

El impacto silencioso de la crisis sociosanitaria sobre la alimentación, la salud y el crecimiento

Rafael Tomás Cardoso

Universidad Europea de Madrid y UNED

Antropología para momentos críticos/30. Museo Nacional de Antropología

Junto a los riesgos y daños para la salud surgidos por la sobrevenida pandemia por Covid-19 y el contagio de dicho patógeno, las condiciones de vida en una cotidianidad alterada que la propia emergencia sanitaria y su gestión por parte de las Administraciones de Salud Pública habrían provocado estarían incorporado nuevos determinantes de salud y de riesgo para las personas, con especial exposición de determinados colectivos y perfiles sociales más vulnerables; y dando lugar a una situación de sindemia en la que convergen múltiples problemas sociales y de salud confluentes y con un impacto severo, y no siempre visible, sobre amplios segmentos de la población, más allá del contagio vírico, su daño, su letalidad y sus secuelas en los enfermos, afectando a su estado de salud y condición física, su salud emocional y su bienestar psicológico (Bogin & Varea, 2020).

De esta forma, la crisis social y sanitaria asociada a la epidemia por Covid-19 impacta sobre nuestros cuerpos, y lo hace no sólo a través de los contagios y el padecimiento de la enfermedad inducida por el virus, ya que como dirían los sociólogos franceses, las nuevas condiciones alteradas de vida se encarnan en nuestras vidas, nuestra corporalidad y nuestro estado de salud (Pérez, Cunningham & Hall, 2020).

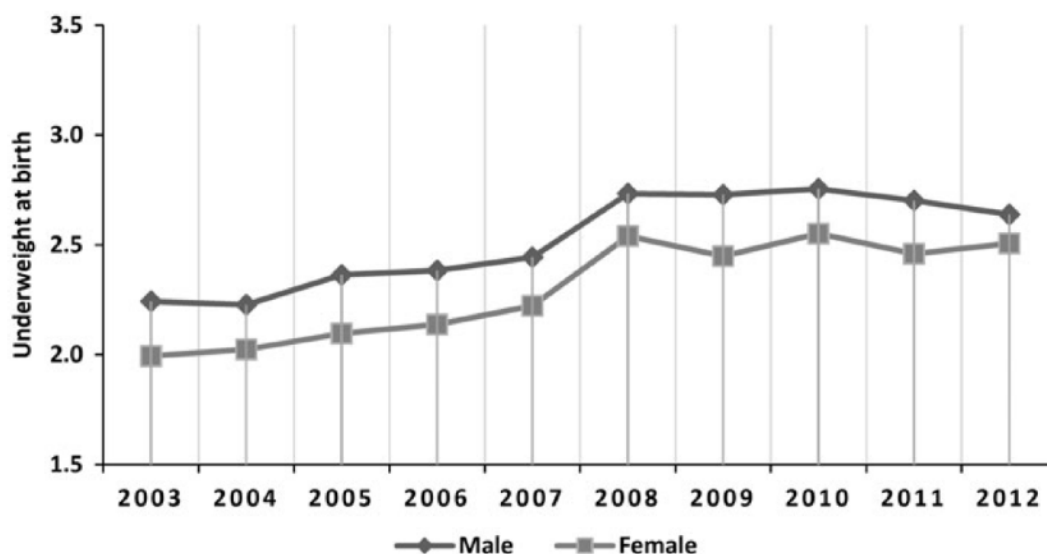


Imagen 1. La crisis financiera de 2007 mostró su impacto sobre el aumento de casos con bajo peso al nacer, con un mayor efecto sobre los niños varones (Varea et al., 2016).

Disponemos de la evidencia de cómo con ocasión de episodios previos de crisis y estrés ambiental, como la posguerra española (Conde, 2019; Puche, Cámara y Martínez-Carrión, 2016) o las hambrunas sufridas por numerosas poblaciones europeas, durante y

tras la II Guerra Mundial, estas severas crisis habrían dejado huellas en los cuerpos de quienes sufrieron dicho estrés ambiental e incluso en generaciones de sus posteriores descendientes (Ahmed, 2010), en términos de reducción de la estatura ligada a esos periodos, tendencia a la adiposidad en los nacidos en tiempos de escasez y otros indicadores...

En esta misma dirección, estudios recientes han documentado los efectos epigenéticos de las condiciones de escasez generalizada sobre la biología y las características corporales en determinadas poblaciones o grupos. Así, durante la última crisis económica vivida entre 2007 y 2012, se pudo constatar el efecto del empeoramiento de las condiciones socioeconómicas de muchas familias, sobre un incremento significativo de los casos de bajo peso en el nacimiento de los niños nacidos durante este periodo (Varea et al., 2016).

Confinamiento, teletrabajo y nuevos hábitos alimentarios

El cambio de las rutinas cotidianas que supuso el periodo de confinamiento domiciliario, así como las nuevas formas de cotidianidad y prácticas sociales de la mal llamada “nueva normalidad”, habrían traído consigo nuevos hábitos domésticos, de trabajo y de relaciones personales que llevan asociados previsibles efectos sobre la salud física y mental de las personas, algunos de los cuales ya han podido comenzar a analizarse (Bogin & Varea, 2020).

La práctica ampliamente generalizada durante este periodo de un teletrabajo o trabajo en remoto en condiciones de emergencia, sin una programación de las tareas, careciendo de la dotación de equipos adecuados para ello y teniendo que conciliar el trabajo en casa con el cuidado y educación de los hijos (con sus clases suspendidas y los colegios cerrados) y el resto de tareas domésticas, incrementadas con toda la familia en casa durante todo el día, ha supuesto una realidad muy estresante y perturbadora de la estabilidad psicológica para muchas personas, y especialmente para las mujeres, que han soportado con una mayor carga toda esta doble tarea de cuidados y demandas domésticas junto con las obligaciones laborales.



Imagen 2. Las condiciones de teletrabajo en emergencia, conciliando la actividad con el cuidado y la enseñanza doméstica de los hijos, han supuesto un difícil reto emocional y operativo para muchos padres. Fuente: Diario El País. Foto de Carlos Rosillo. <https://elpais.com/sociedad/2020-03-18/teletrabajo-con-ninos-dia-3-cuando-es-que-vuelven-al-cole-y-al-comedor.html>

Este impacto psicológico también ha comenzado a estudiarse (Balluerka, 2020; Piña, 2020; Sandin et al., 2020) sobre niños privados de estimulación social y ambiental en etapas clave de su desarrollo, y sometidos durante meses a un ambiente de estrés y bajos estímulos.

Pero, por supuesto, estos efectos psicológicos se extienden más allá de las familias con hijos y llegan a su vez hasta a las parejas que han convivido durante mucho tiempo en difíciles y estresantes condiciones de co-habitabilidad continuada y sin el distanciamiento como escape de las tensiones cotidianas, o a las personas que han vivido en soledad meses de confinamiento en sus casas; y, con especial preocupación, al enorme número de personas mayores que viven solas o con sus parejas también ancianas, con situaciones de dependencia de uno o ambos miembros, y que han experimentado un larguísimo periodo de soledad, tristeza y desesperanza.

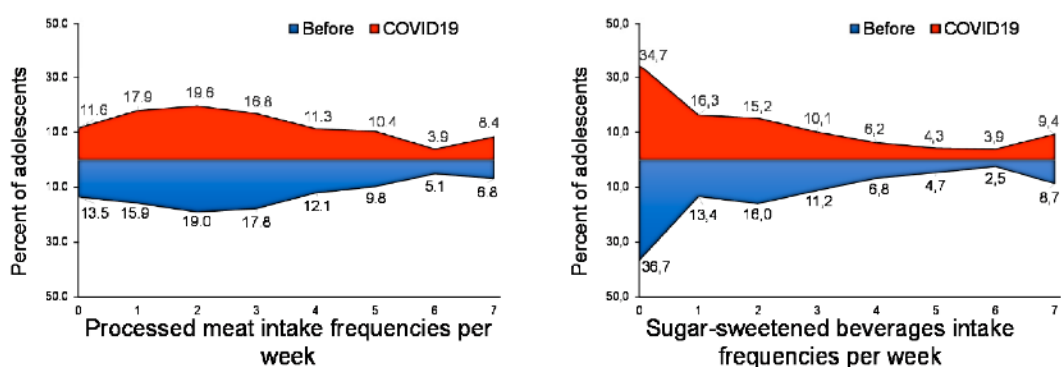


Imagen 3. Consumo de refrescos y bebidas azucarados y de alimentos procesados en los jóvenes durante el confinamiento. Fuente: Ruiz-Roso et al., 2020.

Además de la ruptura de la cotidianidad y de rutinas sociales y personales, los hábitos domésticos y cotidianos alterados por la pandemia también han llevado a modificar de un modo muy significativo las prácticas alimentarias en los hogares (Pérez Rodrigo et al., 2020; Romeo, Mora & Vázquez, 2020), orientando los patrones de consumo hacia aquellos productos más gratificantes (bebidas alcohólicas y azucaradas, alimentos procesados y sabrosos, snacks y dulces) pero de baja calidad nutricional (Ruiz-Roso et al., 2020). Esto ha llevado a una situación generalmente asumida y justificada por todos de adhesión a malos hábitos de alimentación y de aceptación de una ganancia de peso durante el periodo de confinamiento.

Estas nuevas prácticas también afectarían a otros indicadores relevantes para observar factores de empeoramiento de la salud general. Esa búsqueda de una gratificación inmediata frente a unos generalizados cuadros de angustia e insatisfacción habría conducido a un creciente consumo de alcohol y/o dulces, que nos remite a este agravamiento del disconfort e inestabilidad del estado psicológico de una población confinada y viviendo entre los sentimientos de miedo e incertidumbre. La incorporación de unos hábitos alimentarios descuidados y aún más desequilibrados de lo habitual habría acentuado una ya muy alta prevalencia del sobrepeso y la obesidad en nuestra población, especialmente preocupante en el caso de la obesidad infantil, con una excesiva incidencia y riesgos para la salud futura y el crecimiento en nuestros niños y adolescentes.



Imagen 4. El consumo de bebidas alcohólicas se disparó durante el periodo de confinamiento doméstico de la primavera de 2020. Foto del autor.

Escasez y malnutrición en colectivos y grupos de población vulnerables

Pero junto a los riesgos de malnutrición vinculados a la vivencia de unos complejos tiempos de confinamiento y los posteriores intentos de regreso a la “nueva normalidad”, para determinados segmentos sociales en situaciones de riesgo y vulnerabilidad socioeconómica, para los que la crisis sociosanitaria ha supuesto el desempleo o la pérdida de acceso a otras fuentes formales o informales de ingresos regulares, la pandemia ha supuesto cruzar la línea que las separaba de unas dramáticas condiciones de escasez y pobreza. Esta situación lleva aparejados importantes problemas para garantizar la seguridad alimentaria, y sobre todo una alimentación equilibrada en este marco de escasez.



Imagen 5. Las conocidas como “colas del hambre” como impacto colateral de una grave crisis sanitaria y social. Fuente: Diario Público. Foto de Rodrigo Jiménez, Agencia EFE.

<https://www.publico.es/politica/almeida-hay-colas-del-hambre-aluche-gobierno-no-deja-recursos-financieros.html>

Así, entre estos colectivos de población vulnerables, y lo que es más especialmente preocupante, entre los niños y jóvenes de estos segmentos sociales, se consolidan y complican los riesgos de malnutrición en el marco de unas dietas con importantes déficits y situaciones carenciales de determinados nutrientes, y la descompensación de estas dietas hacia aquellos alimentos más baratos y de peor calidad nutricional (fundamentalmente, hidratos de carbono refinados y grasas y carnes procesadas de baja calidad, con una amplia escasez o ausencia de alimentos frescos: frutas y verduras, carnes y pescados frescos).



Imagen 6. Los bancos de alimentos que atienden a las familias en situaciones de emergencia o en riesgo de vulnerabilidad se han visto desbordados por la demanda de miles de personas incorporadas a estas situaciones de vulnerabilidad y pobreza durante el periodo de confinamiento y en los meses siguientes de la compleja desescalada. Fuente: Diario Público. Foto de J.L. Cerejido, Agencia EFE. <https://www.publico.es/sociedad/emergencia-coronavirus-aumenta-30-demanda-ayuda-banco-alimentos-emergencia-covid-19.html>

A un nivel de análisis macrosocial, las denominadas “colas del hambre” a las puertas de los comedores sociales y los bancos de alimentos que estamos viendo saturadas y desbordadas durante los meses del confinamiento y todo el periodo de desescalada serían la expresión de un sistema social y una estructura socioeconómica con fuertes debilidades estructurales para atender las condiciones de alta vulnerabilidad de amplios segmentos de la población, unos grupos vulnerables que cruzan la línea de la pobreza en situaciones adicionales de riesgo y frente a nuevos factores de dificultades sociales y laborales, como las sobrevenidas por efecto de la pandemia.

Asumiendo y defendiendo el loable papel social de los bancos de alimentos y comedores sociales a la hora de atender las necesidades y las demandas de amplios grupos de población gravemente afectados por estas situaciones, también cabe señalar que los tipos de alimentos gestionados y distribuidos desde estas entidades suelen tener un sesgo hacia la mayoritaria presencia de productos con un alto valor energético y una limitada variedad (harinas, pastas, legumbres, aceites, conservas...), lo que resulta comprensible por cuestiones propias de la logística de la recogida de las donaciones de alimentos, su almacenamiento y su distribución; y, en el caso de los comedores, de la operativa de grandes preparaciones para comidas colectivas.

Los riesgos de salud empeorada y malnutrición en la población mayor

Estas situaciones de empeoramiento de las condiciones generales de salud en determinados segmentos de población especialmente vulnerables ha tenido en el contexto de la pandemia por Covid-19 un doloroso y tristemente denunciado impacto sobre los más mayores de nuestra sociedad (Ayalon et al., 2020).

Estas personas mayores se han movido en marcos de riesgos de indefensión y depresión, soledad y desamparo y, ligado a todo ello, abandono en sus cuidados y malnutrición que se han sumado a los factores habituales de deterioro de su salud, por efecto de la soledad y la desatención sufridas endémicamente por la mayoría de la población anciana que vive sola (salvando el admirable apoyo que muchas personas, a título personal, han prestado al cuidado y atención a sus vecinos mayores durante estos meses). Esto desgraciadamente habría contribuido al aumento de una sobremortalidad en estos grupos de edad, por encima de la que normalmente habrían provocado la pandemia y el contagio por Covid-19 (Tarazona et al., 2020).



Imagen 7. Los mayores que viven solos en casa han vivido la experiencia de la pandemia, el confinamiento y el miedo a la calle como factores de deterioro de su salud, de sus cuidados y también de su alimentación. Fuente: <https://soloencasa.es/component/content/article/2-blog/16-la-soledad-en-la-tercera-edad-un-riesgo-para-su-salud.html?Itemid=104>

Los efectos del abandono además se ven acentuados en una parte de la España rural, es decir, para los habitantes de pequeños núcleos dispersos, aislados y despoblados, en los que el ya escaso acceso para gran parte de la población a la distribución y el comercio básico, en muchos lugares limitado a vendedores ambulantes, se habría quedado suspendido durante el largo periodo de confinamiento, dejando a la población mayor sin acceso a desplazarse para comprar en otros núcleos de población mayores, con graves dificultades para la adquisición de alimentos frescos (pescado y carne) y reduciendo enormemente la variabilidad de sus dietas. Y respecto a la atención sanitaria, la reducción sufrida durante estos tiempos de la atención médica y los cuidados sanitarios a servicios de urgencias y atención por telemedicina habría dejado a estos ancianos de la España vaciada en una sensación de indefensión y de una soledad ampliada.

Pobres gordos y enfermos vs ricos delgados y saludables: La paradoja de las desigualdades en salud

Los determinantes sociales de salud y de riesgo, ampliamente estudiados en el estudio de numerosas enfermedades y problemas de salud, habrían cobrado una relevancia y una presencia aún mayor en las actuales condiciones extraordinarias de la pandemia.

Es conocido el paradójico fenómeno de la alimentación de las sociedades complejas, en las que nos encontramos con unos segmentos de población acomodada y con posibilidades de acceso a unas dietas diversas, equilibradas y saludables, así como a la práctica de actividades deportivas y de cuidados personales, mientras que, sin embargo, los segmentos de población más desfavorecidos solo tendrían recursos para acceder a alimentos básicos y mayoritariamente de alto valor energético y baja calidad nutricional, con creciente simplificación de sus dietas, lo que, unido a las dificultades de disponer de tiempos y recursos para el autocuidado y la práctica deportiva, llevarían a ese contradictorio nuevo panorama caracterizado, frente a los tradicionales estereotipos ligados al sobrepeso como exponente de la abundancia y la disponibilidad de recursos, por la existencia de “ricos flacos y pobres gordos” (Aguirre, 2004).



Imagen 8. La amplia difusión de la práctica deportiva en el domicilio habría servido para llenar el tiempo y paliar el sedentarismo del confinamiento doméstico para un importante grupo de población. Fuente: Diario La Vanguardia. Foto de Juan Carlos Cárdenas, Agencia EFE. <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20200317/474161604816/confinados-entrenar-ejercicio-casa.html>

Y precisamente durante el periodo del confinamiento doméstico estas paradójicas diferencias ligadas a los estilos de vida particulares se habrían puesto aún más de manifiesto, con unos perfiles diferenciados de hábitos de alimentación y cuidados, públicamente expuestos y difundidos a través de las redes sociales y la comunicación digital, convertidos en medios de interacción social y marcos de la vida pública dominantes, durante este periodo de excepcionalidad en nuestra cotidianidad. Así, junto a la fiebre de nuevos aficionados a la cocina saludable y al deporte (fitness, running, yoga...) surgidos durante estos meses, aprovechando el tiempo en casa, y con especial presencia en determinados perfiles de edad y socioeconómicos, en otros contextos socioeconómicos, dominados por la escasez, el hacinamiento doméstico y el estrés crónico, las tendencias previas a la pandemia hacia unos hábitos poco saludables habrían derivado en el agravamiento de las dietas deficitarias y simplificadas, el recurso al alcohol y a otros estimulantes como mecanismos de control del estrés crónico y la ansiedad, y

unas rutinas diarias frecuentemente marcadas por la preocupación, la angustia, el estrés, el insomnio y el descuido personal.

Esta particular y creciente práctica del deporte doméstico durante el confinamiento y de la adhesión a la práctica deportiva en los espacios públicos (calles, parques y playas...) con ocasión del desconfinamiento habría podido llegar a convertirse en una especie de “marca de clase” o un indicador de un estatus de bienestar respecto a situaciones particulares y las posibilidades personales para el afrontamiento de esta difícil situación del confinamiento y de la nueva normalidad durante la pandemia por Covid-19, en unos márgenes de confort y calidad de vida (e incluso de una felicidad, socialmente manifestada y difundida a través de las redes sociales y círculos personales).



Imagen: La calidad y dimensiones de la vivienda han constituido un factor fundamental en la experiencia del confinamiento, y la definición de las formas personales de afrontamiento de esta situación. Fuente: Diario El País, autor de la foto Toni Ferragut (El País). https://elpais.com/elpais/2020/04/28/seres_urbanos/1588066266_227454.html

Entre estos factores y determinantes de salud y de riesgos en este contexto de excepcionalidad social, la calidad residencial será una variable fundamental en la experiencia de afrontamiento de la crisis y, al tiempo, un indicador muy relevante respecto de los recursos disponibles para abordar, en condiciones de confort o con dificultades múltiples, los retos de la emergencia sociosanitaria. Las condiciones de satisfacción o de disconfort en el hábitat residencial habrían tenido un papel clave, tanto durante el periodo de confinamiento como en la gestión de los riesgos personales (y de las familias) durante las fases siguientes de la pandemia, al condicionar la organización de los tiempos y las actividades diarias en casa o en espacios públicos, las rutinas cotidianas públicas y privadas y el grado de distanciamiento interpersonal en la vida diaria. Y cuando todas estas condiciones no sean óptimas, y lo que prime sean situaciones de hacinamiento y cercanía forzosa entre los residentes, todo ello constituirá unos determinantes de riesgo para el contagio y la transmisión de la epidemia, de un virus que muestra un claro gradiente social, y se difunde de un modo especialmente rápido en determinados contextos sociales (barrios populares, colectivos de temporeros agrícolas...), y además conformará unos contextos sociales de escasez y ambientes degradados, en los que al impacto sobre la salud de esta enfermedad infecto-contagiosa se suman los efectos de otros múltiples condicionantes de un estado de mala salud y débil bienestar social de los grupos sociales en condiciones de vulnerabilidad.