



Cibo e psiche al tempo del COVID-19

I risultati di una web-survey italiana indicano un aumento dei disturbi di ansia e depressione durante la fase di lockdown. La metà degli intervistati ha usato il cibo per placare l'ansia o per sentirsi meglio

La pandemia di COVID-19 sta avendo un impatto enorme sugli stili di vita della popolazione con strascichi di cui ancora non si ha ancora una stima precisa. Non solo si cambia il modo di mangiare, di muoversi e di relazionarsi, ma diversi studi, oltre al buonsenso comune, indicano che la quarantena ha avuto un impatto notevole sul benessere psicologico delle persone e che questo, a sua volta, abbia conseguenze dirette sul modo di mangiare.

Un'indagine italiana condotta sul web ha stimato la prevalenza di numerosi disturbi psicologici nel corso del lockdown e ha inoltre valutato l'alimentazione emotiva, ossia l'alimentazione in risposta a stimoli emotivi e non a quelli di fame e sazietà (1).

L'indagine è stata condotta durante la fase di isolamento sociale, dal 24 aprile al 18 maggio 2020, e ha preso in considerazione le informazioni di 602 persone di cui l'80% era rappresentato da donne. Un'alta percentuale di intervistati ha sperimentato sintomi depressivi (61.3%), stati di ansia (70.4%), ipocondria (46.2%) e insonnia (52.2%). Più della metà degli intervistati si sentiva ansiosa a causa delle proprie abitudini alimentari (57.8%), consumava *comfort food* (48.7%) ed era incline ad aumentare l'assunzione di cibo per sentirsi meglio (55.1%). Le donne sono risultate più ansiose e più frequentemente hanno fatto ricorso al cibo per placare gli stati d'ansia.

L'*emotional eating*, o alimentazione emotiva, può avere importanti conseguenze sullo stato di salute delle persone a cominciare da un eccessivo aumento di peso e un peggioramento generale del profilo cardiovascolare.

1. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, Bianco FF, Caparello G, Camodeca V, Carrano E, Ferraro S, Giannattasio S, Leggeri C, Rampello T, Lo Presti L, Tarsitano MG, De Lorenzo A. Psychological Aspects and Eating Habits during COVID-19 Home Confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*. 2020 Jul 19;12(7):2152. doi: 10.3390/nu12072152.