



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA



Padova, 18 gennaio 2021 - Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Padova, in collaborazione con l'Università di Losanna e la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste, analizza gli effetti negativi sulla salute mentale del primo lockdown 2020, rivelando l'aumento di disturbi da fame emotiva e alimentazione incontrollata.

Pubblicato sulla rivista *Appetite*, lo studio analizza gli indici di fame emotiva, ovvero la tendenza a mangiare quando si è in preda allo stress o a emozioni negative come la tristezza, e la frequenza alle abbuffate compulsive, caratterizzate da episodi in cui si assumono grandi quantità di cibo in un tempo relativamente breve con la sensazione di perdere il controllo su cosa e quanto si stia mangiando.

A differenza di altre ricerche, il presente studio non prende in considerazione solo la Fase 1 del lockdown, ossia quella più restrittiva, ma anche la Fase 2, quando le misure hanno subito un allentamento.

“Abbiamo raccolto questi dati durante la seconda fase del lockdown, dal 14 al 19 maggio 2020 - spiega la dott.ssa Cinzia Cecchetto dell’Università di Padova, prima autrice dello studio - chiedendo ai nostri partecipanti di rispondere alle stesse domande facendo riferimento sia alla “fase uno” di lockdown completo, sia alla “fase due”, quando alcune restrizioni sono venute meno. I partecipanti, 365 persone tra i 18 e i 74 anni provenienti da tutta Italia, hanno anche risposto a domande relative alla loro abitazione, al rapporto che avevano con le persone con cui vivevano e a come è cambiato il loro lavoro durante la quarantena”.

Per studiare l’impatto dell’isolamento sulle abitudini alimentari della popolazione italiana, è stato effettuato un sondaggio online per investigare lo stato fisico, psicologico, emotivo e sociale dei partecipanti.

“Abbiamo osservato che un elevato livello di ansia e depressione, insieme a fattori come una peggiore qualità della vita e delle relazioni sociali, hanno portato a maggiore fame emotiva, mentre alti livelli di stress si sono risolti in episodi di abbuffate compulsive. Il nostro studio - continua la dott.ssa Marilena Aiello della Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste - ha inoltre messo in evidenza un elemento di vulnerabilità che viene spesso ignorato: l’alessitimia, ossia la difficoltà di alcuni individui nell’identificare i propri sentimenti e nel distinguere tra sensazioni emotive e fisiche. Persone con alti livelli di alessitimia hanno mostrato maggiori probabilità di incorrere in episodi di fame emotiva. Infine è stato osservato che i comportamenti alimentari disfunzionali sono stati più frequenti durante la Fase 1 rispetto alla Fase 2, mostrando che introdurre alcune deroghe nelle regole di quarantena può aiutare le persone a reagire con un minore malessere emotivo”.

Sebbene le misure restrittive fossero necessarie a prevenire la diffusione della pandemia, le conclusioni tratte dallo studio pongono l’accento sulla necessità di misure sanitarie e nutrizionali per mitigare l’impatto degli effetti negativi di altri possibili lockdown.

“Questi effetti sono stati evidenziati su partecipanti sani, senza precedenti clinici di disturbi dell’alimentazione - conclude la dott.ssa Sofia Adelaide Osimo, Università di Losanna - Questo ci mostra che misure di contenimento quali il lockdown, per quanto necessarie per contenere l’epidemia, hanno degli effetti negativi sulla salute mentale e sul comportamento alimentare dei cittadini. Tra le misure di sostegno alla popolazione da offrire durante periodi di lockdown non è quindi prescindibile il supporto psicologico, facendo particolarmente attenzione a individui vulnerabili e alle manifestazioni alimentari del malessere psicologico”.

Link alla ricerca: <https://www.sciencedirect.com/journal/appetite/special-issue/10PQ7HXZ535>

Titolo: Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress - Appetite, 2021

Autori: Cinzia Cecchetto, Marilena Aiello, Claudio Gentili, Silvio Ionta, Sofia Adelaide Osimo