

Estrés, ansiedad y dietas alcalinas o ácidas en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19

Soto-Alcántara, Lucia Angélica; Mego-Abad, Ana belén Kasandra; Delboy-Campos, Aretha Mia; Pérez-Carreño, Adela Aurora; Ayala-Piñella, Yuliana; Villaverde-Herrera, Jessenia Brillit; Guzmán-Calcina, Carmen Sandra

Lucía Angélica Soto-Alcántara

Universidad Ricardo Palma, Peru

Ana belén Kasandra Mego-Abad

Universidad Ricardo Palma, Peru

Aretha Mia Delboy-Campos

Universidad Ricardo Palma, Peru

Adela Aurora Pérez-Carreño

Universidad Ricardo Palma, Peru

Yuliana Ayala-Piñella

Universidad Ricardo Palma, Peru

Jessenia Brillit Villaverde-Herrera

Universidade de São Paulo, Brazil

Carmen Sandra Guzmán-Calcina

cguzman@urp.edu.pe

Universidad Ricardo Palma, Peru

Revista Peruana de Ciencias de la Salud

Universidad de Huánuco, Perú

ISSN: 2707-6954

ISSN-e: 2707-6946

Periodicidad: Trimestral

vol. 4, núm. 2, e372, 2022

revpercienciasdelasalud@udh.edu.pe

Recepción: 14 Febrero 2022

Aprobación: 13 Abril 2022

Publicación: 30 Abril 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/652/6523462003/>

DOI: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2022.4.2.372>

Autor de correspondencia: cguzman@urp.edu.pe

Citar como: Soto-Alcántara L, Mego-Abad A, Delboy-Campos A, Perez-Carreno A, Ayala-Piñella Y, Villaverde-Herrera J, et al. Estrés, ansiedad y dietas alcalinas o ácidas en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. Rev Peru Cienc Salud. 2022; 4(2): e372. doi: <https://doi.org/10.37711/rpcs.2022.4.2.372>

Resumen: La correcta alimentación constituye la primera línea de defensa del cuerpo humano ante diversos patógenos. La ingesta de determinados tipos de alimentos puede influir en el riesgo de padecer distintas enfermedades. En tiempos de la COVID-19 es importante analizar la relación entre el tipo de dieta (alcalina o ácida) y la salud. La literatura revisada informa sobre diversas formas de la relación entre este atributo de la dieta y el bienestar general.

Palabras clave: Estrés, ansiedad, dietas alcalinas, dietas ácidas, universitarios, pandemia, COVID-19.

Abstract: Proper nutrition is the human body's first line of defense against various pathogens. The intake of certain types of food can influence the risk of various diseases. In times of COVID-19, it is important to analyze the relationship between the type of diet (alkaline or acidic) and the between the type of diet (alkaline or acidic) and health. The literature reviewed reports on various forms of the relationship between this attribute of diet and general wellbeing

Keywords: Stress, anxiety, alkaline or acidic diets, university, COVID-19, pandemic.

Resumo: A nutrição adequada é a primeira linha de defesa do organismo contra vários patógenos. A ingestão de certos tipos de alimentos pode influenciar o risco de várias doenças. Em tempos de COVID-19 é importante analisar a relação entre o tipo de dieta (alcalina ou ácida) e a saúde. A literatura revisou relatórios sobre várias formas de relação entre este atributo dietético e o bem-estar geral.

Palavras-chave: Stress, ansiedade, dietas alcalinas, estudantes, universitários, pandemia, COVID-19.

Estimado editor:

La correcta alimentación constituye la primera línea de defensa del cuerpo humano ante diversos patógenos ⁽¹⁾. La ingesta de determinados tipos de alimentos puede influir en el riesgo de padecer distintas enfermedades. En tiempos de la COVID-19 es importante analizar la relación entre el tipo de dieta (alcalina o ácida) y la salud. La literatura revisada informa sobre diversas formas de la relación entre este atributo de la dieta y el bienestar general.

Bolet y Sacarrás ⁽²⁾, clasificaron en 2010 las características de la alimentación adecuada en diferentes condiciones de salud y analizaron la importancia del equilibrio entre los alimentos antioxidantes, ácidos (pH < 7) y alcalinos (pH > 7). La investigación recomienda alimentos altos en fibra dietética como cereales integrales, legumbres, vegetales y frutas, con el fin de reducir el riesgo de desarrollar el síndrome metabólico y otras enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes mellitus tipo 2.

Borja et al. ⁽³⁾ describieron en 2014 la importancia de incluir una dieta alcalina en la alimentación diaria y además analizaron la importancia de reducir la acidez para mejorar la salud ósea y prevenir la formación de cálculos renales. Los resultados confirmaron que una dieta rica en potasio y una carga reducida de ácido conduce a la preservación de la masa muscular en casos como la insuficiencia renal, sepsis, cetosis diabética y trauma. Se concluyó que la acidosis inducida podría ser un posible factor potencial desencadenante asociado a la carcinogénesis.

Rivera ⁽⁴⁾, determinó en 2016 la variación del pH salival bajo el consumo de una dieta cariogénica y no cariogénica en una muestra de 84 escolares de 6 a 10 años en la región de Huánuco, Perú. Se evaluó el pH salival al minuto del cepillado después de la ingesta. Los resultados mostraron que los alimentos cariogénicos provocaron mayor descenso de pH, siendo su valor no superior al pH salival crítico (pH < 5.5). Se concluyó que la acidez y el tiempo que tarda el pH salival en regresar a su estado inicial está íntimamente relacionada con el tipo de alimento.

La grave crisis sanitaria debida a la COVID-19 ha afectado a gran parte de la población mundial. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) ⁽⁵⁾, el aislamiento social, como parte de las medidas para frenar la propagación del virus, fomentó indirectamente un drástico aumento en el consumo de alimentos no saludables. Según el Programa Mundial de Alimentos (WFP por sus siglas en inglés) ⁽⁶⁾, los malos hábitos alimenticios podrían empeorar la salud nutricional a causa de la pandemia.

El objetivo de esta breve investigación fue cuantificar el tipo de dieta y sintomatología concurrente en el contexto de la pandemia por la COVID-19. Para ello, realizamos un estudio transversal mediante una encuesta en línea a una población de 100 estudiantes universitarios entre 16 y 27 años de edad. La encuesta de 20 preguntas abordó aspectos sobre las características de la dieta, así como síntomas de estrés, ansiedad, acidez y alcalinidad. Las encuestas difundidas a través de la plataforma Google Forms fueron completadas entre los meses de junio y julio del año 2020. Los resultados se muestran en la siguiente tabla:

Tabla 1. Características generales, tipo de dieta y sintomatología en una muestra de estudiantes universitarios en Lima a través de una encuesta virtual durante el año 2020 (n = 100)

Variables		Presentó o incrementó (n o %)	N/S (n o %)	No presentó o disminuyó (n o %)
Tipo de alimentación	Dieta alcalina	36	57	7
	Dieta ácida	43	44	13
	Acidosis	9	21	70
Síntomas	Alcalosis	6	26	68
	Estrés y ansiedad	63	18	19

Tabla 1

Adicionalmente a estos resultados, encontramos que el 10 % del total de estudiantes presentó irritabilidad, el 6 % tuvo desórdenes gástricos, el 3 % sintió dolor en las articulaciones o huesos, el 4 % cansancio crónico, y el 3 % del total presentó dificultades para respirar. Además, el 12 % presentaron mareos, el 4 % presentaron hormigueos en la cara, manos y pies, el 8 % tuvieron contracciones musculares, el 3 % evidenció náuseas, el 1 % sufrió de espasmos musculares y el 1 % presentó temblores en las manos. Finalmente, se reportó que el 75 % de los encuestados no poseía conocimientos previos sobre cómo influye su alimentación en el pH de su organismo.

Los resultados indican por consiguiente la existencia de un predominio de las dietas ácidas y de síntomas de estrés y ansiedad. Existen evidencias en trabajos de investigación previos como el de Arce et al. ⁽⁷⁾, quienes dan cuenta de la relación entre ambos factores. Sin embargo, en una colaboración de Caballero et al. ⁽⁸⁾ llegan a la conclusión de que no es posible concluir que una dieta rica en alcalinos influya directamente en los síntomas mencionados.

En nuestro breve estudio encontramos que la ingesta de ciertos alimentos en época de confinamiento y pandemia tuvo una notoria variación. Los cambios de alimentación podrían tener influencia sobre el estrés y la ansiedad. Esto conlleva a reflexionar sobre las posibles complicaciones que se pueden presentar si no se sigue una dieta adecuada y balanceada en medio de una crisis sanitaria mundial.

REFERENCIAS

1. Universidad Cesar Vallejo. Alimentos alcalinos y Covid-19 [Internet]. Trujillo: UCV; 2021 [Consultado 2021 Mar 7]. Disponible en: <https://www.ucv.edu.pe/noticias/alimentos-alcalinos-y-covid-19/>
2. Bolet M, Socarrás MM. Alimentación adecuada para mejorar la salud y evitar enfermedades crónicas. Rev. Cubana Med Gen Integr. [Internet]. 2010 Jun [Consultado 2021 Mar 12]; 26(2): 321-29. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v26n2/mgi12210.pdf>
3. Borja S, Ballesteros C, Villena P. La dieta alcalina ¿Funciona? Revisión narrativa [Internet]. 2020 [Consultado 2021 Mar 3]. Disponible en: <http://publicacionescientificas.es/project/la-dieta-alcalina-funciona-revision-narrativa/>
4. Rivera J. Variaciones del pH salival bajo el consumo de una dieta cariogénica y no cariogénica en niños de 6 a 10 años de la institución educativa Juana Moreno 2016 [Internet]. Huánuco: Universidad de Huánuco; 2016 [Consultado 2020 Dic 10]. Disponible en: <http://200.37.135.58/bitstream/handle/123456789/172/JEANINE%20CAREN%20RIVERA%20SOLIS%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Sistemas alimentarios y Covid-19 en América Latina y el Caribe. Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. Boletín 10 [Internet]. [Consultado 2021 Abr 12]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/45794>
6. Programa Mundial de Alimentos (WFP). 2020a. Risk of hunger pandemic as coronavirus set to almost double acute hunger by end of 2020 [Internet] Roma: WFP; 2020 [Consultado 2020 Jul 9]. Disponible en: <https://insight.wfp.org/covid-19-will-almost-double-people-in-acute-hunger-by-end-of-2020-59df0c4a8072?gi=ebe125b9048b>
7. Arce GY, Quispe Z. Determinación del pH de alimentos de la región cusco y la variación sobre el pH salival después de su consumo en estudiantes de la escuela profesional de estomatología de la Universidad Andina del Cusco 2016 [Internet] Cusco: Universidad Andina del Cusco; 2016. [Consultado 2020 Dic 7]. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/562>
8. Caballero A, Clerici C. Dieta alcalina y su relación con la salud y la enfermedad: una revisión sistemática. Biblioteca virtual em saúde. Actual. nutr [Internet] 2020. [Consultado 2021 Dic 10]; 21(1): 16-24. Disponible en: http://www.revistasan.org.ar/pdf_files/trabajos/vol_21/num_1/RSAN_21_1_16.pdf

Notas de autor

cguzman@urp.edu.pe