COVID”. Os critérios de exclusão foram artigos que não tratavam de alterações de peso e comportamento alimentar durante a pandemia, sobre comorbidades como agravantes da infecção e nutrição para imunidade na pandemia.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No geral, houve uma porcentagem significativamente maior de indivíduos que relatam aumento na ingestão de alimentos em resposta ao estresse, lanches após o jantar e impulsividade, além de uma redução nos níveis de atividade física e sono irregular (ZACHARY *et al*., 2020)

Rolland e colaboradores (2020) reportaram um aumento de comportamentos de adição como o aumento do consumo de alimentos muito calóricos ou ricos em sódio, álcool ou tabaco, corroborando o achado de Zachary e colaboradores (2020) sobre maior frequência de comportamentos relacionados a comer por estar estressado, porque a comida estava à vista, e por impulso… comportamentos impulsivos ou de desatenção no ato de alimentar-se, levando a uma ingestão maior. Shen e colaboradores (2020) também comentam sobre o estresse percebido sendo positivamente associado ao comer emocional, com diminuição do autocontrole ao comer, comportamento tradicionalmente associado ao ganho de peso pois o foco se torna conseguir conforto através da comida. A comida afetiva é valorizada para melhora do humor e tornar o estresse mais suportável.

Segundo Pellegrini e colaboradores (2020), durante o período de bloqueio, o peso relatado e o IMC aumentaram significativamente em 1,51 kg. Foi observado que essas pessoas não praticavam exercício físico ou reduziram, durante o confinamento domiciliar. Outra variável foi referente à escolaridade, pois foi evidente em indivíduos com menor escolaridade um aumento significativamente maior de peso e IMC, que relataram menor exercício, autorrelato de tédio, solidão, ansiedade, depressão, aumento da alimentação e consumo de alimentos não saudáveis, lanches, cereais e doces.

De acordo com Ammar e colaboradores (2020), a quarentena trouxe um efeito negativo entre todos os níveis de atividade física, seja ela vigorosa, moderada ou leve, tendo em vista que o tempo que o indivíduo passa sentado ao  longo do dia quase duplicou. No mais, destaca-se  o consumo alimentar impulsivo, ou seja, comer fora de hora e fora de controle, bem como fazer lanches de maneira incorreta, tem sido bastante prejudicial à saúde.

Sidor e Rzymski (2020) observaram que indivíduos que apresentam obesidade tiveram maior tendência de fazer lanches e de comer mais durante a quarentena. Esses autores explicam que o aumento da frequência de lanche pode levar o aumento da massa gorda. Além disso o indivíduo obeso tende a lanchar mais a noite sendo prejudicial para um peso saudável. Em geral, os indivíduos obesos apresentam comportamentos alimentares mais controversos, o que pode ser exacerbado durante o confinamento. A hiperfagia e particularmente preocupante neste grupo pois tende a aumentar o IMC, onde o aumento da adiposidade acarreta maior inflamação, o que pode comprometer muito seu estado geral e em caso de infecção por covid-19, coloca-o em uma condição de risco aumentado. O mesmo estudo aponta o baixo consumo de frutas e vegetais neste grupo populacional, cujo potencial antioxidante e anti-inflamatório seria de extrema importância.

Reyes e Olavarría (2020) encontraram maior prevalência de obesidade nas mulheres do que nos homens durante a quarentena e diminuição na atividade física nas mulheres foram maiores. Os principais resultados encontrados por esses autores foram o baixo consumo de água e a relação com o aumento do peso; consumo de álcool e sua a relação com a diminuição da atividade física e o tempo sedentário com o aumento do peso. Esses autores relatam que o consumo de água contribui para diminuição para a massa gorda e regular a fome e dar saciedade.

**4. CONCLUSÕES**

Fatores estressantes atuam no comportamento de busca e consumo de alimentos, cujas consequências devem perdurar por vários meses até que haja uma vacina eficaz. Os mecanismos usuais de gerenciamento do estresse foram alterados pela quarentena. Alguns indivíduos sob estas condições tendem a perder peso enquanto outros, a ganhar. Pessoas com sintomas depressivos também podem sofrer alterações de peso, sendo o otimismo um fator de resiliência e maior adaptabilidade. O estresse crônico leva à aumento dos níveis de cortisol, que facilita o comer emocional e a procura de alimentos mais palatáveis e calóricos. Diante da complexidade refletida no processo de oscilação ponderal, mais estudos são necessários a fim de trazer à luz da ciência mais informações sobre este fenômeno para que a intervenção seja precoce e assertiva.

**6. REFERÊNCIAS**

AMMAR, Achraf et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1583, 2020.

DI RENZO, Laura et al. Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. **Journal of Translational Medicine**, v. 18, n. 1, p. 1-15, 2020.

REYES-OLAVARRÍA, Daniela et al. 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**, v. 17, n. 15, p. 5431, 2020.

PELLEGRINI, Marianna et al. Changes in weight and nutritional habits in adults with obesity during the “lockdown” period caused by the COVID-19 virus emergency. **Nutrients**, v. 12, n. 7, p. 2016, 2020.

ROLLAND, Benjamin et al. Global Changes and Factors of Increase in Caloric/Salty Food Intake, Screen Use, and Substance Use During the Early COVID-19 Containment Phase in the General Population in France: Survey Study. **JMIR Public Health and Surveillance**, v. 6, n. 3, p. e19630, 2020.

SHEN, Wan et al. A Humanities-Based Explanation for the Effects of Emotional Eating and Perceived Stress on Food Choice Motives during the COVID-19 Pandemic. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2712, 2020.

SIDOR, Aleksandra; RZYMSKI, Piotr. Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland. **Nutrients**, v. 12, n. 6, p. 1657, 2020.

ZACHARY, Zeigler et al. Self-quarantine and Weight Gain Related Risk Factors During the COVID-19 Pandemic. **Obesity Research & Clinical Practice**, 2020.