

Cómo citar este artículo:

Iturbe, A. (2023). Alimentación, actividad física y TCA ¿Cuáles son las consecuencias de la pandemia por COVID-19? Una revisión sistemática. *MLS Psychology Research*, 6 (1), 7-24. doi: 10.33000/mlspr.v6i1.1308.

ALIMENTACIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y TCA ¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DE LA PANDEMIA POR COVID-19? UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Ainhoa Iturbe Valle

Universidad Europea del Atlántico (España)

ainhoa.iturbe@alumnos.uneatlantico.es - <http://orcid.org/0000-0001-8508-7640>

Resumen. La presente revisión sistemática tiene como objetivo aunar el conocimiento acerca de las consecuencias físicas y psicológicas de la pandemia por Covid-19. Se han revisado 54 artículos en los que se buscaba conocer cómo ha afectado la situación sanitaria a hábitos como la alimentación y la actividad física, así como su posible relación con el desarrollo/empeoramiento de sintomatología relacionada con el espectro de TCA.

Los resultados demuestran que se produjo un cambio significativo en el modo de alimentarse y una disminución en el tiempo empleado para la actividad física en términos generales. Si bien es cierto que se ha constatado que se produce un cambio de tendencia entorno al sexo. Las mujeres son las que más deporte ha practicado y peor han comido, al contrario que antes de la pandemia.

Así mismo, a pesar de que existe un aumento de sintomatología en población general no se produce un aumento de diagnósticos de TCA puesto que están restringidos a los períodos de cuarentena y por tanto no cumplen criterios temporales. Sin embargo, se ha constatado un empeoramiento significativo del curso en personas con diagnóstico previo.

Estos resultados tienen una especial relevancia en la elaboración e implementación de políticas sanitarias para poder tratar la salud de forma integral.

Palabras clave: pandemia, alimentación, actividad física, trastornos de conducta alimentaria

FEEDING, PHYSICAL ACTIVITY & ED. WHAT ARE THE CONSEQUENCES OF THE COVID-19 PANDEMIC?

Abstract. The objective of this systematic review is to bring together knowledge about the physical and psychological consequences of the Covid-19 pandemic. 54 articles have been reviewed in which it was sought to know how the health situation has affected habits such as eating and activity physics and its possible relationship with the development / worsening of symptoms related to the spectrum of eating disorders.

The results show that there was a significant change in the way of eating and a decrease in the time spent for physical activity in general terms. Although it is true that it has been found that there is a change in

trend around gender. Women are the ones who have practiced the most sports and have eaten worse, unlike before the pandemic.

Likewise, despite the fact that there is an increase in symptoms in the general population, there is no increase in ED diagnoses since they are restricted to quarantine periods and therefore do not meet time criteria. However, a significant worsening of the course has been found in people with a previous diagnosis. These results have a special relevance in the elaboration and implementation of sanitary measures to be able to treat health in a complete way.

Key words: pandemic, diet, physical activity, eating disorders

Introducción

El COVID-19 es una enfermedad vírica con consecuencias respiratorias. Comenzó como una epidemia en Hubei (China) a finales de noviembre de 2019 pero dada la gran capacidad de contagio se ha extendido por 124 países, por lo que asumió la categoría de pandemia (Inchausti et al., 2020).

Se ha tenido que recurrir a políticas de salud pública con el fin de poder hacer frente a la pandemia tales como uso de mascarillas, cuarentenas obligatorias, uso de gel hidroalcohólico, vacunación masiva... Sin embargo, no se ha tratado la salud de forma integral, dejando a un lado la salud mental (Ramírez et al., 2020).

A nivel social el impacto ha sido desigual por características intrínsecas a su cultura y forma de vida y otros factores que influyen (Venkatesh & Edirappuli, 2020).

Algunas de las medidas como la distancia social o el aislamiento social en casos de cuarentena han roto con las rutinas diarias (Gómez et al., 2020). Todo ello, dentro de un contexto de incertidumbre y las consiguientes consecuencias psicológicas que conlleva (Tyrrell & Williams 2020). Existen estudios como los realizados por Tull et al. (2020) que apuntan a un aumento exponencial en los niveles de ansiedad, depresión y estrés relacionados con la preocupación financiera, el miedo por la salud y la soledad provocada por la obligación de tener que hacer cuarentenas, especialmente acusados en las mujeres y jóvenes.

En este escenario, se entiende que los hábitos como la alimentación o realizar actividad física también se han visto afectados por el encierro (El Hangouche & Amekran, 2020).

Existen factores externos que han contribuido al cambio de dieta durante el encierro como puede ser la dificultad para acudir al supermercado, las interrupciones en las cadenas alimentarias o las desigualdades sociales (Muscogiuri et al., 2020).

También existen factores psicológicos propios de cada individuo que juegan un papel importante en la elección del tipo de dieta. Algo que recogen autores como Kuijer & Boyce (2012). Llevaron a cabo un estudio en el que se comprobó como las consecuencias psicológicas de un evento disruptivo, como en ese caso un terremoto, pueden modificar hábitos alimentarios.

Por su parte, la actividad física también se ha visto afectada por factores externos como llevar a cabo actividades regulares y las escasas posibilidades para encontrar alternativas en el hogar (Castañeda-Babarro et al. 2020).

Además, los factores psicológicos también son decisivos en la motivación para llevar a cabo la actividad física. Esta motivación puede ser intrínseca para fomentar el estilo de vida saludable o extrínseca con el fin de perseguir unos cánones de belleza preestablecidos por la sociedad. En ambos ha afectado la pandemia y el encierro (Teixeira et al., 2012).

Los hábitos alimentarios y de estilo de vida, son extremadamente importantes para la salud y la prevención de algunas de las enfermedades, especialmente en un contexto de pandemia (Maraver-Romero, 2020).

Además, las consecuencias a medio y largo plazo crean una incertidumbre (Johnson et al., 2020). Estas condiciones pueden tener consecuencias en el desarrollo de enfermedades orgánicas (diabetes, hipertensión y obesidad) o trastornos psicológicos.

También puede darse el caso de que empeoren patologías ya preexistentes (Hudson et al., 2007).

En concreto, los cambios de hábitos en términos de alimentación y ejercicio debido a factores estresantes psicosociales que surgen debido a la pandemia pueden ser desencadenantes o aumentar sintomatología de trastornos de conducta alimentaria (TCA) por la dificultad para la regulación de emociones que supone (Brewerton & Dennis, 2016). Algo que autores como Vartanian et al. (2012) ya vaticinaron. Estos autores descubrieron que las motivaciones para la actividad física que pudieron darse durante el encierro, como el aspecto físico, están relacionadas con un aumento de la sintomatología.

Los más prevalentes son la anorexia nerviosa (0,4%), la bulimia (1,5%) y el trastorno por atracón (1,6%), especialmente entre mujeres jóvenes (APA, 2014).

Durante la crisis sanitaria se han dado los factores externos como para aumentar ciertos síntomas propios de la anorexia como el querer aumentar la sensación de control a través de conductas desadaptativas, la disonancia entre el peso y la figura corporal fomentado por la mayor exposición en RRSS (Schlegl et al., 2020).

Así mismo, las personas con bulimia han podido aumentar su polarización actuando de dos formas: saltarse comidas o aumentar los atracones debido a la mayor disponibilidad de alimentos por la inseguridad alimentaria. Este fenómeno también ha afectado al trastorno por atracón (Touyz et al., 2020).

Existe un fenómeno recurrente en este tipo de situaciones que no cumple criterios pero sí que comparte algunas similitudes: la alimentación emocional. (Keller & Siegrist, 2015). Se da una alimentación desinhibida, como forma de control ante emociones intensas, como las producidas por la pandemia (Lattimore & Mead, 2015).

Como se ha visto, se han dado unas condiciones extraordinarias y aún se desconocen del todo cuales son las consecuencias a largo plazo derivadas de esta situación. Es cierto que la crisis sanitaria ha puesto de manifiesto la importancia de la salud a nivel mundial, sin embargo, no se ha hecho de forma integral (Ramírez et al., 2021).

La dificultad para el acceso a los hospitales o la atención en salud mental también ha sido un factor en contra para poder conocer, prevenir y tratar las consecuencias tanto en población general como clínica (Garriga et al., 2020). Por ello es imprescindible conocer el impacto en las conductas de alimentación y ejercicio para poder orientar las intervenciones de manera adecuada.

Objetivos e hipótesis

El objetivo principal es conocer el cambio de hábitos (alimentación y ejercicio físico) y su relación con las conductas dentro del espectro de los trastornos de conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19 a través de la literatura actual.

Objetivos secundarios: (a) conocer cómo mediaron las consecuencias psicológicas en los cambios y (b) explorar en qué estratos de población se produjeron mayores cambios.

Hipótesis principal:

- Se ha producido un aumento de los diagnósticos de TCA en población general.

Hipótesis secundarias:

- El curso de las personas con TCA ha empeorado durante el encierro.
- Los hábitos de vida (alimentación y deporte) han sido menos saludables durante el encierro.

Método

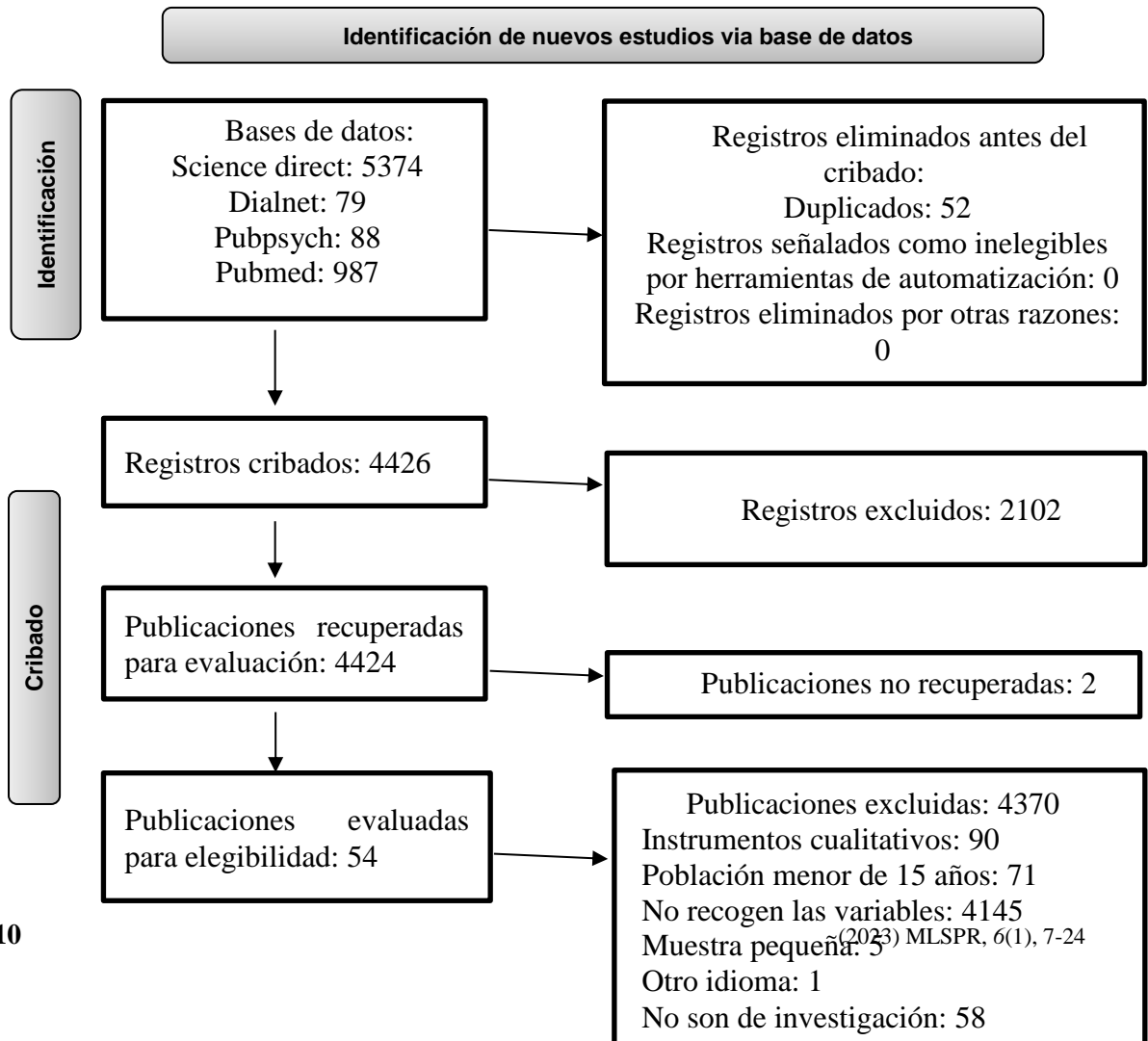
Se hizo una extensa búsqueda de artículos que investigación entre diferentes bases de datos entre Noviembre y Diciembre de 2021, dada la naturaleza de la problemática solo se incluyeron artículos de 2020 y 2021. Se eligieron diferentes bases de datos: Sciencedirect, Dialnet, Pubmed y Pubpsych. Todas las plataformas son de Open Access, uno de los motivos por los que fueron elegidas.

Para la búsqueda se utilizaron los términos en inglés ‘eating disorders’ ‘covid’ ‘pandemic’ utilizando el operador booleano "AND" y en castellano ‘trastornos de conducta alimentaria’, ‘covid’, ‘pandemia’ y el operador booleano ‘y’ en todas las bases de datos.

En la misma línea, se utilizaron los términos en inglés ‘changes habits’, ‘covid’, ‘pandemic’ utilizando el operador booleano ‘AND’ y en castellano ‘cambio de hábitos’, ‘covid’, ‘pandemia’ y el operador booleano ‘y’ en todas las bases de datos.

Los criterios de inclusión para la selección de los estudios fueron: estudios empíricos; idioma: inglés o castellano; de investigación relacionados con psicología; que incluya las variables de la presente revisión; que integre al menos una medida cuantitativa y validada y que su población diana se situase entre los 15 y los 65 años.

Los criterios de exclusión para la selección de los estudios fueron: informes, comentarios clínicos, revisiones o conferencias; investigaciones cualitativas; muestra menor a 40 participantes y que padecieran algún tipo de enfermedad física y/o mental diferente a un TCA.



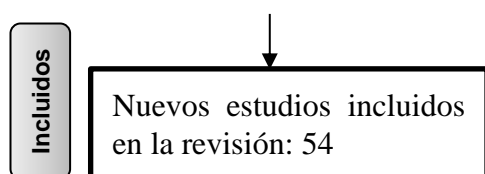


Figura 1. Diagrama de flujo de acuerdo con la declaración de PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas.

Resultados

Participantes

En conjunto, en los 54 artículos han participado un total de 43.257 sujetos.

En lo que concierne al género de los participantes se especifica en 49 artículos, lo que supone el 90,7 % de los mismos. Así mismo, en 45 estudios las mujeres participan más que los hombres, lo que supone el 92,6%. Tanto es así, que han participado 29.063 mujeres (67,2%) y 14.194 hombres (32,8%).

En cuanto a la edad, 51 estudios incluyen la media (94%). Los participantes de los estudios comprenden edades entre los 15 y los 60 años. En 39 estudios (76%) la media de edad oscila entre los 30 y 40, aunque existen algunas excepciones.

Dada la naturaleza de la presente revisión y su objetivo, 26 estudios (48,8%) estudian la repercusión de la pandemia en población con TCA. Así mismo, se debe tener en cuenta que 14 estudios (26%) el diagnóstico no se recoge de forma explícita entre los datos sociodemográficos pero sí estudian las conductas asociadas.

Además, se han tenido en cuenta estudios procedentes de diferentes países que se han visto afectados por la pandemia. Sin embargo, es destacable que 49 estudios (90,75%) están realizados en países occidentales. Sólo 5 estudios (9,25%) reporta datos de un país oriental, que en este caso es China (3), Arabia Saudí (1) y Líbano (1). **Instrumentos**

Para evaluar la actividad física el más utilizado, incluido en 11 estudios (20,34%) es el *Cuestionario internacional de actividad física* [IPAQ] (IPAQ Research Committee, 2005). El IPAQ-SF es una escala de 7 ítems que informan sobre la intensidad, duración y frecuencia de la actividad física y la dividen en actividad vigorosa (aeróbicos) y moderada (bicicleta) y también evalúa el tiempo que pasaron sentados durante los últimos 7 días (Lee et al., 2011).

Algunos estudios han medido otras variables relacionadas con sintomatología, el más utilizado ha sido el EDE-Q (6 artículos; 11,11%). El *Cuestionario de examen de trastornos alimentarios* [EDE-Q] (Fairburn y Beglin, 1994). Consta de 36 ítems que evalúan los síntomas cognitivos y conductuales de la conducta alimentaria en los últimos 28 días. Los ítems se puntúan de 0 a 6, siendo las puntuaciones más altas las que indican mayor sintomatología relacionada con los TCA. Tiene una consistencia interna de .95 (Mond et al., 2006).

También se miden otras cuestiones de corte emocional. Con todo, los más utilizados son el DASS-21 (6 artículos; 11,11%) y el PSS (10 artículos; 18,51%).

La *Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés* [DASS-21] (Lovibond y Lovibond, 1995). Tiene 3 escalas de auto respuesta y consta de 21 ítems con 4 opciones de respuesta en formato Likert. Cada escala contiene 7 ítems y la puntuación por subescala alcanza 21 puntos (Román, Santibáñez y Vinet, 2016). El alfa de Cronbach de .9 (Barrera-Herrera et al., 2019).

Por otro lado, la *Escala de estrés percibido* [PSS] (Cohen et al., 1983). Es una escala de 10 ítems. Todos los ítems se clasificaron en una escala de 5 puntos y las puntuaciones más altas reflejan un mayor estrés percibido. La consistencia interna es de .88 (Lee, 2012).

Procedimiento

Por lo general, el procedimiento se ha visto afectado por la situación de emergencia sanitaria. Es por ello que en 53 de los estudios (98,14%) se ha llevado a cabo de forma telemática, a excepción del estudio realizado por Zhou & Wade (2021) el cual se completó haciendo acudir a los participantes de forma presencial, pero una vez allí cumplimentándolo online.

Para alentar a la participación de la gente, 40 estudios (74%) han utilizado el método de bola de nieve (redes sociales, Profilit...). Por su parte, 14 estudios (26%), utilizaron el método de muestreo por conveniencia por correos electrónicos de instituciones oficiales.

En cuanto a la administración de los test, se llevó a cabo online en 53 estudios (98,2%) y en 1, una entrevista se hizo por vía telefónica, lo que supone el 1,8%. En este sentido se ha recurrido a diferentes plataformas como Survio, Google Forms o Qualtrics pero la más utilizada fue M-turk.

En cuanto a los tiempos de administración, dependen del corte de la investigación. En este caso, 37 estudios (68,5%) fueron de corte transversal. Sin embargo, otras 17(31,5%) fueron de corte longitudinal y requirieron de más de un tiempo para la aplicación.

Resultados

Entre los estudios que componen la revisión, 14 de ellos incorporan aspectos relacionados con la alimentación, lo que supone el 26% de los mismos.

Mascherini et al. (2021), Dobrowolski & Włodarek (2021) y Cheikh Ismail et al. (2021) informaron de un aumento de la comida ingerida. McAtamney et al. (2021) concreta que la mayoría de sus participantes (58,1%) no informaron cambios en la cantidad de comida mientras que el 16,2% comía menos y el 25,7% comía más.

En cuanto al tipo de dieta, dependiendo del país, el tipo de alimentos que se ha consumido durante la pandemia es diferente en relación a los previos al Covid. En todos existe cierta tendencia significativa a que sean menos saludables (Skotnicka et al., 2021; Dobrowolski & Włodarek, 2021). De forma general se consumió un 14% más de alimentos poco saludables en comparación con 2019 (Cummings et al., 2021),

Además, el estudio llevado a cabo por Rogers et al. (2021) muestra como 8 meses después del confinamiento, se mantienen los altos niveles de dietas poco saludables mantenidos por el aumento de comidas fuera del hogar.

En términos de variables sociodemográficas existe consenso en que las mujeres tenían una mayor predisposición a llevar a cabo una dieta menos saludable (Coulthard et al., 2021; Özcan & Yeşilkaya, 2021; Cummings et al., 2021; Baceviciene & Jankauskien, 2021; dos Santos Quaresma et al., 2021). Especialmente aquellas que tenían un IMC más alto y con tendencia inicial a comer en exceso (Coulthard et al., 2021). También, ser estudiante y estar confinados más de 45 días se asociaron con mala alimentación (Intelangelo et al., 2021; Musharaf et al., 2021). Por el contrario, los hombres mayores fueron los que reportaron una mayor tendencia a llevar a cabo una dieta sana (Cummings et al., 2021; Mascherini et al., 2021).

En cuanto a la afectación en la dieta por las consecuencias psicológicas existe cierta controversia puesto que los estudios realizados por Alon-Tirosh et al. (2021), Coulthard et al. (2021) y Musharaf et al. (2021) ponen de manifiesto que variables como la angustia son determinantes para llevar a cabo una dieta menos saludable, mientras que

McAtamney et al. (2021) no encontraron relación entre consecuencias psicológicas y tipo de dieta.

En el presente estudio se han incluido 18 artículos que recogen aspectos relacionados con la actividad física durante el confinamiento, lo que supone el 33,33%.

En lo que respecta al tiempo dedicado a la actividad física los estudios informan de que existe una tendencia a la baja (Intelangelo et al., 2021; Savage et al., 2020; Skotnicka et al., 2021; Mascherini et al., 2021; Hargreaves et al., 2021; Bağcı et al., 2021; Maltagliati et al., 2021; Jodczyk et al., 2021; Cheikh Ismail et al., 2021). Por el contrario, el estudio llevado a cabo por Rogers et al. (2021) reportan que los niveles de ejercicio se mantuvieron similares. Mientras que Breiner et al. (2021) notificaron un aumento en el tiempo dedicado al ejercicio.

Dentro de las personas que realizan deporte existe controversia. Intelangelo et al. (2021) informaron de un aumento de tiempo en torno a los 30 minutos, mientras que Savage et al. (2020) informaron una disminución de unos 28 minutos por semana. A este respecto, Tornaghi et al. (2020) apuntan que sólo los estudiantes muy activos aumentaron el tiempo.

Los factores que se relacionan con el deporte eran ser mujer, ser joven, estudiante, estar separada o tener una casa con jardín. Por otro lado, los factores que dificultan la actividad física eran ser hombre, autónomo y enviduar (Mascherini et al., 2021; Savage et al., 2020; Baceviciene & Jankauskien, 2021). Las mujeres tenían más pensamientos negativos sobre su condición física lo que les motivaba (León-Zarceño et al., 2021).

Chi et al. (2021) y León-Zarceño et al. (2021) señalan que el ejercicio actúa como factor protector para la depresión, la ansiedad, el insomnio... Sin embargo, no ocurre lo mismo con el estrés (Breiner et al., 2021; Savage et al., 2020; Alon-Tirosh et al., 2021)

En lo que respecta a conductas relacionadas con TCA, se han incorporado 26 artículos que aportan información sobre el tema, lo que supone el 48,8% de los estudios incluidos.

El riesgo de padecer trastornos alimentarios no se alteró en la población general aunque sí se han dado ciertos síntomas característicos de un TCA. Así mismo, las personas que informaron antecedentes de TCA, mostraron un aumento en la sintomatología después del confinamiento. Mientras que en aquellos con diagnóstico previo empeoró la sintomatología (Meda et al., 2021; Breiner et al., 2021; Martínez-de-Quel et al., 2021; Robertson et al., 2021).

En concreto hay estudios que apuntan que el 15,5% recayeron en un TCA, el 19% se recuperaron y el 65,5% no informaron cambios durante la pandemia (Branley-Bell & Talbot, 2021).

Los participantes con anorexia nerviosa aumentaron la restricción (especialmente en la segunda ola), al igual que las purgas. Las personas con bulimia nerviosa y trastorno por atracón aumentaron los episodios de atracón, aunque no difirieron entre olas. Cabe mencionar que la sintomatología de la bulimia fue más grave que de la anorexia. Las personas con antecedentes notaron preocupaciones sobre la recaída (Termorshuizen et al., 2020; Phillipou et al., 2021; Castellini et al., 2020). Todos, aumentaron el ejercicio compensatorio (Castellini et al., 2020). Además de que los atracones no aumentaron significativamente después de los confinamientos (Gullo & Walker, 2021).

Se ha encontrado una disminución de los sentimientos de control, aumento de la rumiación y la escasa sensación de apoyo social entre personas con TCA (Branley-Bell & Talbot, 2020). Así mismo, Giel et al. (2021) afirman que las personas con una mayor tendencia a la reevaluación como estrategia de regulación de las emociones, presentaban menos sintomatología de TCA.

En población general, el 56% de la muestra informó que era más difícil controlar su alimentación, y el 60% informó que estaba más preocupado por la comida y su apariencia durante el encierro (Robertson et al., 2021; Zhou & Wade, 2021; Trott et al., 2021). La inseguridad alimentaria y las prácticas nutricionales se relacionan con el riesgo de desarrollar trastornos alimentarios (dos Santos Quaresma et al., 2021).

En concreto, hay estudios que apuntan que se dio sintomatología como ayuno (25%), atracones (29%), comer en exceso (81,0%), pérdida de control sobre la alimentación (47,2%), vómitos (10%) y ejercicio impulsado (10%) (Ramalho et al., 2021; Zhou & Wade, 2021; Tazeoğlu et al., 2021). Sin embargo, en las personas físicamente activas, disminuyó la posibilidad de desarrollo de síntomas compatibles con TCA (Martínez-de-Quel et al., 2021).

Los estudios coinciden en que ser mujer es uno de los principales factores de riesgo para padecer este tipo de sintomatología. Está relacionado con la mayor presión mediática percibida y la internalización de los ideales de belleza durante el confinamiento (Baceviciene & Jankauskien, 2021; Robertson et al., 2021; Thompson & Bardone-Cone, 2021; Swami et al., 2021; Robinson et al., 2021; Fan et al., 2021).

Los factores de riesgo de desarrollar conductas relacionadas con el control del peso durante la pandemia fueron: tener un nivel educativo más bajo, ser blanco, tener un diagnóstico psiquiátrico, obesidad y haber padecido COVID. Ser más joven, tener un diagnóstico psiquiátrico previo, haber tenido COVID-19, un IMC más alto y experimentar consecuencias psicológicas desde el encierro se asociaron con comer en exceso (Robinson et al., 2021). Las personas más jóvenes pensaban más en el ejercicio y tenían más preocupaciones sobre su apariencia durante el encierro. Por el contrario, no hubo diferencias por grupo de edad en los cambios percibidos en la alimentación (Robertson et al., 2021).

El estrés y la ansiedad relacionados con COVID-19 están asociados con una imagen corporal más negativa. En el caso de las mujeres tuvieron deseo por la delgadez. En los hombres, una mayor insatisfacción por el desarrollo de músculos. En ambos casos, el pensamiento negativo respecto a su aspecto físico fue mediado por la autocompasión (Swami et al., 2021; Flaudias et al., 2020; Gullo & Walker., 2021).

De forma genérica, la ansiedad por COVID-19, se relaciona más fuertemente con el ejercicio compulsivo y el riesgo de padecer TCA para las personas con menor tolerancia a la incertidumbre (Scharmer et al., 2020).

El estrés también se asoció con la rumia característica de los TCA (Branley-Bell & Talbot, 2021).

Li et al. (2021) encontraron que las emociones negativas y la amenaza de mortalidad se asocian con episodios de atracón. En la misma línea, la angustia, las peores condiciones vitales y la disminución de vida social durante el confinamiento se han relacionado con la alimentación emocional (Cecchetto et al., 2021; Özcan & Yeşilkaya, 2021; Tazeoğlu et al., 2021; Giel et al., 2021; Elmacioğlu et al., 2021). El estudio llevado a cabo por Wang et al. (2021) apunta a que también aumentó la alimentación emocional en madres por el estrés y los cambios en la rutina. Este hecho propició un mayor uso de las recompensas en términos de alimentación, incluso con sus hijos.

Discusión y conclusiones

El objeto de estudio de la presente revisión es conocer la magnitud en la afectación de la situación sanitaria en los hábitos de vida en términos de alimentación y actividad física así como su relación con la sintomatología del espectro de los trastornos de conducta alimentaria.

En cuanto a la hipótesis principal, el riesgo de desarrollar TCA no aumentó en población general aunque sí se han dado ciertos síntomas característicos como ayuno, atracones, comer en exceso, pérdida de control sobre la alimentación, vómitos y ejercicio impulsivo (Ramalho et al., 2021; Zhou & Wade, 2021; Tazeoğlu et al., 2021). El hecho de que aparezca un aumento de la sintomatología asociada a los TCA es algo que entra dentro de lo esperable dentro de un evento disruptivo (Kuijjer & Boyce, 2012). Sin embargo, estas conductas aparecen en su mayoría durante el tiempo de encierro y este es inferior al tiempo mínimo indicado por los manuales de referencia para poder llevar a cabo el diagnóstico.

Por su parte, los estudios coinciden en que ser mujer es uno de los principales factores de riesgo para padecer este tipo de sintomatología, en concordancia con otras muchas investigaciones previas como las realizadas por Chao et al. (2016).

Las consecuencias psicológicas y el aumento de la sintomatología están relacionadas con la falta de control percibido, y la compensación a través de la sintomatología sirve como mecanismo de control por la incertidumbre de la situación (Branley-Bell & Talbot, 2021). Este fenómeno ocurre de forma recurrente y así lo han constatado Foreich et al. (2016) en otro tipo de situaciones disruptivas.

En esta misma línea, se confirma la segunda hipótesis, el curso empeoró en aquellos con diagnóstico previo, e incluso se mantuvo tras los confinamientos (Meda et al., 2021; Breiner et al., 2021; Martínez-de-Quel et al., 2021; Robertson et al., 2021). El aumento de la sintomatología ante un evento tan disruptivo está ampliamente demostrado con investigaciones como las llevadas a cabo por Scharff et al. (2021).

En cuanto a la tercera hipótesis, en los resultados encontrados respecto a la alimentación existe un consenso sobre el cambio que se ha producido. Los resultados muestran cambios tanto en la cantidad como en la calidad de comida durante la pandemia.

Así mismo, los estudios apuntan a que las mujeres tenían una mayor predisposición a llevar a cabo una dieta menos saludable durante la cuarentena, algo que entra en desacuerdo con estudios anteriores como el llevado a cabo por Norte Navarro & Ortiz Moncada. (2011) en situaciones pre pandémicas. Este fenómeno puede estar sustentado en que las mujeres son las que más consecuencias psicológicas han desarrollado por la pandemia y que más posibilidades tienen de desarrollar una alimentación anormal ante un evento disruptivo (Klatzkin et al., 2019).

En lo que respecta a la dedicación a la actividad física existe una tendencia a la baja. Este resultado está en la misma tendencia en general que existe de inactividad física que han constatado autores como Pratt et al. (2019).

Como se ha demostrado, en aquellas personas más activas durante la cuarentena, se han visto reducidas las consecuencias psicológicas. Este fenómeno está en línea con otras muchas investigaciones pre covid recogidas en la revisión realizada por Granados & Cuéllar (2018).

Existe bastante consenso en que ser mujer es un factor que favorece la predisposición al ejercicio durante el encierro. Este hecho entra en contradicción con estudios anteriores (Marques et al., 2016). León-Zarceño et al. (2021), explican este hecho alegando que las mujeres han tenido más pensamientos negativos sobre su condición y sobre su estado de salud y eso les ha motivado más.

Teniendo en cuenta lo mencionado, las conductas relacionadas con el hecho de alimentarse y de realizar actividad física no son estancas si no que entrañan una estrecha relación con la posibilidad de desarrollar algún tipo de sintomatología dentro del espectro de TCA (dos Santos Quaresma et al., 2021).

Estos resultados tienen una gran importancia, puesto que suponen un aumento en el conocimiento acerca de las consecuencias a todos los niveles de la salud de la pandemia

por Covid-19. Esta información es crucial para poder llevar a cabo políticas sanitarias que permitan prevenir las principales consecuencias derivadas de esta situación. A través de este conocimiento se pueden desarrollar estrategias de intervención sobre las consecuencias y así poder tratar la salud de forma integral.

Con todo, la fortaleza de la presente revisión es haber tratado la salud durante la pandemia de forma integral (física y psicológica). El hecho de abordarlo de forma conjunta y no sólo la presencia/ausencia de síntomas negativos, supone un acercamiento más objetivo a la realidad de la población y del problema.

En cuanto a las limitaciones, una de ellas es la diversidad metodológica de los artículos, en los tamaños muestrales, instrumentos y su aplicación en un contexto pandémico. En concreto, la situación pandémica favoreció un aumento de las TICS para poder hacer frente al reto planteado en el ámbito científico ampliando el rango de posibilidades de desarrollar novedosos procesos investigativos en los cuales se han encontrado con nuevas limitaciones para la recolección de datos, administración e interpretación de los datos. Estas dificultades hacen que a pesar de que haya un gran número de publicaciones sobre el tema, muy pocas se basen en el método científico y se limiten a describir una realidad subjetiva.

Por otro lado, se intentan establecer estudios equitativos entre países. Sin embargo, ni la situación sanitaria, ni económica, ni las medidas, ni el tiempo ha sido similar lo que puede sesgar los resultados.

En la misma línea, una gran limitación es que la gran mayor parte de la literatura refleja la situación de occidente. Si bien es cierto que los trastornos de TCA están muy ligados a la cultura, la falta de investigaciones hace muy difícil conocer la situación en países orientales.

Otra de las limitaciones es que la mayor parte los cuestionarios realizados se llevaron a cabo online, por lo que no ha sido accesible para gran cantidad de población como personas mayores con nulos conocimientos tecnológicos, personas con bajos recursos, etc.

En esta misma línea, uno de los criterios es que la muestra sea mayor de 15 años. Este criterio se estableció dada la complejidad de acceso a población menor de la edad establecida y los pocos instrumentos validados para edades inferiores, por lo que no se puede analizar gran parte de la población de riesgo.

Por último, en la mayor parte no se ha tenido en cuenta otras variables como el nivel económico, la higiene de sueño o consumo de tóxicos que pueden ser determinantes en el desarrollo de hábitos saludables y conocer así mejor la magnitud de la problemática.

Por su parte, uno de los grandes desafíos es mejorar los diseños metodológicos utilizados en las diversas investigaciones, como línea de investigación futura e incluir más estudios de corte longitudinal para conocer de forma certera la evolución en las diferentes etapas de la pandemia.

Por otro lado, diversos estudios como los realizados por Lehberger et al. (2021) apuntan a que las condiciones de la situación produjo un consumo motivado por el pánico. Sería importante intentar conocer qué variables influyen en la compra de alimentos y cómo estas influyeron en la dieta.

Por último, otra línea de investigación futura podría ser la integración de estrategias de afrontamiento relacionadas con los factores estudiados como fomentar el autocontrol, el manejo del estrés, estado de ánimo y la incertidumbre en población de riesgo para poder combatir los malos hábitos o el desarrollo de sintomatología relacionada con los TCA.

Referencias

- Al-Musharaf, Aljuraiban, Bogis, Alnafisah, Aldhwayan & Tahrani (2021). Lifestyle changes associated with COVID-19 quarantine among young Saudi women: A prospective study. *PloS one*, 16(4), e0250625. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250625>
- Alon-Tirosh, Hadar-Shoval, Asraf, Tannous-Haddad & Tzischinsky (2021). The Association between Lifestyle Changes and Psychological Distress during COVID-19 Lockdown: The Moderating Role of COVID-Related Stressors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189695>
- American Psychiatric Association. (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5®) (5ª ed.). Arlington, VA: *Editorial Médica Panamericana*.
- Arcelus, Mitchell, Wales & Nielsen (2011). Mortality Rates in Patients With Anorexia Nervosa and Other Eating Disorders. *Archives Of General Psychiatry*, 68(7), 724. <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>
- Baceviciene & Jankauskien (2021). Changes in sociocultural attitudes towards appearance, body image, eating attitudes and behaviours, physical activity, and quality of life in students before and during COVID-19 lockdown. *Appetite*, 105452. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105452>
- Bağcı, Kanadıkırık, Somyürek, Gerçek, Tanrıku, Öntaş & Uzun (2021). Impact of COVID-19 on eating habits, sleeping behaviour and physical activity status of final-year medical students in Ankara, Turkey. *Public health nutrition*, 24(18), 6369-6376. <https://doi.org/10.1017/s1368980021003906>
- Barrera-Herrera, Neira-Cofré, Raipán-Gómez, Riquelme-Lobos & Escobar (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2). <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Branley-Bell & Talbot (2020). Exploring the impact of the COVID-19 pandemic and UK lockdown on individuals with experience of eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1-12. <https://doi.org/10.31234/osf.io/bdcwe>.
- Branley-Bell & Talbot (2021). “It is the only constant in what feels like a completely upside down and scary world”: Living with an Eating Disorder during COVID-19 and the importance of perceived control for recovery and relapse. <https://doi.org/10.31234/osf.io/tqfsz>
- Breiner, Miller & Hormes (2021). Changes in eating and exercise behaviors during the COVID-19 pandemic in a community sample: A retrospective report. *Eating Behaviors*, 42, 101539. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101539>.
- Castañeda-Babarro, Arbillaga-Etxarri, Gutiérrez-Santamaría & Coca (2020). Physical activity change during COVID-19 confinement. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6878. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186878>.
- Castellini, Cassioli, Rossi, Innocenti, Gironi, Sanfilippo & Ricca (2020). The impact of COVID-19 epidemic on eating disorders: A longitudinal observation of pre versus post psychopathological features in a sample of patients with eating disorders and a group of healthy controls. *International Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1855-1862. <https://doi.org/10.1002/eat.23368>.
- Cecchetto, Aiello, Gentili, Ionta, & Osimo (2021). Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress. *Appetite*, 160, 105122. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105122>.

- Chao, Grilo & Sinha (2016). Food cravings, binge eating, and eating disorder psychopathology: Exploring the moderating roles of gender and race. *Eating behaviors*, 21, 41-47. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.007>.
- Cheikh Ismail, Hashim, Mohamad, Hassan, Ajab, Stojanovska, & Al Dhaheri (2021). Dietary Habits and Lifestyle During Coronavirus Pandemic Lockdown: Experience From Lebanon. *Frontiers in Nutrition*, 606. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.730425>.
- Chi Liang, Chen, Huang, Huang Yu & Zou (2021). Mental health problems among Chinese adolescents during the COVID-19: The importance of nutrition and physical activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(3), 100218. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>.
- Christensen, Forbush, Richson, Thomeczek, Perko, Bjorlie, & Mildrum Chana (2021). Food insecurity associated with elevated eating disorder symptoms, impairment, and eating disorder diagnoses in an American University student sample before and during the beginning of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23517>.
- Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>.
- Coimbra, Paixão & Ferreira (2021). Exploring eating and exercise-related indicators during COVID-19 quarantine in Portugal: concerns and routine changes in women with different BMI. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01163-y>.
- Coulthard, Sharps, Cunliffe & van den Tol (2021). Eating in the lockdown during the Covid 19 pandemic; self-reported changes in eating behaviour, and associations with BMI, eating style, coping and health anxiety. *Appetite*, 161, 105082.
- Cummings, Ackerman, Wolfson & Gearhardt (2021). COVID-19 stress and eating and drinking behaviors in the United States during the early stages of the pandemic. *Appetite*, 162, 105163.
- de Zepetnek, Martin, Cortes, Caswell & Boolani (2021). Influence of grit on lifestyle factors during the COVID-19 pandemic in a sample of adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, 175, 110705. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110705>.
- Dobrowolski & Włodarek, D. (2021). Body Mass, Physical Activity and Eating Habits Changes during the First COVID-19 Pandemic Lockdown in Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5682. <https://doi.org/10.3390/ijerph18115682>.
- dos Santos Quaresma, Marques, Magalhães & Dos Santos (2021). Emotional eating, binge eating, physical inactivity, and vespertine chronotype are negative predictors of dietary practices during COVID-19 social isolation: A cross-sectional study. *Nutrition*, 90, 111223. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111223>.
- El Hangouche & Amekran (2020). Immune response to physical exercise: evidence to take into account during the coronavirus disease (COVID-19) pandemic. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.20.11767-5>.
- Elmacioğlu, Emiroğlu, Ülker, Kırçali & Oruç (2021). Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19. *Public Health Nutrition*, 24(3), 512-518. <https://doi.org/10.1017/s1368980020004140>.
- Fairburn & Beglin (1994). Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire? *International journal of eating disorders*, 16(4), 363-370.

- Fan, Gan, Wang, Chen, Lipowska, Li & Lipowski (2021). The relationship between obligatory exercise and eating attitudes, and the mediating role of sociocultural attitudes towards appearance during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(12), 4286. <https://doi.org/10.3390/nu13124286>.
- Flaudias, Iceta, Zerhouni, Rodgers, Billieux, Llorca & Guillaums (2020). COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *Journal of behavioral addictions*, 9(3), 826-835.
- Froreich, Vartanian, Grisham & Touyz (2016). Dimensions of control and their relation to disordered eating behaviours and obsessive-compulsive symptoms. *Journal of Eating Disorders*, 4(1), 1-9.
- Garriga, Agasi, Fedida, Pinzón-Espinosa, Vazquez, Pacchiarotti, & Vieta (2020). The role of mental health home hospitalization care during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 141(5), 479. <https://doi.org/10.1111/acps.13173>.
- Giel, Schurr, Zipfel, Junne & Schag (2021). Eating behaviour and symptom trajectories in patients with a history of binge eating disorder during COVID-19 pandemic. *European Eating Disorders Review*, 29(4), 657-662. <https://doi.org/10.1002/erv.2837>
- Gómez, Mir & Valenzuela. (2020). Adolescencia y edad adulta emergente frente al COVID- 19 en España y República Dominicana. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 35-41. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2043>.
- Granados & Cuéllar (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Gullo & Walker (2021). Increased videoconferencing after COVID-19 stay-at-home orders increased depression and anxiety but did not impact appearance satisfaction or binge eating. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100080. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100080>.
- Hargreaves, Lee, Jenkins, Calverley, Hodge & Houge Mackenzie (2021). Changes in Physical Activity Pre-, During and Post-lockdown COVID-19 Restrictions in New Zealand and the Explanatory Role of Daily Hassles. *Frontiers in Psychology*, 12, 410. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642954>
- Hudson, Hiripi, Pope Jr, & Kessler (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biological psychiatry*, 61(3), 348-358. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2006.03.040>.
- Inchausti, García Poveda, Prado Abril & Sánchez Reales. (2020). La psicología clínica ante la pandemia COVID-19 en España. *Clínica y Salud*, 31(2), 105-107.
- Intelangelo, Gutiérrez, Bevacqua, Mendoza, Guzmán & Mayorga (2021). Effect of confinement by covid-19 on the lifestyle of the university population of Argentina: Evaluation of physical activity, food and sleep. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (43), 274-282. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88461>
- IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.
- Jodczyk, Gruba, Sikora, Kasiak, Gębarowska, Adamczyk & Śliż (2021). PaLS Study: How Has the COVID-19 Pandemic Influenced Physical Activity and Nutrition? Observations a Year after the Outbreak of the Pandemic. *International journal of*

- environmental research and public health*, 18(18), 9632. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189632>.
- Johnson, Saletti-Cuesta, & Tumas (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>.
- Jordan, Barnhart, Studer-Perez, Kalantzis, Hamilton & Musher-Eizenman (2021). 'Quarantine 15': Pre-registered findings on stress and concern about weight gain before/during COVID-19 in relation to caregivers' eating pathology. *Appetite*, 166, 105580. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105580>.
- Keller & Siegrist (2015). Ambivalence toward palatable food and emotional eating predict weight fluctuations. Results of a longitudinal study with four waves. *Appetite*, 85, 138-145. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.11.024>.
- Klatzkin, Dasani, Warren, Cattaneo, Nadel, Nikodem & Kissileff (2019). Negative affect is associated with increased stress-eating for women with high perceived life stress. *Physiology & behavior*, 210, 112639. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112639>.
- Kuijer & Boyce (2012). Emotional eating and its effect on eating behaviour after a natural disaster. *Appetite*, 58(3), 936-939. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.02.046>.
- Lattimore & Mead (2015). See it, grab it, or STOP! Relationships between trait impulsivity, attentional bias for pictorial food cues and associated response inhibition following in-vivo food cue exposure. *Appetite*, 90, 248-253. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.020>.
- Lee (2012). Review of the psychometric evidence of the perceived stress scale. *Asian nursing research*, 6(4), 121-127. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2012.08.004>.
- Lee, Macfarlane, Lam & Stewart (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>.
- Lehberger, Kleih & Sparke (2021). Panic buying in times of coronavirus (COVID-19): Extending the theory of planned behavior to understand the stockpiling of nonperishable food in Germany. *Appetite*, 161, 105118. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105118>.
- León-Zarceño, Moreno-Tenas, Boix Vilella, García-Naveira & Serrano-Rosa (2021). Habits and psychological factors associated with changes in physical activity due to COVID-19 confinement. *Frontiers in Psychology*, 12, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620745>.
- Li, Xiang, Song, Li, X., Liu, Wang, Y & Chen (2021). Trait self-control and disinhibited eating in COVID-19: The mediating role of perceived mortality threat and negative affect. *Appetite*, 167, 105660. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105660>.
- Lovibond y Lovibond (1995). La estructura de los estados emocionales negativos: comparación de las escalas de estrés, ansiedad y depresión (DASS) con los inventarios de depresión y ansiedad de Beck. *Investigación y terapia del comportamiento*, 33 (3), 335-343.
- Maltagliati, Rebar, Fessler, Forestier, Sarrazin, Chalabaev & Cheval (2021). Evolution of physical activity habits after a context change: The case of COVID-19 lockdown. *British Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.31236/osf.io/e6jfw>.
- Maraver-Romero (2020). ¿Podría el estilo de vida mediterráneo prevenir las complicaciones derivadas de la infección por Covid-19? *Actualidad Médica*, 105(809), 66-68. <https://doi.org/10.15568/am.2020.809.adm01>.

- Marques, Martins, Peralta, Catunda & Nunes (2016). European adults' physical activity socio-demographic correlates: a cross-sectional study from the European Social Survey. *PeerJ*, 4, e2066.
- Martínez-de-Quel, Suárez-Iglesias, López-Flores & Pérez, (2021). Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*, 158, 105019. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105019>.
- Mascherini, Catelan, Pellegrini-Giampietro, Petri, Scaletti, & Gulisano, M. (2021). Changes in physical activity levels, eating habits and psychological well-being during the Italian COVID-19 pandemic lockdown: Impact of socio-demographic factors on the Florentine academic population. *PloS one*, 16(5), e0252395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252395>.
- McAtamney, Mantzios, Egan, & Wallis (2021). Emotional eating during COVID-19 in the United Kingdom: Exploring the roles of alexithymia and emotion dysregulation. *Appetite*, 161, 105120. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105120>.
- Meda, Pardini, Slongo, Bodini, Zordan, Rigobello & Novara (2021). Students' mental health problems before, during, and after COVID-19 lockdown in Italy. *Journal of psychiatric research*, 134, 69-77. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.12.045>.
- Mond, Robertson-Smith, & Vetere (2006) Stigma and eating disorders: Is there evidence of negative attitudes towards anorexia nervosa among women in the community? *Journal of Mental Health*, 15(5), 519-532. <https://doi.org/10.1080/09638230600902559>.
- Moreira-Neto, Martins, Miliatto, Nucci & Silva-Batista (2021). Can remotely supervised exercise positively affect self-reported depressive symptoms and physical activity levels during social distancing? *Psychiatry Research*, 301, 113969. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113969>.
- Muscogiuri, Barrea, Savastano & Colao (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 850-851. <https://doi.org/10.1038/s41430-020-0635-2>.
- Özcan & Yeşilkaya (2021). Adverse Effect of Emotional Eating Developed During the COVID-19 Pandemic on Healthy Nutrition, a Vicious Circle: A cross-sectional descriptive study. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25, e1144-e1144. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.s2.1144>.
- Phillipou, Tan, Toh, Van Rheenen, Meyer, Neill, E & Rossell (2021). Mental health of individuals with and without eating disorders across six months and two waves of COVID-19. *Eating behaviors*, 43, 101564. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101564>.
- Pratt, Varela, Salvo, Kohl III & Ding (2020). Attacking the pandemic of physical inactivity: what is holding us back? <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101392>.
- Ramalho, Trovisqueira, de Lourdes, Gonçalves, Ribeiro, Vaz, & Conceição (2021). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01128-1>.
- Ramírez, Misol, Alonso & Tizón (2021). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención Primaria*, 53(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>

- Robertson, Duffy, Newman, Bravo, Ates & Sharpe (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*, 159, 105062. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105062>.
- Robinson, Boyland, Chisholm, Harrold, Maloney, Marty & Hardman (2021). Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*, 156, 104853. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104853>.
- Rogers, Lauren, Baidal, Ozanne & Hur (2021). Persistent effects of the COVID-19 pandemic on diet, exercise, risk for food insecurity, and quality of life: A longitudinal study among US adults. *Appetite*, 167, 105639. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105639>.
- Román, Santibáñez & Vinet (2016). Uso de las Escalas de Depresión Ansiedad Estrés (DASS-21) como instrumento de tamizaje en jóvenes con problemas clínicos. *Acta de investigación psicológica*, 6(1), 2325-2336. [https://doi.org/10.1016/s2007-4719\(16\)30053-9](https://doi.org/10.1016/s2007-4719(16)30053-9).
- Savage, James, Magistro, Donaldson, Healy, Nevill & Hennis (2020). Mental health and movement behaviour during the COVID-19 pandemic in UK university students: Prospective cohort study. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100357. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100357>.
- Scharff, Ortiz, Forrest & Smith (2021). Comparing the clinical presentation of eating disorder patients with and without trauma history and/or comorbid PTSD. *Eating disorders*, 29(1), 88-102. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1642035>.
- Scharmer, Martinez, Gorrell, Reilly, Donahue, & Anderson (2020). Eating disorder pathology and compulsive exercise during the COVID-19 public health emergency: Examining risk associated with COVID-19 anxiety and intolerance of uncertainty. *International Journal of Eating Disorders*, 53(12), 2049-2054. <https://doi.org/10.1002/eat.23395>.
- Schlegl, Meule, Favreau & Voderholzer (2020). Bulimia nervosa in times of the COVID-19 pandemic—Results from an online survey of former inpatients. *European eating disorders review*, 28(6), 847-854. <https://doi.org/10.1002/erv.2773>.
- Skotnicka, Karwowska, Kłobukowski, Wasilewska, & Małgorzewicz (2021). Dietary Habits before and during the COVID-19 Epidemic in Selected European Countries. *Nutrients*, 13(5), 1690. <https://doi.org/10.3390/nu13051690>.
- Swami, Horne & Furnham (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and individual differences*, 170, 110426. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110426>.
- Swami, Todd, Robinson & Furnham (2021). Self-compassion mediates the relationship between COVID-19-related stress and body image disturbance: Evidence from the United Kingdom under lockdown. *Personality and individual differences*, 183, 111130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111130>.
- Tazeoğlu, Bozdogan & Idiz (2021). Evaluación de la conducta alimentaria de estudiantes universitarios durante el período de cuarentena durante el período pandémico de COVID-19: Comportamiento nutricional durante el período pandémico. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(2), 86-93.
- Teixeira, Carraça, Markland, Silva, & Ryan (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 9(1), 1-30. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>.
- Termorshuizen, Watson, Thornton, Borg, Flatt, MacDermod & Bulik (2020). Early impact of COVID-19 on individuals with self-reported eating disorders: A survey of~ 1,000 individuals in the United States and the Netherlands. *International*

- Journal of Eating Disorders*, 53(11), 1780-1790.
<https://doi.org/10.1002/eat.23353>.
- Thompson & Bardone-Cone (2021). 2019-nCoV distress and depressive, anxiety and OCD-type, and eating disorder symptoms among postpartum and control women. *Archives of women's mental health*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s00737-021-01120-9>.
- Tornaghi, Lovecchio, Vandoni, Chirico & Codella (2020). Physical activity levels across COVID-19 outbreak in youngsters of Northwestern Lombardy. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. <https://doi.org/10.23736/s0022-4707.20.11600-1>.
- Touyz, Lacey & Hay (2020). Eating disorders in the time of COVID-19. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00295-3>.
- Trott, Johnstone, Pardhan, Barnett & Smith (2021). Changes in body dysmorphic disorder, eating disorder, and exercise addiction symptomology during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study of 319 health club users. *Psychiatry Research*, 298, 113831. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113831>.
- Tull, Edmonds, Scamaldo, Richmond, Rose & Gratz (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry research*, 289, 113098. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113098>.
- Tyrrell & Williams (2020). The paradox of social distancing: Implications for older adults in the context of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S214. <https://doi.org/10.1037/tra0000845>.
- Vartanian, Wharton & Green (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 251-256. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.005>.
- Venkatesh & Edirappuli (2020). Social distancing in covid-19: what are the mental health implications?. *Bmj*, 369. <https://doi.org/10.1136/bmj.m1379>.
- Volpe, Tortorella, Manchia, Monteleone, Albert & Monteleone (2016). Eating disorders: what age at onset? *Psychiatry Research*, 238, 225-227. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.048>.
- Wade, Keski-Rahkonen & Hudson (2011). Epidemiology of eating disorders. *Textbook of psychiatric epidemiology*, 343-360. <https://doi.org/10.1002/9780470976739.ch20>.
- Wang, Devjani, Chillakanti, Dunton & Mason (2021). The COMET study: Examining the effects of COVID-19-related perceived stress on Los Angeles Mothers' dysregulated eating behaviors, child feeding practices, and body mass index. *Appetite*, 163, 105209. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105209>.
- Yu, Rohli, Yang & Jia (2021). Impact of obesity on COVID-19 patients. *Journal of Diabetes and its Complications*, 35(3), 107817. <https://doi.org/10.1016/j.jdiacomp.2020.107817>.
- Zhou & Wade (2021). The impact of COVID-19 on body-dissatisfied female university students. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23521>

Fecha de recepción: 26/04/2022
Fecha de revisión: 23/09/2022
Fecha de aceptación: 16/11/2022