

Cioccolato e snack per combattere l'ansia, ecco come cambia la dieta degli italiani durante il lockdown

Pubblicati i risultati di due indagini web che hanno passato al setaccio l'alimentazione nazionale in quarantena. Allarme per i cardiologi che dovranno confrontarsi con diete poco salutari e inattività fisica

Si mangia di più e snack e cioccolato vanno per la maggiore, con l'inevitabile effetto collaterale di far salire i numeri sulla bilancia. Sono questi i risultati di una indagine web che ha analizzato le abitudini alimentari di un campione di circa 2mila persone che hanno risposto a un questionario pubblicato on line dall'università di Padova (1).

Con tutti i limiti di indagini di questo tipo, lo studio fornisce degli spunti interessanti sulle abitudini alimentari degli italiani ai tempi del lockdown. Se la metà del campione ha riportato di non avere modificato sostanzialmente la propria dieta, una buona parte ha comunque riferito di aver mangiato di più. Tra i motivi delle modifiche alimentari, oltre il 40% degli intervistati riporta ragioni riconducibili all'ansia e allo stress del periodo di quarantena, anche se una percentuale ridotta dichiara di avere avuto difficoltà nel reperire alcuni alimenti. Tra i cibi che hanno riscosso maggior consenso nella fase di lockdown, figurano dolci e snack, noti come *comfort food*, e forse questo spiega anche l'aumento di peso riportato da circa il 20 per cento del campione.

Altre interessanti informazioni sugli italiani e il cibo di quarantena arrivano dall'indagine del CREA, coordinato da Laura Rossi, ricercatrice e membro della Società Italiana di Nutrizione Umana, che ha fotografato le abitudini di 2900 persone distribuite su tutto il territorio nazionale attraverso un questionario on line (2).

I dati confermano una maggiore indulgenza per snack dolci e vino (44.5%) ma indicano anche un incremento di consumo di alcuni cibi cardine della dieta mediterranea, come frutta e verdura, che aumentano di circa il 30%, legumi (+26.5%) e olio di oliva (+21.5%). Anche dall'indagine CREA emerge un trend di aumento del peso corporeo, associato a consumi maggiori e a livelli ridotti di attività fisica. Infine, uno studio dell'Università del Molise in collaborazione con la Fondazione Censis di Roma, ha confrontato i dati di acquisto in un periodo di sei settimane (febbraio-marzo) con lo stesso periodo dell'anno precedente (3). Oltre a registrare un aumento generale della spesa (+16.7%), l'indagine documenta un aumento del ricorso a negozi locali e alla spesa online. In aumento rispetto all'anno precedente anche l'acquisto di cibi in scatola, pasta, latte a lunga conservazione, uova e cibi surgelati. Con segno positivo anche carne confezionata, salumi, biscotti e creme spalmabili. Sono calati invece gli acquisti di frutta e verdura fresche. Lievito e farine hanno registrato un aumento considerevole, oltre il 200% in virtù della riscoperta passione per la cucina durante la quarantena.

Il peggioramento delle abitudini alimentari e degli stili di vita in generale preoccupano non poco la comunità scientifica tanto da spingere alcuni ricercatori dell'Università di Modena e Reggio Emilia a lanciare un allarme soprattutto per i cardiologi (4). Una dieta salutare e un'attività fisica moderata per almeno 150 minuti a settimana sono strumenti indispensabili per la salute del cuore, fanno notare gli autori dello studio, e la riduzione di queste due sane abitudini rischia di compromettere seriamente la salute di tutti. Cresce anche la preoccupazione per un generale peggioramento della salute mentale, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e che risulta compromessa al pari di dieta e esercizio fisico dalle restrizioni imposte dal lockdown. Insomma, il post-quarantena si annuncia come un periodo particolarmente critico che metterà a dura prova l'intero comparto sanitario nazionale.

Marialaura Bonaccio

IRCCS Neuromed, Pozzilli (IS)

Bibliografia

1. Scarmozzino F and Visioli F. Covid-19 and the Subsequent Lockdown Modified Dietary Habits of Almost Half the Population in an Italian Sample. *Foods* 2020, 9(5), 675; <https://doi.org/10.3390/foods9050675>

2. <https://www.crea.gov.it/-/covid-19-come-sono-cambiate-le-nostre-abitudini-alimentari-durante-il-lockdown->
3. Bracale R and Vaccaro C. Changes in food choice following restrictive measures due to Covid-19. NMCD, <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.027>
4. Mattioli AV et al. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. European Journal of Clinical Nutrition (2020) 74:852–855