

Indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari e di attività fisica durante il lockdown

ROSA ANFOSSO¹, GIUSEPPE BOVA², GIUSEPPE CAPARELLO³, VIRGINIA CAPISCIOLTO⁴,
FRANCESCO FARAGÒ⁵, DANIELA MAMONE⁶, GIUSEPPE PIPICELLI⁷, ROBERTA PUJIA⁸

¹ Medico Responsabile Servizio Promozione della Salute ASP Catanzaro; ² Medico Responsabile Unità Operativa Medicina dello Sport ASP Catanzaro; ³ Medico Direttore Dipartimento di Prevenzione ASP Catanzaro; ⁴ Dirigente Medico Unità Operativa Igiene degli Alimenti ASP Catanzaro; ⁵ Dirigente Medico Responsabile Unità Operativa Igiene degli Alimenti ASP Catanzaro; ⁶ Dirigente Medico Unità Operativa Igiene degli Alimenti ASP Catanzaro; ⁷ Medico Diabetologo; ⁸ Medico Endocrinologo Dottoranda Azienda Universitaria Mater Domini Catanzaro

Il nuovo stile di vita “residenziale” ha cambiato in modo sostanziale le abitudini di vita degli italiani e al fine di evidenziare le eventuali modifiche comportamentali della popolazione è stata realizzata nella città di Catanzaro, un’indagine conoscitiva, in un campione di popolazione, molto eterogenea, di età compresa tra 20 e 80 anni, con una prevalenza del 48% di soggetti di sesso femminile e del 52% di sesso maschile.

Il mezzo di intervista è stato un questionario anonimo con 12 item di facile comprensione.

Sono stati somministrati 400 questionari con domande relative alle abitudini alimentari nel periodo di emergenza, considerando l’ingestione di grassi, proteine e carboidrati anche rapportata all’alimentazione del periodo precedente al COVID.

Si è anche fermato l’accento sul tempo dedicato alla preparazione dei cibi e a una valutazione dello stesso intervistato sulla qualità della propria alimentazione prima e durante il COVID.

Tra gli item del questionario alcuni riguardavano anche l’attività fisica intesa come allenamento o pratica di uno sport sempre rapportata alla pratica di attività fisica del precedente periodo no-COVID.

L’indagine ha inteso indagare anche sulla salute psichica degli intervistati, visto il momento di particolare solitudine e la situazione di timore per l’infezione da COVID. Le ultime due domande, infatti, a risposta aperta hanno evidenziato gli stati d’animo e la gestione del tempo libero in epoca COVID.

Abitudini alimentari

Durante il periodo di permanenza a casa per l’emergenza COVID l’alimentazione, è stata equilibrata per il 65% degli intervistati, mentre il 25% ha dichiarato di aver fatto un’alimentazione poco sana. Solo il 10% del campione ha seguito una dieta rigorosa.

Da notare che dai dati analizzati emerge che nel pre COVID l’alimentazione risultava essere equilibrata per un maggior numero di persone, ovvero per l’82% della popolazione intervistata e poco sana per un minor numero di persone, ovvero per il 15% della popolazione intervistata.

Si può, pertanto, rilevare, che le abitudini alimentari nel nostro campione, sono andate peggiorando.

Più specificatamente il 40% delle persone che ha dichiarato di aver effettuato una alimentazione poco sana, ha mangiato un maggior quantitativo di carboidrati, il 35% si è alimentato con una maggiore quota di grassi, il 19% ha ecceduto nell’utilizzo di proteine.

La quota di frutta e verdura è rimasta invariata, per il 72% della popolazione.

E ancora, la quasi totalità della popolazione femminile ha dichiarato di aver approfittato del periodo COVID per curare maggiormente la varietà, la preparazione degli alimenti portati in tavola e le nuove ricette di cibi.

Per quanto concerne l’attività fisica emerge una maggiore tendenza alla sedentarietà, con un aumento delle ore trascorse davanti alla TV, infatti il 61% della popolazione intervistata non ha effettuato attività fisica,

PAROLE CHIAVE

COVID, alimentazione, attività fisica

CORRISPONDENZA

Rosa Anfosso

rosa-anfosso@libero.it

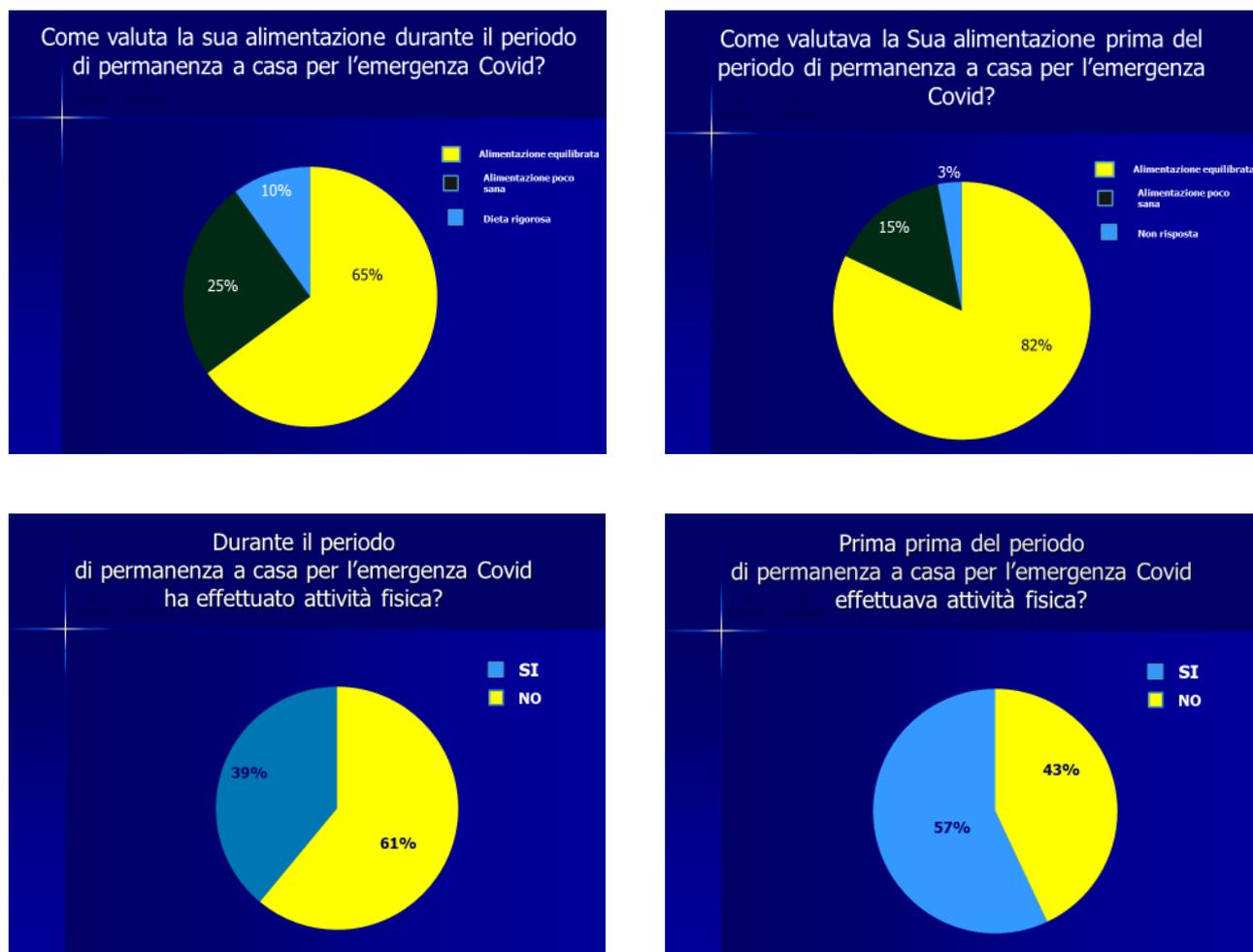


Figura 1. Modifiche comportamentali dell'alimentazione e dell'attività fisica nel periodo di emergenza COVID.

mentre nel periodo pre-COVID questa percentuale era inferiore e si attestava intorno al 43% .

Del 40% delle persone che hanno svolto attività fisica, la maggior parte di esse lo ha fatto in autonomia, in casa, facendo esercizi da autodidatta; solo una percentuale pari al 6% ha fatto ricorso a internet seguendo le istruzioni di personal trainer, di allenatori o di programmi di educazione fisica.

Dal punto di vista psichico la percezione della qualità della vita nel periodo di isolamento risulta essere sicuramente peggiorata nel 51% della popolazione e soprattutto nelle fasce estreme di età, relative a giovani e ad anziani; mentre il 29% della popolazione, esclusivamente di età media, ha dichiarato di aver percepito un miglioramento della propria qualità di vita.

Alla domanda relativa agli aspetti negativi legati al periodo COVID e al conseguente lockdown le risposte

sono state varie e molteplici riconducibili a tre grandi sensazioni:

- la *tristezza da solitudine*, ovvero l'impossibilità di frequentazione di amici per gli intervistati di giovane età, inferiore ai 35 anni, mentre nell'età più matura il 50% delle persone intervistate ha dichiarato di avvertire più che la mancanza di affetti amicali l'assenza di affetti parentali, ovvero la impossibilità di stare a contatto con i parenti più prossimi quali genitori per i figli ma anche figli per i genitori anziani, e ancora nonni e nipoti;
- anche la *paura del contagio* citata da una percentuale pari al 21% ha inciso nel determinismo di stati d'animo negativi. Questa paura è stato dichiarato essere accentuata dalla confusione che traspare dai mass media, ovvero da voci che si levano su internet e sui giornali, di persone poco o nulla esperte in materia;

- lo *stress da lavoro domestico* ha inciso nel 10% della popolazione. Da rilevare che le fatiche domestiche quotidiane sono risultate essere equamente distribuite tra i due sessi, rilevandosi una collaborazione attiva del sesso maschile nelle faccende domestiche.

Nell'indagine sugli aspetti positivi legati al COVID è emerso che il 59% degli intervistati ha apprezzato la possibilità di aver avuto a disposizione maggior tempo da dedicare a se stessi, alla cura del proprio corpo, ai propri hobby quali lettura, scrittura, giochi ecc.

Il 28% del campione di età superiore ai 35 anni ha apprezzato molto la possibilità reale di poter trascorrere più tempo con la propria famiglia, soprattutto con i propri figli e, dato rilevante, questa positività è stata riscontrata con maggiore prevalenza nel sesso maschile.

Conflitto di interessi

Gli Autori dichiarano nessun conflitto di interessi.

SEZIONE DI AUTOVALUTAZIONE

1. Come è stata l'alimentazione, nella popolazione campione, nel periodo di emergenza COVID?

- Equilibrata per il 65% degli intervistati
- Completamente squilibrata
- Con un eccesso di proteine
- Con una carenza di carboidrati

2. Come era l'alimentazione, nella popolazione campione, nel periodo Pre COVID:

- poco sana per la totalità della popolazione
- dieta rigorosa per il 50% della popolazione
- equilibrata per l'82% della popolazione
- con un eccesso di lipidi

3. L'attività fisica, durante il periodo di emergenza COVID:

- non è stata effettuata dal 61% della popolazione
- è stata effettuata quotidianamente
- è stata effettuata solo dalle donne
- è stata effettuata solo dagli uomini

4. Gli aspetti negativi, dal punto di vista psichico, del periodo di emergenza Covid sono stati?

- psicosi e depressione
- claustrofobia ed altre forme di fobie
- paure immotivate
- tristezza da solitudine, paura del contagio, stress da lavoro domestico

How to cite this article: Anfosso R, Bova G, Caparello G, et al. Indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari e di attività fisica durante il lockdown. *Attualità in Dietetica e Nutrizione Clinica* 2020;12:72-74.

L'articolo è open access e divulgato sulla base della licenza CC-BY-NC-ND (Creative Commons Attribuzione – Non commerciale – Non opere derivate 4.0 Internazionale). L'articolo può essere usato indicando la menzione di paternità adeguata e la licenza; solo a scopi non commerciali; solo in originale. Per ulteriori informazioni: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>