

10. ANEXOS

ANEXO I. Resúmenes de los estudios incluidos en la revisión

- **Androustos et al.** El estudio analiza los cambios en los hábitos de vida de niños y adolescentes durante el primer confinamiento de la COVID-19, así como posibles relaciones entre estos cambios y el peso corporal. Se llevó a cabo una encuesta en 397 niños/adolescentes y sus padres en 63 municipios griegos. Los resultados mostraron que, durante el confinamiento, la duración del sueño y el tiempo frente a las pantallas de los niños/adolescentes aumentó, mientras que su actividad física disminuyó. Además, el peso corporal aumentó en el 35 % de los niños/adolescentes y se asoció con un mayor consumo de desayuno, aperitivos salados y aperitivos en general, así como con una disminución de la actividad física.
- **Amatori et al.** Este estudio observacional longitudinal investigó la influencia del estado de ánimo y el ejercicio en las elecciones nutricionales de 176 estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. Mediante un modelo multivariado, se encontró una asociación positiva entre el ejercicio y el consumo de frutas, verduras y pescado ($p = 0.004$). La depresión y la calidad de vida se asociaron directa e inversamente con la ingesta de cereales, legumbres ($p = 0.005$; $p = 0.004$) y carne magra ($p = 0.040$; $p = 0.004$). El ejercicio medió el efecto de los estados de ánimo en el consumo de frutas, verduras y pescado. Los resultados sugieren que estados de ánimo más bajos pueden llevar a hábitos dietéticos poco saludables, que a su vez se relacionan con niveles negativos de ánimo. El ejercicio promueve, además, elecciones nutricionales más saludables y, al mediar los efectos de los estados de ánimo, podría ser una medida clave en situaciones inusuales, como el confinamiento en el hogar, para mantener la salud mental y física.
- **Balanzá-Martínez et al.** Este estudio se centra en la importancia de los estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades y el bienestar mental. Se investigó cómo el confinamiento pudo afectar a los hábitos de vida de las personas en España, mediante una encuesta en línea que recogió información sobre datos demográficos y clínicos, así como sobre cambios en siete áreas relacionadas con el estilo de vida, incluidas la dieta. Los resultados mostraron que la mayoría de los participantes informaron cambios sustanciales en el tiempo al aire libre (93,6 %) y en la actividad física (70,2 %). Además, alrededor de un tercio de los participantes informaron cambios significativos en otros aspectos de su estilo de vida durante el confinamiento.

- **Béjar y Mesa.** Este estudio tuvo como objetivo analizar las características y los hábitos dietéticos de profesionales sanitarios españoles que trabajaban en servicios de urgencias hospitalarias durante la pandemia de la COVID-19. El índice de masa corporal promedio fue de 25,2 kg/m² y la mayoría eran no fumadores (86,4 %). Además, un alto porcentaje de participantes informaron realizar actividad física moderada o intensa durante al menos 150 minutos a la semana (84,1 %). Este estudio también reveló que sus hábitos alimentarios durante la pandemia de COVID-19 tenían una baja adherencia a la dieta mediterránea, especialmente entre el personal médico.
- **Biviá-Roig et al.** Este estudio tuvo como objetivo analizar el impacto del confinamiento debido a la pandemia de la COVID-19 en los hábitos alimentarios, ejercicio y calidad de vida de mujeres embarazadas. Mediante una encuesta transversal se recopiló información sobre la adherencia a la dieta mediterránea, el ejercicio físico, la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) y los obstáculos percibidos (en términos de ejercicio, preparación para el parto y citas médicas) de mujeres embarazadas antes y después del confinamiento. Los resultados mostraron una disminución significativa en los niveles de actividad física ($p < 0.01$) y en la CVRS ($p < 0.005$). El tiempo que pasaban sentadas aumentó en un 50% ($p < 0.001$), y el 52,2 % de las mujeres no pudieron asistir a sesiones de preparación para el parto debido a su cancelación. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en el patrón de alimentación de estas mujeres ($p = 0.672$).
- **Celorio-Sardà et al.** Este estudio evaluó los cambios en los hábitos alimentarios y el estilo de vida durante el confinamiento por la COVID-19 en una población específica con conocimientos académicos y profesionales en ciencias de los alimentos en España, a través de un cuestionario de 41 preguntas que abordaban datos sociodemográficos, hábitos alimentarios, comportamientos relacionados con la comida y el estilo de vida. Los resultados mostraron que, en general, hubo una tendencia hacia hábitos dietéticos más saludables durante el período de confinamiento por COVID-19.
- **Cirillo et al.** Este estudio evaluó el impacto del confinamiento por COVID-19 en el estilo de vida y el estado emocional de mujeres que estaban planificando tratamientos de fertilidad en Italia. Los resultados concluyeron que las restricciones relacionadas con la cuarentena tuvieron un fuerte impacto en el estilo de vida y el comportamiento psicológico de las mujeres

estudiadas, lo que podría aumentar la carga de enfermedades cardiovasculares en esta población, ya que el 80% experimentaron cambios de peso durante el confinamiento.

- **Di Renzo et al.** Este estudio investigó el impacto de la pandemia de COVID-19 en los hábitos alimentarios y el estilo de vida de la población italiana mayor de 12 años. Se utilizó un cuestionario estructurado que incluyó información demográfica, datos antropométricos, hábitos alimentarios y de estilo de vida. Los resultados mostraron que casi la mitad de la población percibió un aumento de peso durante el confinamiento, un pequeño porcentaje de fumadores dejaron de fumar y hubo un leve aumento en la actividad física, especialmente en el entrenamiento con peso corporal. También se observaron cambios en los hábitos alimenticios de la población italiana durante el confinamiento por COVID-19, destaca los cambios en la adherencia a la dieta mediterránea, siendo la población más joven la que muestra una mayor adherencia en comparación con las personas mayores.
- **Dicken et al.** Este estudio longitudinal examinó el impacto de las restricciones relacionadas con la COVID-19 en el peso y los factores relacionados durante los primeros meses de la pandemia, entre adultos del Reino Unido. Se realizaron tres encuestas, recopilando datos sobre medidas antropométricas, sociodemográficas, relacionadas con la COVID-19 y comportamentales. Los resultados mostraron que el peso promedio fluctuó durante los primeros meses de la pandemia. Además, las variaciones interindividuales observadas podrían indicar un posible efecto a largo plazo en la salud asociado con el consumo de alimentos y alcohol durante la pandemia. El aumento de peso se asoció negativamente con un mayor IMC inicial y positivamente con un elevado consumo mensual de bocadillos altos en grasa, sal y azúcar y con el consumo de alcohol. Además, la asociación varió con el tiempo; las personas con un IMC inicial más bajo, las que mostraron un mayor consumo de bocadillos poco saludables y las que tuvieron un alto consumo de alcohol tuvieron más probabilidades de mantener el aumento de peso entre agosto-septiembre y noviembre-diciembre.
- **Docimo et al.** Este estudio examinó el impacto de los hábitos alimenticios, el estilo de vida y la higiene bucal en el riesgo cariogénico en la población pediátrica italiana durante la pandemia de COVID-19. Se utilizó una encuesta que incluyó datos personales y antropométricos, salud bucal, hábitos dietéticos y estilo de vida de los niños, tanto antes como durante el confinamiento por COVID-19. Únicamente el 18,6 % de los participantes mantuvieron una alta adherencia a una dieta mediterránea, registrando un aumento en el consumo de dulces y en el número de comidas a lo largo del seguimiento. En cuanto al estilo

de vida, disminuyó el porcentaje de niños que eran activos, y aumentó el porcentaje de niños que dormían más de 9 horas y veían más programas de televisión. El cuidado dental también se vio afectado, lo que provocó un aumento de la caries dental.

- **Ferrante et al.** El objetivo de este estudio fue examinar el impacto del aislamiento social relacionado con la epidemia de SARS-CoV-2 en el estilo de vida de la población italiana, centrándose en la actividad física, el consumo de alcohol, el tabaquismo y los hábitos alimenticios. Los resultados mostraron que, durante el período de confinamiento, el 56 % redujo el tiempo dedicado a la actividad física, especialmente las personas mayores y las que vivían en ciudades grandes. Más del 17 % aumentó su consumo de alcohol, alrededor del 30 % de los fumadores aumentaron el consumo de cigarrillos y casi el 30 % informó un comportamiento alimenticio inapropiado, con un aumento de alimentos no saludables sin aumentar los saludables.
- **Franco et al.** El objetivo de este estudio fue analizar cómo la actividad física y la adherencia a la dieta mediterránea entre oficinistas españoles que participan en el programa Ciudades Saludables se vieron afectadas durante el confinamiento debido a la pandemia de COVID-19. Los participantes completaron el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el cuestionario PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) para medir la adherencia a la dieta mediterránea antes y durante la pandemia. Los resultados mostraron que los trabajadores tenían más probabilidades de mostrar comportamientos sedentarios durante la pandemia en comparación con antes (83,5 % vs. 66,7 %). Además, tenían más probabilidades de alcanzar niveles altos de actividad física (51,2 % vs. 64 %). La cantidad de energía gastada medida en equivalentes metabólicos de tarea (MET) fue mayor durante la pandemia (4199,03 METs) que antes (3735,32 METs) debido a un aumento en la actividad física moderada. Por último, se informó de una mayor adherencia a la dieta mediterránea durante la pandemia (76.4%) en comparación con antes (54,5 %). Esto sugiere un efecto positivo del trabajo desde casa en los empleados que participan en un programa de promoción de la salud.
- **Giel et al.** Este estudio longitudinal investigó las trayectorias de los síntomas de trastornos de la alimentación (TA) durante el primer confinamiento de COVID-19 en la primavera de 2020 en pacientes con antecedentes de trastorno por atracón, o episodios de ingesta compulsiva. Se utilizaron entrevistas clínicas evaluadas por expertos y autorreportadas para investigar la frecuencia de los atracones de comida, la psicopatología de TA y general, la angustia, la

regulación emocional y el sentido de coherencia. Las trayectorias de los síntomas se analizaron en el punto de referencia al ingresar al ensayo, al final del ensayo y directamente después del confinamiento. Los resultados mostraron que la frecuencia de los atracones de comida, la patología general de los TA y los síntomas depresivos aumentaron marcadamente después del brote de COVID-19 en comparación con antes. Las personas con antecedentes de TA corrieron el riesgo de experimentar un deterioro de los síntomas y una recaída durante la pandemia, por lo que se necesitan estrategias de intervención y difusión de servicios para apoyar a los grupos vulnerables en situaciones excepcionales.

- **Izzo et al.** Este estudio examinó el impacto del primer período de la pandemia en los hábitos alimenticios, cambios en el estilo de vida y la adherencia a la dieta mediterránea en la población italiana (18-55 años) a través del cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea de 14 puntos (MEDAS). Reveló que el 73,5 % de los participantes tenían una adherencia media a la dieta mediterránea, especialmente la población más joven de 18 a 30 años. El 33,5 % de los participantes declararon que la pandemia había influido en sus hábitos dietéticos. El 81 % informó de una disminución en el consumo de alcohol, mientras que el 81,3 % reportó un aumento en el consumo de alimentos congelados. Además, el 58,8 % presentó una modificación de peso positiva, con un aumento promedio de 1-3 kg, y el 70,5 % una reducción en la actividad física.
- **Kriaucioniene et al.** Este estudio transversal evaluó a través de una encuesta el efecto de la cuarentena de COVID-19 en los hábitos alimenticios, la actividad física y el consumo de alcohol en la población lituana, así como los factores asociados con los cambios de peso. Los resultados mostraron que casi la mitad de los encuestados (49,4 %) comieron más de lo habitual, el 45,1 % aumentó el consumo de snacks y el 62,1 % cocinó en casa con más frecuencia. La ingesta de bebidas carbonatadas o azucaradas, comida rápida y repostería comercial disminuyó, mientras que aumentó el consumo de repostería casera y alimentos fritos. Además, el 60,6 % de los encuestados reportaron una disminución en la actividad física, y aproximadamente uno de cada tres encuestados (31,5 %) ganó peso, especialmente aquellos que ya tenían sobrepeso. El análisis mostró que el mayor riesgo de aumento de peso estaba asociado con ser mujer, mayor edad, mayor consumo de bebidas azucaradas, repostería casera y alimentos fritos, comer más de lo habitual, aumentar los snacks, disminuir la actividad física y aumentar el consumo de alcohol.

- **Luszczki et al.** El objetivo de este estudio fue comparar los hábitos alimentarios, el nivel de actividad física, las horas de sueño y el tiempo frente a pantallas en niños y adolescentes polacos de 6 a 15 años antes y durante la pandemia de COVID-19. El estudio identificó diferencias dietéticas y cambios en los patrones de actividad diaria, como una reducción en la duración del sueño, con una mayor calidad del sueño y una disminución en la actividad física. Además, se observó un aumento en el uso de medios en general durante la pandemia, junto con una reducción en el uso de teléfonos inteligentes.
- **Maffoni et al.** Este estudio retrospectivo se centró en investigar los cambios en el estilo de vida y los hábitos alimentarios de la población adulta italiana durante el período de confinamiento de la "Fase 1" de la pandemia de COVID-19. Los participantes se dividieron en tres grupos según los cambios en su estilo de vida y hábitos alimentarios: "cambio negativo", "sin cambio" y "cambio positivo". Los resultados revelaron que hubo diferencias significativas en la variación del índice de masa corporal entre los grupos, y estos cambios relacionaron significativamente un menor índice con la ingesta adecuada de agua y aumento de la actividad física, y un mayor índice de masa corporal con mayor consumo de alcohol y el consumo de postres/dulces en el almuerzo.
- **Magnnanao et al.** Este estudio evaluó el impacto de la COVID-19 en la dieta de las mujeres embarazadas italianas. Se recopilaron los hábitos dietéticos mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria, se calculó el índice de Dieta Mediterránea y se llevó a cabo un análisis de componentes principales (PCA). La comparación mostró diferencias en cuanto al consumo de vegetales ($p < 0.001$), frutas ($p < 0.001$), productos lácteos ($p < 0.001$), pescado ($p < 0.001$) y legumbres ($p = 0.001$). Después de ajustar por covariables, las madres que comenzaron el estudio durante la pandemia tenían más probabilidades de informar una baja adherencia a la dieta mediterránea que las inscritas antes. Un resultado similar se obtuvo al analizar la adherencia a un patrón dietético prudente, caracterizado por un alto consumo de verduras cocidas y crudas, legumbres, frutas, pescado y sopa. En resumen, estos hallazgos sugieren que la pandemia de COVID-19 puede haber influido en la dieta de las mujeres embarazadas durante el embarazo.
- **Martínez-de-Quel et al.** Este estudio evaluó el impacto del confinamiento debido a la pandemia de COVID-19 en la actividad física, el riesgo de trastornos alimentarios, la calidad del sueño y el bienestar en adultos españoles, en su mayoría estudiantes. Se administró una encuesta en línea que incluyó el Cuestionario de Actividad Física en Tiempo Libre de

Minnesota, el Eating Attitude Test-26 y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Durante el periodo de confinamiento se observó un deterioro significativo en todas las variables evaluadas, excepto en el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios. El confinamiento tuvo un efecto diferencial significativo en los participantes físicamente activos, que experimentaron un declive significativo en sus niveles de actividad física, calidad del sueño y bienestar. Por contra, los participantes físicamente inactivos no experimentaron cambios significativos. Los hallazgos de este estudio indican que el período de confinamiento tuvo un impacto negativo en los niveles de actividad física, la calidad del sueño y el bienestar en un grupo de adultos españoles físicamente activos.

- **Martínez-Ferran et al.** Se trata de una revisión de estudios que han explorado el impacto sobre la salud tras varias semanas de reducción de la actividad física, el recuento diario de pasos combinados y hábitos alimentarios modificados. Estos estudios identifican como principales consecuencias metabólicas el aumento de la resistencia a la insulina, la grasa corporal total, la grasa abdominal y las citoquinas inflamatorias. Los estudios revisados en el artículo indican que este cambio en el estilo de vida puede provocar un aumento de la resistencia a la insulina, la grasa corporal total, la grasa abdominal y las citocinas inflamatorias, que están asociados con el desarrollo del síndrome metabólico y de enfermedades crónicas. Mantener la dieta habitual y, al mismo tiempo, reducir el gasto energético puede promover un equilibrio energético positivo, lo que agrava los efectos negativos de la inactividad física y la sobrealimentación.
- **Medrano et al.** El objetivo de este estudio fue examinar los efectos del confinamiento por COVID-19 en el estilo de vida de los niños españoles y evaluar la influencia de las vulnerabilidades sociales en los cambios en dichos comportamientos. Se llevaron a cabo evaluaciones longitudinales de la actividad física, el tiempo frente a la pantalla, el tiempo de sueño, la adherencia a la dieta mediterránea (KIDMED) e información sociodemográfica antes ($N = 291$, 12.1 ± 2.4 años, 47,8 % niñas) y durante el confinamiento por COVID-19 ($N = 113$, 12.0 ± 2.6 años, 48.7% niñas), a través de cuestionarios en línea. Los resultados mostraron que la actividad física (-91 ± 55 min/día, $p < 0.001$) y el tiempo frente a la pantalla ($+2.6$ h/día, $p < 0.001$) empeoraron, mientras que la puntuación KIDMED mejoró (0.5 ± 2.2 puntos, $p < 0.02$). La disminución de la actividad física fue mayor en los niños cuyas madres no eran de origen español (-1.8 ± 0.2 vs -1.5 ± 0.1 h/día, $p < 0.04$) o tenían estudios no universitarios (-1.7 ± 0.1 vs -1.3 ± 0.1 h/día, $p < 0.005$), en comparación con sus homólogos. En conclusión, este estudio

evidencia el impacto negativo del confinamiento por COVID-19 en los niveles de actividad física y los comportamientos sedentarios de los niños españoles, especialmente de los más vulnerables socialmente.

- **Morres et al.** El propósito de este estudio fue examinar los niveles de bienestar y estado de ánimo, y su relación con la actividad física y los comportamientos alimentarios en adolescentes durante un período de confinamiento en Grecia debido a la pandemia de COVID-19. Los participantes mostraron un bajo nivel de bienestar, niveles insuficientes de actividad física y puntuaciones moderadas en comportamientos alimentarios saludables. Un aumento en la actividad física y un comportamiento alimentario más saludable predijeron un mejor bienestar ($b = 0.24$, $p < 0.01$ y $b = 0.19$, $p < 0.01$, respectivamente), mientras que el sedentarismo predijo un menor bienestar ($b = -0.16$, $p < 0.01$). Además, se reveló que los días de práctica de actividad física por semana fueron un predictor más fuerte del bienestar que los minutos de actividad física por semana, y que tanto la actividad física en el hogar como fuera de él, eran beneficiosas.
- **Pérez-Rodrigo et al.** Este estudio examinó los patrones de cambio en los hábitos alimentarios y la actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en España y buscó identificar factores sociodemográficos y hábitos relacionados, mediante un estudio transversal. Se evaluó la dieta habitual, la actividad física, el uso de suplementos, los cambios dietéticos, el tiempo sedentario, la exposición a la luz solar, la calidad del sueño y el tabaquismo durante el confinamiento. Se identificaron seis patrones de cambio en la dieta que, junto con los cambios en la actividad física durante el confinamiento, definieron tres grupos: un grupo menos activo, un grupo más activo y un tercer grupo tan activo como de costumbre. Aquellas personas que solían ser menos activas tenían más probabilidades de ser clasificadas en el grupo que aumentó la actividad física durante el confinamiento. Además, las puntuaciones del patrón de alimentación saludable de estilo mediterráneo fueron más altas en este grupo.
- **Rossinot, Fantín y Venneos.** Este estudio realizado durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19 tenía como objetivo comprender los factores que influyeron en los cambios en el comportamiento y el estado mental durante el confinamiento. Los hallazgos del estudio mostraron que, durante el confinamiento, una parte significativa de los participantes informó cambios en su comportamiento y estado de salud mental. El 28,7 % de los participantes informó que tenían una dieta más equilibrada, mientras que el 17,1 % dijo que tenían una

dieta menos equilibrada. El 22.7% de los encuestados reportaron un aumento en el consumo de alcohol, en comparación con el 12.2% que informó una disminución. El 11.2% de los participantes aumentó su consumo de tabaco, mientras que el 6.3% lo redujo y el 50.6% de los participantes informaron sentirse más deprimidos, estresados o irritables desde el inicio del confinamiento. En general, el confinamiento tuvo un efecto negativo en varios comportamientos y estados mentales, excepto en lo que respecta a la dieta.

- **Ruiz-Roso et al.** Este estudio investigó las modificaciones nutricionales en adolescentes durante el período de confinamiento debido a la pandemia de COVID-19. Los objetivos eran comparar estos cambios con sus hábitos alimenticios habituales y las pautas dietéticas recomendadas, así como identificar las variables que pudieron influir en los cambios. Los resultados mostraron que el confinamiento debido a la COVID-19 sí influyó en los hábitos alimenticios de los adolescentes. En particular, se observaron cambios en el consumo de alimentos fritos, alimentos dulces, legumbres, verduras y frutas.
- **Sisto et al.** Este estudio investigó el impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en pacientes que participan en un programa de cirugía bariátrica. Completaron cuestionarios que evaluaban la depresión, la ansiedad, el estrés, la resiliencia, los cambios en el comportamiento alimentario y las respuestas emocionales relacionadas con la pandemia. Los resultados mostraron que el 59 % de los 434 pacientes incluidos estaban preocupados por la pandemia, y el 63 % estaba preocupado específicamente por su salud o la de sus familiares. Además, el 37 % se sentía más solo y el 56 % más aburrido. El 66 % informó que tenía más hambre, aumentó la frecuencia de los refrigerios un 55 %, y el 39 % reportó tener más impulsos de comer. Sorprendentemente, el 49% se sintió incapaz de seguir una dieta recomendada. No se encontraron diferencias significativas en el perfil psicológico entre los pacientes antes y después de la cirugía bariátrica. El análisis de regresión logística mostró una relación entre los refrigerios, el hambre, la impulsividad alimentaria y los síntomas de ansiedad, estrés y/o depresión. En conclusión, la pandemia aumentó la angustia psicológica en pacientes con antecedentes de obesidad, lo que redujo su calidad de vida y afectó al cumplimiento de recomendaciones dietéticas.
- **Solé et al.** Este estudio tenía como objetivo evaluar las posibles diferencias en los efectos del confinamiento entre pacientes con enfermedades mentales y otros sin ellas en una población española. Se utilizaron análisis bivariados para comparar variables sociodemográficas,

variables clínicas, cambios de comportamiento relacionados con el confinamiento y estrategias de afrontamiento. Las personas sin enfermedad mental informaron que utilizaban estrategias de afrontamiento más adaptativas, mientras que las personas con enfermedad mental presentaron significativamente más síntomas de ansiedad y depresión durante el confinamiento. El aumento de peso, los cambios en el sueño y el consumo de tabaco fueron más frecuentes en el grupo de enfermos

- **Soomon-Moore et al.** Este estudio investigó los patrones de dieta, actividad física y salud mental durante el primer confinamiento de la pandemia de COVID-19 en el Reino Unido, cómo cambiaron estos patrones doce meses después y los factores asociados con estos cambios. Entre el primer y el segundo período, la fuerza de los hábitos de alimentación saludable, la importancia de comer saludablemente y la confianza en hacerlo disminuyeron. La salud autoevaluada (positivamente) y la confianza en comer saludablemente (negativamente) se asociaron con cambios en los hábitos de alimentación saludable. No hubo diferencias significativas en la depresión o la actividad física. Vivir con niños de 12 a 17 años, en comparación con vivir solo, se asoció con un aumento en la ansiedad, mientras que percibir que la salud mental había empeorado durante el primer confinamiento, en comparación con mantenerse igual, se asoció con una disminución en la ansiedad y un aumento en el bienestar mental.
- **Stampini et al.** Este estudio investigó los cambios en el estilo de vida, el acceso a los servicios de salud y el bienestar mental durante el primer confinamiento en Italia, en una muestra de mujeres embarazadas y nuevas madres italianas. Mediante una encuesta se recopilaron datos sobre hábitos saludables (ejercicio físico y hábitos alimenticios), acceso a servicios de salud (atención médica, parto y atención obstétrica, atención neonatal y lactancia materna) y bienestar mental (bienestar psicológico y apoyo emocional). Se encontró que el 62,8 % de las mujeres embarazadas y el 61,9 % de las nuevas madres presentaban altos puntajes de ansiedad y depresión. Durante el confinamiento, el 61,8 % de las mujeres embarazadas redujo su actividad física, y el 44,3 % informó que estaba comiendo de manera más saludable. El 94,0 % de las nuevas madres informó que habían amamantado a sus bebés durante la estancia en el hospital. En cuanto al impacto percibido de las medidas restrictivas en la lactancia materna, el 56,1 % de las nuevas madres informó que no había tenido ningún impacto, mientras que el 36,7 % informó un impacto negativo.

- **Sumalla-Cano et al.** Este estudio evaluó la influencia del confinamiento en el comportamiento alimentario y la actividad física en una población universitaria. Se realizó un estudio transversal y se recopilaron datos a través de un cuestionario en línea anónimo. Los participantes completaron una encuesta que constaba de tres secciones: datos sociodemográficos, comportamiento dietético y actividad física, el cuestionario de la Dieta Mediterránea (MEDAS-14) y el Cuestionario del Comedor Emocional. Durante el confinamiento, la mayoría de la población mantuvo el consumo de alimentos como frutas, verduras, productos lácteos, legumbres, pescado, carne blanca y carne roja/procesada. Hubo un aumento en el tiempo dedicado a cocinar, pero una disminución en la actividad física. Los trabajadores de la universidad ganaron más peso durante el confinamiento en comparación con sus estudiantes. Casi el 80 % de los participantes mostraron una adherencia media/alta a la Dieta Mediterránea durante el confinamiento.
- **Udeh-Momoh et al.** En este estudio transversal se evaluó el impacto del confinamiento relacionado con la COVID-19 en la calidad del sueño en adultos mayores. Se evaluó la calidad del sueño, estado de salud, estilo de vida, factores psicosociales y sociodemográficos. Los resultados mostraron que el 37 % de los participantes informaron de una mala calidad del sueño, que se asoció con ser más joven, ser mujer y tener múltiples enfermedades. Además, se encontraron asociaciones significativas entre una mala calidad del sueño y factores de salud, como el estado COVID-19, un índice de masa corporal más alto, enfermedades como la artritis y enfermedades pulmonares, y trastornos de salud mental. También se observaron asociaciones con factores de estilo de vida y psicosociales, como vivir solo, un mayor consumo de alcohol, una dieta poco saludable y síntomas de depresión y ansiedad. En conclusión, la calidad del sueño en adultos mayores se vio comprometida durante el confinamiento debido a múltiples factores modificables.
- **Visser et al.** El objetivo de este estudio fue explorar el impacto de la pandemia de COVID-19 en los hábitos dietéticos y la actividad física en adultos mayores neerlandeses e identificar los subgrupos más susceptibles. Realizaron preguntas sobre diagnóstico, cuarentena y hospitalización, así como sobre el impacto de la pandemia en diez comportamientos relacionados con la alimentación y la actividad física. La mitad de la población estudiada informó de una disminución en la actividad física y el ejercicio debido a la pandemia. También de cambios en hábitos dietéticos que predisponen a un aumento de peso, como el mayor consumo de bocadillos. En contraste, el 6,9-15,1 % informó de un posible efecto que predispone a la malnutrición, como, por ejemplo, omitir comidas calientes. Aquellos que

habían estado en cuarentena (n = 123) informaron más a menudo de un impacto negativo. Se pudieron identificar subgrupos con un mayor riesgo.

- **Wilson et al.** Este estudio examinó cómo las restricciones de salud pública, en respuesta a la pandemia de COVID-19, afectaron a los comportamientos relacionados con la salud y la salud mental en una población del Reino Unido. Se realizaron dos encuestas, una dentro de los primeros tres meses de las restricciones y otras diez semanas después. Los comportamientos evaluados incluyeron actividad física moderada-vigorosa (AFMV), tiempo al aire libre, tiempo sentado, tiempo frente a pantallas y actividad sexual. Los resultados mostraron cambios significativos en varios comportamientos entre los diferentes puntos de tiempo. En los tres primeros meses, se observó una disminución en la AFMV, el tiempo al aire libre y la actividad sexual, junto con un aumento en el tiempo sentado y el tiempo frente a pantallas. En las semanas posteriores, se observó un aumento en la ingesta de grasas saturadas, la AFMV, el tiempo al aire libre y el bienestar mental, junto con una disminución en el tiempo sentado, el tiempo frente a pantallas y los síntomas de ansiedad.

