

## **Que alimento te conforta?: uma análise retrospectiva sobre mudanças alimentares ocorridas na pandemia**

What food comforts you?: a retrospective analysis of dietary changes which occurred in the pandemic

¿Qué alimento te reconforta?: un análisis retrospectivo de los cambios alimentarios que se han producido en la pandemia

Recebido: 12/08/2022 | Revisado: 28/08/2022 | Aceito: 06/09/2022 | Publicado: 13/09/2022

**Anna Paula Oliveira Alvarez Maciel**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6094-341X>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [annamacielnutri@gmail.com](mailto:annamacielnutri@gmail.com)

**Airton Rodrigues**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5055-6352>  
Núcleo de Estudos em Neurociência do Consumidor, Brasil  
E-mail: [airton.rodrigues@nenc.com.br](mailto:airton.rodrigues@nenc.com.br)

**Michel Carlos Mocellin**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8565-7444>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [michel.mocellin@unirio.br](mailto:michel.mocellin@unirio.br)

**Ellen Mayra Menezes Ayres**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2865-974X>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [ellen.menezes@unirio.br](mailto:ellen.menezes@unirio.br)

### **Resumo**

A pandemia de COVID-19 fez aumentar o interesse por alimentos de conforto. Diversas pesquisas têm demonstrado mudanças no comportamento e/ou hábitos alimentares da população na busca por uma alimentação “confortável”, ou seja, por alimentos capazes de promover bem-estar e consolo aos indivíduos. Baseando-se no conceito altamente heterogêneo de alimentos confortantes, esta pesquisa teve como objetivo compreender as mudanças alimentares da população e associá-las à procura por alimentos de conforto durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de uma revisão narrativa com busca sistematizada por artigos publicados de 11 de março de 2020 a 31 de dezembro de 2021 nas bases de dados da PubMed, Web of Science e Embase, utilizando descritores combinados com auxílio de operadores booleanos: (COVID-19 OR Sars-CoV-2) AND (feeding behavior OR food habit\* OR comfort food OR eating emotional). Foram incluídos 23 artigos originais, totalizando 120.569 pessoas avaliadas, com predomínio de estudos transversais e população adulta. Foram observadas tanto mudanças alimentares positivas, tais como: aumento no consumo de frutas, verduras e legumes, maior adesão à dieta do mediterrâneo e aumento de consumo de preparações caseiras, assim como as negativas: aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares e/ou gorduras, maior consumo de alimentos ultraprocessados, lanches rápidos, salgadinhos e comida industrializada. Conforme a taxonomia situacional de alimentos confortantes, descrita por Julie Locher (comidas nostálgicas, comidas de indulgência, comidas de conveniência e comidas de conforto físico), e as características altamente idiossincráticas desta categoria de alimentos, esta revisão sugere que possa existir uma relação positiva entre as mudanças alimentares decorrentes da pandemia de COVID-19 e a busca por alimentos capazes de promover bem-estares físico e/ou emocional ao indivíduo.

**Palavras-chave:** COVID-19; Alimentos confortantes; Comer emocional; Comportamento alimentar; Hábito alimentar.

### **Abstract**

The COVID-19 pandemic has increased interest in comfort foods. Several studies have demonstrated changes in the behavior and/or eating habits of the population in the search for a "comfortable" diet, that is, for foods capable of promoting well-being and comfort to individuals. Based on the highly heterogeneous concept of comfort foods, this research aimed to understand the dietary changes of the population and associate them with the search for comfort foods during the COVID-19 pandemic. This is a narrative review with systematic search for articles published from March 11, 2020 to December 31, 2021 in the PubMed, Web of Science and Embase databases, using descriptors

combined with the help of Boolean operators: (COVID-19 OR Sars-CoV-2) AND (feeding behavior OR food habit\* OR comfort food OR eating emotional). Twenty-three original articles were included, totaling 120,569 people evaluated, with a predominance of cross-sectional studies and adult population. Positive dietary changes were observed, such as: increased consumption of fruits, vegetables, increased access to the Mediterranean diet and increased consumption of homemade preparations, as well as negative ones: increase in the consumption of foods rich in sugars and/or fats, higher consumption of ultra-processed foods, fast snacks, snacks and industrialized food. According to the situational taxonomy of comfort foods described by Julie Locher (nostalgic foods, indulgence foods, convenience foods and physical comfort foods) and the highly idiosyncratic characteristics of this food category this review suggests that there may be a positive relationship between food changes resulting from the COVID-19 pandemic and the search for foods capable of promoting physical and/or emotional well-being to the individual.

**Keywords:** COVID-19; Sars-CoV-2; Comfort foods; Emotional eating; Feeding behavior; Food habit.

### Resumen

La pandemia de COVID-19 ha aumentado el interés en los alimentos reconfortantes. Diversos estudios han demostrado cambios en el comportamiento y/o hábitos alimenticios de la población en la búsqueda de una dieta "cómoda", es decir, de alimentos capaces de promover el bienestar y la comodidad de los individuos. Basado en el concepto altamente heterogéneo de alimentos reconfortantes, esta investigación tuvo como objetivo comprender los cambios dietéticos de la población y asociarlos con la búsqueda de alimentos reconfortantes durante la pandemia de COVID-19. Se trata de una revisión narrativa con búsqueda sistemática de artículos publicados desde el 11 de marzo de 2020 hasta el 31 de diciembre de 2021 en las bases de datos de PubMed, Web of Science y Embase, utilizando descriptores combinados con la ayuda de operadores booleanos: (COVID-19 OR Sars-CoV-2) AND (feeding behavior OR food habit\* OR comfort food OR eating emotional). Se incluyeron veintitrés artículos originales, con un total de 120.569 personas evaluadas, con predominio de estudios transversales y población adulta. Se observaron tanto cambios dietéticos positivos, tales como: aumento del consumo de frutas y verduras, mayor adherencia a la dieta mediterránea y aumento del consumo de preparados caseros, así como negativos: aumento del consumo de alimentos ricos en azúcares y/o grasas, mayor consumo de alimentos ultraprocesados, snacks rápidos, snacks y alimentos industrializados. De acuerdo con la taxonomía situacional de alimentos reconfortantes descrita por Julie Locher (alimentos nostálgicos, alimentos indulgentes, alimentos de conveniencia y alimentos físicos reconfortantes) y las características altamente idiosincrásicas de esta categoría de alimentos, esta revisión suggest que puede haber un cambio positivo de la comida pandémica COVID-19 y buscar esta relación de alimentos compatibles con bienestar confortable y revisión. lo emocional para el individuo

**Palabras clave:** COVID-19; Alimentos reconfortantes; Alimentación emocional; Comportamiento alimentario; Hábitos alimentarios.

## 1. Introdução

Em 2019, na China, foi detectado o primeiro caso de contaminação pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2), iniciando a doença que se alastrou de maneira abrupta e foi deflagrada como pandemia mundial na data de 11 de março de 2020 (OMS, 2020). Principiou-se um novo cenário mundial (Huber *et al.*, 2021) com diversas mudanças sociais, econômicas e pessoais, muitas delas ainda em transição, como se observa diante das alterações tanto no comportamento e como nos hábitos alimentares dos indivíduos (Grant *et al.*, 2021; Madalı *et al.*, 2021). Ademais, houve maior interesse em alimentos confortantes (Sadler *et al.*, 2021).

Diversos meios de comunicação, tanto científicos como populares, trouxeram o termo “comfort foods” em evidência. A revista americana *New York Times*, em abril de 2020, escreveu a matéria que dizia: “Eu só preciso do conforto: alimentos processados dão uma virada na pandemia” (Creswell, 2020), enquanto o sítio eletrônico *Futurity*, que reúne descobertas de pesquisas de grandes universidades dos Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Europa, Ásia e Austrália, publicou em janeiro de 2021: “Vocês não estão sozinhos alimentos confortantes durante a covid” (Bin Zarah *et al.*, 2020).

Pesquisas realizadas durante o período de isolamento descrevem a restrição de convívio social como o principal gatilho para mudanças no comportamento e/ou hábitos alimentares da população mundial (Allabadi *et al.*, 2020; Ammar *et al.*, 2020; Bhutani e Cooper, 2020; Deschasaux-Tanguy *et al.*, 2020) e uma tendência maior de consumo de alimentos de conforto, a fim de aliviar emoções negativas, tais como ansiedade (Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Ruiz-Roso *et al.*, 2020; Shen *et al.*,

2020), medo e insegurança (Allabadi *et al.*, 2020a; Ammar *et al.*, 2020; Bhutani e Cooper, 2020; Deschasaux-Tanguy *et al.*, 2020; Malta *et al.*, 2020; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Shen *et al.*, 2020).

Spence (2017) descreveu alimentos confortantes, em sua revisão, como uma categoria de alimentos de ampla heterogeneidade conceitual, conhecidos tanto pelo seu teor calórico e não nutritivo, como pelas fontes de gorduras saturadas e/ou de açúcares, além de seus componentes nostálgicos, podendo ser alimentos elaborados de maneira tradicional (Derrick, Keefer, and Troisi, 2019) e/ou incumbidos de algum significado afetivo (Troisi and Wright, 2017). Em outras palavras, são alimentos capazes de promover bem-estar e consolo aos indivíduos (Egan *et al.*, 2019; Gimenes-Minasse, 2016; Pool *et al.*, 2015). Ainda mais recentemente, pesquisadores observaram que os alimentos confortantes podem, inclusive, conter características funcionais, terapêuticas, inovadoras e/ou contemporâneas (Rodrigues Arruda Pinto *et al.*, 2020).

O conceito de “comida reconfortante” foi introduzido pela psicóloga americana Joyce Brothers, em uma coluna do jornal *The Des Moines*, em 1960, sobre a temática: “Problemas psicológicos desempenham um papel na obesidade” (Long-prepub & Long, 2020), na qual descreve que as pessoas são mais propensas a recorrer a alimentos confortantes em momentos de grande excitação emocional, podendo ser uma forma de distração e/ou alívio de emoções negativas (Adriaanse *et al.*, 2016; Dubé *et al.*, 2005; Macht e Mueller, 2007).

Até os dias atuais, a abordagem situacional mais utilizada para consumo de alimentos confortantes foi desenvolvida por Julie Locher, por meio de quatro categorias: (i) comidas nostálgicas que são alimentos capazes de recriar uma sensação de felicidade experimentada normalmente da infância; (ii) comidas indulgentes que são alimentos capazes de propiciar abstenção de sensação de culpa, seja pelo alto custo do alimento ingerido, seja por suas características não saudáveis (ricos em açúcares e/ou gorduras saturadas), normalmente consumidos em situações relacionadas a emoções negativas, como uma forma de recompensa por algo; (iii) comidas convenientes que são alimentos capazes de suprir necessidades imediatas, de gratificação sem esforço e; por fim, (iv) comidas de conforto físico que são aquelas que oferecem conforto tanto por suas características físicas, químicas ou físico-químicas como textura, aroma, facilidade de mastigação como para melhorar o estado físico do indivíduo (Locher *et al.*, 2005).

Recentemente, Soffin e Batsell (2019) relataram que o consumo de alimentos confortantes ocorre principalmente em momentos de doença, dado interessante esse, pois difere do se imagina como principal motivador para o consumo deste tipo de alimento, porém, existem poucos estudos neste contexto. Analisar o consumo de comida reconfortante na enfermidade, contudo, pode ser uma abordagem situacional adequada, pois requer um episódio prévio para seu consumo, além de ser algo que pode agir de forma direta ou indireta na recuperação do indivíduo (Soffin & Batsell, 2019).

Sendo assim, considerando o momento crítico vivenciado pela pandemia de COVID-19 e observando o apelo por alimentos capazes de promover conforto e bem-estar aos indivíduos, este estudo de revisão narrativa tem como objetivo compreender as alterações alimentares da população e associá-las a busca por alimentos confortantes.

## 2. Metodologia

Esta pesquisa trata de uma revisão narrativa sistematizada com levantamento de dados em estudos publicados de 11 de março de 2020 a 31 de dezembro de 2021 contidos nas bases de dados de PubMed, Web of Science e Embase, utilizando-se descritores combinados com auxílio de operadores booleanos: (COVID-19 OR Sars-CoV-2) AND (feeding behavior OR food habit\* OR comfort food OR eating emotional) conforme Quadro 1, sem filtro para idioma.

**Quadro 1** – Estratégia de busca sistematizada utilizada na revisão narrativa.

---

**PubMed**

---

**Covid-19**

#1 “COVID-19” [Mesh]

#2 “Sars-CoV-2” [Mesh]

#3 #1 OR #2

**Food and eating behavior**

#4 “Feeding Behavior” [Mesh]

#5 “comfort food” OR “eating emotional” OR “food habit\*”

#6 #4 OR #5

# 8 #3 AND #7

---

**Web of Science**

---

**Covid-19**

#1 “COVID-19” OR “Sars-CoV-2”

**Food and eating behavior**

#2 “feeding behavior” OR “food habit\*” OR “comfort food” OR “eating emotional”

#3 #1 AND #2

---

**Embase**

---

**Covid-19**

#1 ‘covid-19’/exp OR ‘covid-19’ OR ‘sars-cov-2/exp OR ‘sars-cov-2’

**Food and eating behavior**

#2 'comfort food' OR 'eating emotional' OR 'feeding behavior'/exp OR 'feeding behavior' OR 'food habit\*'

#3 #1 AND #2

---

Fonte: Autores.

Os estudos capturados foram transferidos para o gerenciador de referências *Mendeley*® para retirada dos artigos repetidos e seleção prévia em duas etapas: (1) leitura de títulos e resumos e (2) leitura do texto completo. Para a seleção, foram utilizados os seguintes critérios de elegibilidade: coleta de dados durante o período de COVID-19 que avaliasse comportamento alimentar/ hábitos alimentares e/ou consumo de alimentos confortantes; exclusão de resumos simples e expandidos, capítulos de livros; artigos de revisão e artigos científicos sem disponibilidade do texto *online* na íntegra.

A transcrição de dados foi realizada no programa *Microsoft Excel*® 365 por meio de formulário padronizado, considerando-se as seguintes informações: autor (es), ano; local de realização do estudo; desenho metodológico; características

da amostra como sexo e idade; metodologia utilizada para coleta de dados; período de coleta de dados; aspectos alimentares como: mudanças no comportamento alimentar/ hábito alimentar e consumo de alimentos confortantes no período da pandemia.

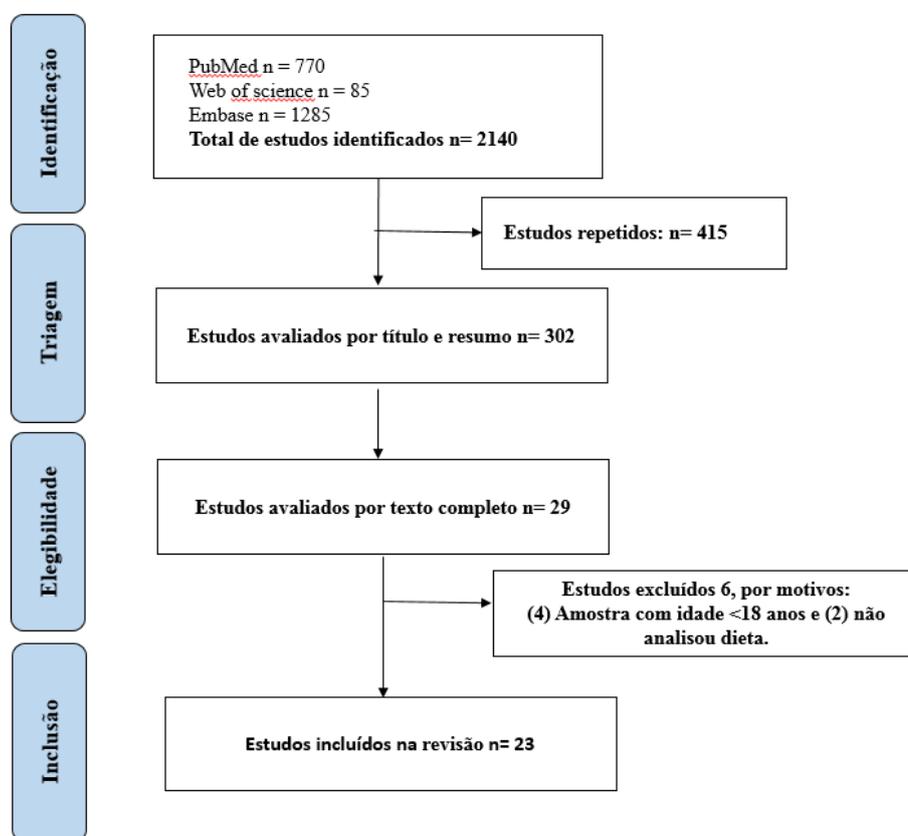
A análise e a síntese dos resultados foram relacionadas às mudanças de comportamento e/ou hábitos alimentares ocorridas durante a pandemia de COVID-19 considerando as características nutricionais dos alimentos (composição nutricional, forma de preparo e/ou processamento do alimento) para dar evidência apenas aos dados relevantes que respondam ao objetivo deste estudo. Vale salientar, que após a revisão de todos os artigos elegíveis, estes foram divididos em quatro categorias: comida nostálgica, comida de conveniência, comida de conforto físico e comida indulgente, conforme as características de comida reconfortante, para fins de análise e discussão (Quadro 2).

A fim de se minimizarem os riscos de vieses, realizaram-se todas as etapas do estudo por dois revisores, e, ao final, realizou-se uma discussão via *Google Meet*® para consenso dos artigos a serem incluídos na revisão. Situações duvidosas quanto à elegibilidade de estudos foram resolvidas com a presença de um terceiro revisor para decisão final.

### 3. Resultados

Durante o processo de busca nas bases de dados, 2140 pesquisas foram identificadas. Destas, 415 foram excluídas por haver repetição. Um total de 302 artigos foi revisado por título e resumo, sendo 29 estudos lidos na íntegra para elegibilidade. Por fim, 23 estudos foram incluídos na revisão narrativa, conforme Figura 1.

**Figura 1** – Fluxograma de seleção dos 23 artigos originais inclusos na revisão narrativa.



Fonte: Autores.

O tamanho da amostra variou de 50 a 45.161, totalizando 120.569 pessoas avaliadas nos 23 artigos inclusos. Todos os trabalhos foram realizados com pessoas adultas de ambos os sexos. Dezenove pesquisas foram de natureza transversal

(Ammar *et al.*, 2020; Ben Hassen *et al.*, 2020; Bin Zarah *et al.*, 2020; Chee *et al.*, 2020; Di Renzo *et al.*, 2020; Santos Quaresma *et al.*, 2021; Fanelli, 2021; Grant *et al.*, 2021; Huber *et al.*, 2021; Husain e Ashkanani, 2020; López-Moreno *et al.*, 2020; Madali *et al.*, 2021; Malta *et al.*, 2020; Prete *et al.*, 2021; Renzo *et al.*, 2020; Sadler *et al.*, 2021; Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Shen *et al.*, 2020; Tribst *et al.*, 2021), duas de coorte (Deschasaux-Tanguy *et al.*, 2020; Steele *et al.*, 2020) e duas longitudinais (Bhutani *et al.*, 2021; Dicken *et al.*, 2021).

Os estudos foram realizados em diversos países, sendo quatro nos Estados Unidos da América (Bhutani *et al.*, 2021; Bin Zarah *et al.*, 2020; Sadler *et al.*, 2021; Shen *et al.*, 2020), um na Turquia (Madali *et al.*, 2021), um no Reino Unido (Dicken *et al.*, 2021), um na França (Deschasaux-Tanguy *et al.*, 2020), quatro na Itália (Di Renzo *et al.*, 2020; Fanelli, 2021; Prete *et al.*, 2021; Renzo *et al.*, 2020), dois na Espanha (López-Moreno *et al.*, 2020; Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020), quatro no Brasil (Santos Quaresma *et al.*, 2021; Malta *et al.*, 2020; Steele *et al.*, 2020; Tribst *et al.*, 2021), um no Kuwait (Husain e Ashkanani, 2020), um no Catar (Ben Hassen *et al.*, 2020), um nos Estados Unidos e Canadá (Chee *et al.*, 2020) e, por fim, um estudo de caráter multinacional englobando o Norte da África, Europa, Ásia ocidental e Américas (Ammar *et al.*, 2020).

Quanto às mudanças de comportamento e/ou hábitos alimentares, a maioria dos estudos (n=20) coletou dados durante o período crítico da pandemia, momento em que os percentuais de isolamento social eram elevados, e apenas três pesquisas foram realizadas após o relaxamento das medidas protetivas de urgência contra COVID-19 (Bhutani e Cooper, 2020; Bin Zarah *et al.*, 2020; Dicken *et al.*, 2021). Uma visão geral completa dos 23 artigos selecionados está apresentada na Tabela 1 a seguir.

**Tabela 1** – Características gerais dos 23 artigos originais incluídos na revisão narrativa.

Variáveis							
Autor, ano	País (es)	Amostra	Idade	Gênero	Método de coleta	Tipo de estudo	Período coleta
Shen <i>et al.</i> , (2020)	EUA	800	67,6% (18-54 anos)	F: 83% M:16,25% T:0,75%	Questionário <i>online</i>	Transversal	1 a 27 junho de 2020.
Chee <i>et al.</i> , (2020)	EUA e Canadá	680	36,9±14,7	F: 75% M:22,8% T:2,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	22 de maio a 13 de junho de 2020.
Di Renzo <i>et al.</i> , (2020)	Itália	3.533	40,03±13,53	F: 75% M:25%	Questionário <i>online</i>	Transversal	5 a 24 de abril de 2020.
Santos Quaresma <i>et al.</i> , (2021)	Brasil	724	F:32,0 ±11,9 M:33,5±10,5	F: 80,2% M:19,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	22 de maio a 13 de junho de 2020.
Grant <i>et al.</i> , (2021)	Itália	2768	65,1% (30-69)	F: 51,8% M:48,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	22 de abril a 10 de maio de 2020.
Husain e Ashkanani,	Kuwait	415	38,47±12,73	F: 68,7% M:31,3%	Questionário <i>online</i>	Transversal	30 de março a 15 de abril de 2020.

(2020)

López-Moreno <i>et al.</i> , (2020)	Espanha	675	39,1±12,9	F: 30,1% M:69,9%	Questionário <i>online</i>	Transversal	28 de maio a 21 de junho de 2020.
Renzo <i>et al.</i> , (2020)	Itália	602	38,2±12,0	F: 79,9% M:19,9% N.E: 0,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	24 de abril a 18 de maio de 2020.
Sadler <i>et al.</i> , (2021)	EUA	428	37,5±8,25	F: 63,1% M:36,9%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Maio a junho de 2020.
Madalı <i>et al.</i> , (2021)	Turquia	1.626	30,0±11,0	F: 69,6% M:30,4%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Agosto a setembro de 2020.
Sánchez-Sánchez <i>et al.</i> , (2020)	Espanha	1073	71,9% (26-55 anos)	F:72,8% M:27,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Maio de 2020.
Fanelli, (2021)	Itália	50	86,0% (18-59 anos)	F: 70,0% M:30,0%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Abril de 2020.
Ben Hassen <i>et al.</i> , (2020)	Catar	577	35,73±11,47	F: 61,39% M:38,61%	Questionário <i>online</i>	Transversal	24 de maio a 14 de junho de 2020.
Bin Zarah <i>et al.</i> , (2020)	EUA	3.133	64,4% (18-59 anos)	F: 79,4% M:20,6%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Abril a junho de 2020.
Huber <i>et al.</i> , (2021)	Alemanha	1980	23,4±4,0	F: 71,5% M:28,5%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Março e abril de 2020.
Tribst <i>et al.</i> , (2021)	Brasil	4780	90,9% (18-60 anos)	F: 80,0% M:20,0%	Questionário <i>online</i>	Transversal	12 de maio a 26 de junho de 2020.
Bhutani <i>et al.</i> , (2021)	EUA	727	F:40,09±12,4 M:40,66±13,9	F: 53,37% M:46,63%	Questionário <i>online</i>	Longitudinal	Fase 1: abril a maio de 2020; Fase 2: setembro a outubro de 2020.
Malta <i>et al.</i> , (2020)	Brasil	45.161	79,7% (18-59 anos)	F: 53,6% M:46,4%	Questionário <i>online</i>	Transversal	24 de abril a 24 de maio.
Dicken <i>et al.</i> , (2021)	Reino Unido	1818	42,0±15,4	F: 67,0% M:33,0%	Questionário <i>online</i>	Longitudinal	Fase 1: maio a junho de 2020; Fase 2: agosto a setembro de 2020; Fase 3: novembro a dezembro de 2020.

Prete <i>et al.</i> , (2021)	Itália	604	28,8±10,4	F: 51,8% M:48,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	22 de abril a 10 de maio de 2020.
Deschasaux-Tanguy <i>et al.</i> , (2020)	França	37.252	52,1±16,6	F: 52,3% M:47,7%	Questionário <i>online</i>	Coorte	Abril a maio de 2020.
Ammar <i>et al.</i> , (2020)	Ásia, África, Europa e Américas	1047	90,2% (18-55 anos)	F: 51,8% M:48,2%	Questionário <i>online</i>	Transversal	Abril de 2020.
Steele <i>et al.</i> , (2020)	Brasil	10.116	91,0% (18-59 anos)	F: 51,8% M:48,2%	Questionário <i>online</i>	Coorte	Maio de 2020.

Nota: F: Feminino; M: Masculino; T: Transgênero; N.E: Não especificado. Fonte: Autores.

**Quadro 2** – Mudanças alimentares ocorridas durante a pandemia de COVID-19, de acordo com as quatro categorias de alimentos de conforto.

CATEGORIAS	MUDANÇAS ALIMENTARES	REFERÊNCIAS
<b>Comida nostálgica</b>	↑ Preparações caseiras ↑ Preparações tradicionais e/ou receitas familiares	(Deschasaux-Tanguy <i>et al.</i> , 2020; Di Renzo <i>et al.</i> , 2020; Husain e Ashkanani, 2020; López-Moreno <i>et al.</i> , 2020; Ruiz-Roso <i>et al.</i> , 2020; Shen <i>et al.</i> , 2020; Steele <i>et al.</i> , 2020)
<b>Comida de conveniência</b>	↑ Salgadinhos ↑ Alimentos ultraprocessados ↑ Comida industrializada	(Bhutani <i>et al.</i> , 2021; Bin Zarah <i>et al.</i> , 2020; Deschasaux-Tanguy <i>et al.</i> , 2020; Dicken <i>et al.</i> , 2021; Fanelli, 2021; Huber <i>et al.</i> , 2021; Malta <i>et al.</i> , 2020; Sadler <i>et al.</i> , 2021; Sánchez-Sánchez <i>et al.</i> , 2020; Shen <i>et al.</i> , 2020; Sidor e Rzymiski, 2020)
<b>Comida de conforto físico</b>	↑ Alimentos <i>in natura</i> (frutas, verduras e/ou legumes) ↑ Aderência a dieta mediterrânea	(Ben Hassen <i>et al.</i> , 2020; Di Renzo <i>et al.</i> , 2020; Grant <i>et al.</i> , 2021; López-Moreno <i>et al.</i> , 2020; Madalı <i>et al.</i> , 2021; Rodríguez-Pérez <i>et al.</i> , 2020; Steele <i>et al.</i> , 2020; Tribst <i>et al.</i> , 2021)
<b>Comida indulgente</b>	↑ Alimentos altamente calóricos (ricos em açúcares e/ou gorduras)	(Ammar <i>et al.</i> , 2020; Chee <i>et al.</i> , 2020; Santos Quaresma <i>et al.</i> , 2021; Grant <i>et al.</i> , 2021; Huber <i>et al.</i> , 2021; Madalı <i>et al.</i> , 2021; Malta <i>et al.</i> , 2020; Prete <i>et al.</i> , 2021; Renzo <i>et al.</i> , 2020)

Fonte: Autores.

## 4. Discussão

### Comida nostálgica

Diversos estudos demonstraram aumento no consumo de preparações caseiras durante a pandemia (Husain & Ashkanani, 2020; Ruiz-Roso *et al.*, 2020; Scarmozzino & Visioli, 2020), de modo que alguns pesquisadores associaram esta mudança ao aumento de tempo com a família por consequência da quarentena (López-Moreno *et al.*, 2020), enquanto outros pesquisadores relacionaram a busca por uma alimentação “segura” com a necessidade de redução nos riscos de contaminação pelo novo coronavírus. Para Tribst *et al.* (2021), o autoisolamento proporcionou o aumento do tempo dedicado às atividades alimentares e maior número de refeições realizadas em domicílio; fatos que podem apresentar caráter protetor aos indivíduos, além de melhora na qualidade da dieta.

Segundo Di Renzo *et al.* (2020), os italianos relataram aumento na vontade de cozinhar, sobretudo, de “sovar”, ou seja, preparar mais receitas tradicionais, tais como: pizzas e pães caseiros. Já para Shen *et al.* (2020), os alimentos tradicionais podem desencadear sentimentos nostálgicos e conforto às pessoas. Ademais, podem evocar histórias pessoais e lembrar a continuidade quando o futuro é incerto. Corroborando com isso, os achados de Costa *et al.* (2021) verificaram que o aumento da comida caseira e a diminuição do consumo de alimentos *delivery* podem estar relacionados não apenas ao aumento de tempo para família e preocupação com a segurança alimentar, mas também como uma forma de consolo diante sentimentos negativos, numa perspectiva de melhora no humor positivo.

Vale salientar, conforme pesquisadores de comida reconfortante, que o alimento pode atuar como um substituto social, pois Troisi e Gabriel (2011); Troisi e Wright (2017) relatam que consumir alimentos reconfortantes, quando se está solitário, pode ativar não só memórias passadas, bem como emoções capazes de proporcionar bem-estar ao indivíduo. Dado esse reforçado por Gregory e Wayne (2020), os quais observaram que, diante de sentimentos negativos como medo, solidão, saudade da família ou, até mesmo, diante da perda de uma pessoa querida, o consumo de alimentos tradicionais podem desempenhar papel fundamental na melhora do estado físico e/ou emocional do indivíduo.

### **Comida de conveniência**

Durante a pandemia, as rotinas diárias mudaram drasticamente, e muitos indivíduos passaram a trabalhar em casa, assumindo mais tarefas domésticas, além do cuidado com os filhos, assim reduzindo o tempo hábil para cozimento e, consequentemente, gerando a promoção de alimentos fáceis de preparar, consumir e limpar (Fanelli, 2021; Shen *et al.*, 2020). Um estudo longitudinal desenvolvido de maneira *online* no Reino Unido, em três etapas distintas durante a pandemia, comparado com dados pré-pandemia coletados na pesquisa de base, relatou que, durante o período pandêmico, houve um aumento na ingestão mensal de refeições industriais, alimentos congelados, refeições rápidas, entre outros alimentos processados (Dicken *et al.*, 2021).

Conforme diversas pesquisas, o acesso limitado às compras diárias de supermercado pode ter levado à redução do consumo de alimentos frescos, especialmente frutas, vegetais e peixes, em favor de alimentos altamente processados, como os alimentos de conveniência, *junk food*, lanches rápidos e cereais prontos para comer, que tendem a ser ricos em gorduras, açúcares e sal (Sánchez-Sánchez *et al.*, 2020; Sidor e Rzymiski, 2020). Já para Sadler *et al.* (2021), o aumento na ingestão de salgadinhos de pacote pode estar relacionado ao maior interesse em alimentos ultraprocessados, caracterizados por alimentos mais estáveis nas prateleiras, isto é, de longa durabilidade e grande oferta, podendo seu consumo ser uma forma impulsiva para aliviar emoções negativas, como o estresse e o tédio associados à pandemia e ao isolamento social.

Bhutani e Cooper (2020) analisaram o consumo alimentar de americanos em dois momentos pandêmicos: (i) durante o período de pico de confinamento e (ii) no período de acompanhamento pós-isolamento, observando que pessoas em sobrepeso e/ou obesidade persistiram numa dieta com alta ingestão de alimentos ultraprocessados e lanches para viagem mesmo após o relaxamento do isolamento social. Os achados de Bin Zarah *et al.* (2020) corroboram com isso ao demonstrarem

que, mesmo três meses após o isolamento social obrigatório, os americanos continuavam consumindo maiores porções de doces, carnes vermelhas processadas e grãos refinados, contudo, persistiam na redução de consumo de frutas, vegetais e proteínas magras.

### **Comida de conforto físico**

Embora se esperasse uma diminuição no consumo de alimentos *in natura* e, conseqüentemente, uma redução na ingestão de alimentos que sejam fontes de vitaminas e minerais e com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias no período da pandemia de COVID-19, alguns trabalhos observaram um maior consumo de frutas, verduras e legumes por indivíduos com idades superiores a 18 anos em diversos países (Ben Hassen *et al.*, 2020; López-Moreno *et al.*, 2020; Madalı *et al.*, 2021; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Steele *et al.*, 2020; Tribst *et al.*, 2021).

Di Renzo *et al.* (2020) descreveram em seu trabalho que os italianos se atentaram mais ao consumo da comida mediterrânea e à manutenção da alta qualidade nutricional da dieta, especialmente no Norte e Centro da Itália, onde 15% de seus entrevistados relataram recorrer a agricultores ou grupos de compra orgânica de frutas e hortaliças durante o período de isolamento, sendo que o consumo não diminuiu apesar das enormes dificuldades da cadeia produtiva agrícola.

Segundo López-Moreno *et al.* (2020), a maioria dos espanhóis relataram aumento na ingestão de alimentos frescos. Rodríguez-Pérez *et al.* (2020), corroborando com López-Moreno *et al.*, verificaram escolhas alimentares positivas, sobretudo, entre moradores do Norte da Espanha durante o período de bloqueio social. Já para Tribst *et al.* (2021), o autoisolamento proporcionou o aumento do tempo dedicado às atividades alimentares e maior número de refeições realizadas em domicílio; fatos esses que podem apresentar tanto o caráter protetor aos indivíduos como a melhora na qualidade da dieta.

Ben Hassen *et al.* (2020) observaram que consumidores adultos, residentes no Catar, reduziram o consumo de alimentos não saudáveis, como *fast food*, lanches não saudáveis, doces, biscoitos, bolos e doces. Ao mesmo tempo, passaram a se alimentar de maneira mais saudável, incluindo mais porções de frutas e vegetais frescos, lanches saudáveis e bebendo mais água. Demais estudos também relataram melhora nos hábitos alimentares dos indivíduos, havendo aumento na frequência de consumo de frutas, verduras e/ou legumes corroboram Ammar *et al.*, 2020; Grant *et al.*, 2021; Husain e Ashkanani, 2020; Madalı *et al.*, 2021; Rodríguez-Pérez *et al.*, 2020; Ruiz-Roso *et al.*, 2020; Scarmozzino e Visioli, 2020; Steele *et al.*, 2020. Optar por alimentos saudáveis pode contribuir de maneira favorável ao sistema imunológico, o que se torna indispensável em momentos de pandemia viral, afirmaram Iddir *et al.* (2020).

Segundo Radzikowska *et al.* (2019), dietas ricas em gorduras saturadas podem desempenhar um papel crucial nas complicações respiratórias e extrarrespiratórias da infecção pelo vírus influenza A, relacionadas ao aumento da carga viral nos pulmões e no coração. Em contrapartida, a ingestão de ácidos graxos essenciais, como o ômega-6 e ômega-3, encontrados prioritariamente em peixes, podem desencadear reações anti-inflamatórias, relevantes ao contexto atual. Isso ratifica, portanto, que a dieta do mediterrâneo pode representar um dos melhores modelos alimentares para restaurar a imunidade inata e adaptativa, bem como pode representar uma escolha terapêutica adjuvante na pandemia de COVID-19, explicitam Grant *et al.* (2021) e Sánchez-Sánchez *et al.* (2020).

### **Comida indulgente**

Diversos estudos sugerem que os indivíduos em resposta à experiência negativa de isolamento ficaram mais propensos a buscar recompensas e gratificações mediante o consumo de alimentos confortantes, sendo frequentemente alimentos ricos em calorias, açúcares e/ou gorduras, como batatas-fritas, doces, chocolates e bolos (Ammar *et al.*, 2020; Di Renzo *et al.*, 2020; Huber *et al.*, 2021; Prete *et al.*, 2021; Salazar-Fernández *et al.*, 2021; Scarmozzino & Visioli, 2020).

Segundo Renzo *et al.* (2020), cerca de metade de seus entrevistados relatou sentir-se ansioso decorrente ao aumento de consumo de alimentos altamente calóricos (ricos em açúcares e/ou gorduras) e estava inclinado a aumentar a ingestão de alimentos ditos confortantes, como maneira de reduzir sensações negativas provocadas pela pandemia. Ademais, foram encontradas diferenças nas escolhas alimentares de acordo com a idade e gênero dos participantes, sendo observado que pessoas mais jovens apresentavam menos controle sobre a alimentação e consumiam mais alimentos não nutritivos se comparadas às pessoas mais velhas, além de mulheres se mostrarem mais propensas a consumir alimentos de conforto do que homens.

Um estudo transversal com 45.161 brasileiros adultos, desenvolvido no período de restrição social, demonstrou que a frequência de consumo de alimentos congelados e salgadinhos aumentou em ambos os sexos, enquanto o consumo de alimentos ricos em açúcares, tais como chocolate, bolos e tortas doces, foi maior entre mulheres e adultos jovens (Malta *et al.*, 2020). Assim ratificando as demais pesquisas sobre o consumo de alimentos confortantes, Finch *et al.* (2019) explicitaram que a escolha do alimento de conforto difere de acordo com gênero e idade, sendo as mulheres mais suscetíveis a optar por doces e sobremesas, especialmente em momentos de estresse, do que os homens.

Para Shen *et al.* (2020), os alimentos altamente calóricos estão presentes durante a pandemia e representam o oposto de uma “alimentação comedida” podendo apresentar os níveis mais altos de prazer, juntamente com os níveis mais altos de culpa (Soffin e Batsell, 2019). Observa-se, inclusive, que o isolamento social exacerbou emoções negativas como: tristeza, ansiedade, medo, sentimentos que estão ligadas à ingestão alimentar, principalmente para fins compensatórios, que podem gerar sensação de conforto (Santos Quaresma *et al.*, 2021; Madalı *et al.*, 2021).

Vale ressaltar que a sensação de satisfação alimentar pode atuar como mediador entre a ingestão de alimentos e a melhora do humor, sugerindo que alimentos altamente “satisfatórios”, isto é, alimentos palatáveis podem desencadear consolo e bem estar ao indivíduo (van Strien *et al.*, 2019). Corroborando com Chee *et al.* (2020) que demonstram que o afeto negativo está associado ao consumo de alimentos não saudáveis, como guloseimas salgadas ou doces, como maneira de distração da dor causada pela pandemia.

## 5. Considerações Finais

Este estudo, foi construído de maneira crítica considerando a ampla heterogeneidade conceitual de alimentos confortantes, não os limitando apenas às comidas sem valor nutricional, ricas em açúcares e/ou gorduras, mas também expandindo seu conceito para comidas com características nostálgicas, caseiras, afetivas ou, até mesmo, saudáveis.

Conforme a abordagem situacional de alimentos confortantes proposta por Julie Locher (comidas nostálgicas, comidas de indulgência, comidas de conveniência e comidas de conforto físico ) e as características altamente idiossincráticas desta categoria de alimentos esta revisão narrativa sugere que existiu uma relação positiva entre as mudanças no comportamento e/ou hábitos alimentares durante a pandemia de COVID-19 com o consumo alimentos confortantes, isto é, houve uma busca por alimentos capazes de gerar conforto e bem-estar ao indivíduo, podendo, até mesmo, ser uma forma de enfrentamento às emoções negativas geradas neste período.

Vale salientar que, embora diversos estudos tenham observado melhora nos comportamento e/ou hábitos alimentares dos indivíduos durante a pandemia, outros constataram o oposto, visto que houve aumento no consumo de alimentos de alta densidade calórica e ultraprocessados, sendo necessárias ações públicas que visem à promoção da alimentação saudável.

Esta revisão pode servir como ponto de partida para mais estudos sobre o consumo de alimentos confortante, ou seja, alimentos capazes de gerar consolo e bem-estar ao indivíduo em momentos de enfermidades. Recomendam-se, inclusive,

novos trabalhos que avaliem se as mudanças alimentares descritas neste artigo são resultados isolados relacionados apenas ao período pandêmico, ou se irão manter-se nos próximos anos, ou seja, no período pós-pandemia.

## Referências

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentalge, E., How, D., Ahmed, M., Müller, P., Müller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity : Results of the. *Nutrients*, *12*(1583), 13. <http://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Ben Hassen, T., El Bilali, H., & Allahyari, M. S. (2020). Impact of covid-19 on food behavior and consumption in qatar. *Sustainability (Switzerland)*, *12*(17), 1–18. <https://doi.org/10.3390/su12176973>
- Bhutani, S., Vandellen, M. R., & Cooper, J. A. (2021). Longitudinal weight gain and related risk behaviors during the covid-19 pandemic in adults in the us. *Nutrients*, *13*(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu13020671>
- Bin Zarah, A., Enriquez-Marulanda, J., & Andrade, J. M. (2020). Relationship between dietary habits, food attitudes and food security status among adults living within the united states three months post-mandated quarantine: A cross-sectional study. *Nutrients*, *12*(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12113468>
- Chee, M. J., Koziel Ly, N. K., Anisman, H., & Matheson, K. (2020). Piece of cake: Coping with COVID-19. *Nutrients*, *12*(12), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu12123803>
- Costa, M. L., George, M., Costa, O., Ferreira, C., Souza, D., Danielle, G., Aliete, D., & Sim, R. (2021). Is Physical Activity Protective against Emotional Eating Associated Factors during the COVID-19 Pandemic? A Cross-Sectional Study among Physically Active and Inactive Adults. *Nutrients*, *13*. <https://doi.org/10.3390/nu13113861>
- Deschasaux-Tanguy, M., Druesne-Pecollo, N., Esseddik, Y., de Edelenyi, F. S., Allès, B., Andreeva, V. A., Baudry, J., Charreire, H., Deschamps, V., Egnell, M., Fezeu, L. K., Galan, P., Julia, C., Kesse-Guyot, E., Latino-Martel, P., Oppert, J. M., Péneau, S., Verdout, C., Hercberg, S., & Touvier, M. (2020). Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé cohort study. *MedRxiv, May*. <https://doi.org/10.1101/2020.06.04.20121855>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, *18*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Dicken, S. J., Mitchell, J. J., Le Vay, J. N., Beard, E., Kale, D., Herbec, A., & Shahab, L. (2021). Impact of covid-19 pandemic on weight and bmi among uk adults: A longitudinal analysis of data from the hebeco study. *Nutrients*, *13*(9). <https://doi.org/10.3390/nu13092911>
- Fanelli, R. M. (2021). *Changes in the Food-Related Behaviour of Italian Consumers during the COVID-19 Pandemic*. *Foods*, *10* (169). <https://doi.org/10.3390/foods10010169>
- Grant, F., Scalvedi, M. L., Scognamiglio, U., Turrini, A., & Rossi, L. (2021). Eating habits during the covid-19 lockdown in italy: The nutritional and lifestyle side effects of the pandemic. *Nutrients*, *13*(7). <https://doi.org/10.3390/nu13072279>
- Huber, B. C., Steffen, J., Schlichtiger, J., & Brunner, S. (2021). Altered nutrition behavior during COVID-19 pandemic lockdown in young adults. *European Journal of Nutrition*, *60*(5), 2593–2602. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02435-6>
- Husain, W., & Ashkanani, F. (2020). Does COVID-19 change dietary habits and lifestyle behaviours in Kuwait: A community-based cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, *25*(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00901-5>
- Iddir, M., Brito, A., Dingo, G., Del Campo, S. S. F., Samouda, H., La Frano, M. R., & Bohn, T. (2020). Strengthening the immune system and reducing inflammation and oxidative stress through diet and nutrition: Considerations during the covid-19 crisis. *Nutrients*, *12*(6), 1–39. <https://doi.org/10.3390/nu12061562>
- Locher, J. L., Yoels, W. C., Maurer, D., & van Ells, J. (2005). Comfort Foods: An Exploratory Journey Into The Social and Emotional Significance of Food. *Food and Foodways*, *13*(4), 273–297. <https://doi.org/10.1080/07409710500334509>
- López-Moreno, M., López, M. T. I., Miguel, M., & Garcés-Rimón, M. (2020). Physical and psychological effects related to food habits and lifestyle changes derived from covid-19 home confinement in the spanish population. *Nutrients*, *12*(11), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu12113445>
- Madalı, B., Alkan, Ş. B., Örs, E. D., Ayranç, M., Taşkın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional eating behaviors during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, *46*, 264–270. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.09.745>
- Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Barros, M. B. de A., Gomes, C. S., Machado, Í. E., Souza Júnior, P. R. B. de, Romero, D. E., Lima, M. G., Damacena, G. N., Pina, M. de F., Freitas, M. I. de F., Werneck, A. O., Silva, D. R. P. da, Azevedo, L. O., & Gracie, R. (2020). A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e Serviços de Saude : Revista Do Sistema Unico de Saude Do Brasil*, *29*(4), e2020407. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>
- Prete, M., Luzzetti, A., Augustin, L. S. A., Porciello, G., Montagnese, C., Calabrese, I., Ballarin, G., Coluccia, S., Patel, L., Vitale, S., Palumbo, E., Celentano, E., La Vecchia, C., & Crispo, A. (2021). Changes in lifestyle and dietary habits during covid-19 lockdown in Italy: Results of an online survey. *Nutrients*, *13*(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu13061923>
- Radzikowska, U., Rinaldi, A. O., Çelebi Sözen, Z., Karaguzel, D., Wojcik, M., Cypriak, K., Akdis, M., et al. (2019). The Influence of Dietary Fatty Acids on Immune Responses. *Nutrients*, *11*(12), 2990. <http://dx.doi.org/10.3390/nu11122990>

- Renzo, L. Di, Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F. F., Caparello, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Presti, L. Lo, Tarsitano, M. G., & De Lorenzo, A. (2020). Psychological aspects and eating habits during covid-19 home confinement: Results of ehlc-covid-19 italian online survey. *Nutrients*, *12*(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- Rodríguez-Pérez, C., Molina-Montes, E., Verardo, V., Artacho, R., García-Villanova, B., Guerra-Hernández, E. J., & Ruíz-López, M. D. (2020). Changes in dietary behaviours during the COVID-19 outbreak confinement in the Spanish COVIDiet study. *Nutrients*, *12*(6), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu12061730>
- Ruiz-Roso, M. B., Padilha, P. de C., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Peres, W. A. F., Martorell, M., Aires, M. T., Cardoso, L. de O., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020). Confinamiento del Covid-19 y cambios en las tendencias alimentarias de los adolescentes en Italia, España, Chile, Colombia y Brasil. *Nutrients*, *12*(6), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Sadler, J. R., Thapaliya, G., Jansen, E., Aghababian, A. H., Smith, K. R., & Carnell, S. (2021). COVID-19 Stress and Food Intake: Protective and Risk Factors for Stress-Related Palatable Food Intake in U.S. Adults. *Nutrients*, *13*(3), 901. <http://dx.doi.org/10.3390/nu13030901>
- Salazar-Fernández, C., Palet, D., Haeger, P. A., & Mella, F. R. (2021). The perceived impact of covid-19 on comfort food consumption over time: The mediational role of emotional distress. *Nutrients*, *13*(6). <https://doi.org/10.3390/nu13061910>
- Sánchez-Sánchez, E., Ramírez-Vargas, G., Avellaneda-López, Y., Orellana-Pecino, J. I., García-Marín, E., & Díaz-Jimenez, J. (2020). Eating habits and physical activity of the spanish population during the covid-19 pandemic period. *Nutrients*, *12*(9), 1–12. <https://doi.org/10.3390/nu12092826>
- Santos Quaresma, M. V., Marques, C. G., Magalhães, A. C. O., & dos Santos, R. V. T. (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*. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111223>
- Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, *9*(5). <https://doi.org/10.3390/foods9050675>
- Shen, W., Long, L. M., Shih, C. H., & Ludy, M. J. (2020). A humanities-based explanation for the effects of emotional eating and perceived stress on food choice motives during the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, *12*(9), 1–18. <https://doi.org/10.3390/nu12092712>
- Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, *12*(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>
- Soffin, M. T., & Batsell, W. R. (2019). Towards a situational taxonomy of comfort foods: A retrospective analysis. *Appetite*, *137*(October 2018), 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.018>
- Steele, E. M., Rauber, F., dos Santos Costa, C., Leite, M. A., Gabe, K. T., da Costa Louzada, M. L., Levy, R. B., & Monteiro, C. A. (2020). Dietary changes in the NutriNet Brasil cohort during the covid-19 pandemic. *Revista de Saude Publica*, *54*, 1–8. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2020054002950>
- Tribst, A. A. L., Tramontt, C. R., & Baraldi, L. G. (2021). Factors associated with diet changes during the COVID-19 pandemic period in Brazilian adults: Time, skills, habits, feelings and beliefs. *Appetite*, *163*(March). <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105220>
- Troisi, J. D., & Gabriel, S. (2011). Chicken soup really is good for the soul: “Comfort food” fulfills the need to belong. *Psychological Science*, *22*(6), 747–753. <https://doi.org/10.1177/0956797611407931>
- Troisi, J. D., & Wright, J. W. C. (2017). Comfort Food: Nourishing Our Collective Stomachs and Our Collective Minds. *Teaching of Psychology*, *44*(1), 78–84. <https://doi.org/10.1177/0098628316679972>
- van Strien, T., Gibson, E. L., Baños, R., Cebolla, A., & Winkens, L. H. H. (2019). Is comfort food actually comforting for emotional eaters? A (moderated) mediation analysis. *Physiology and Behavior*, *211*(September), 112671. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112671>