

Covid-19: la dieta del lockdown, tra vecchie abitudini e nuove tribù alimentari

Studio CREA su "Nutrients"

E' stato appena pubblicato su "Nutrients" lo studio, condotto dai ricercatori OERSA (Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari) del CREA Alimenti e Nutrizione, che elabora i risultati del questionario appositamente messo a punto in pieno lockdown (aprile - maggio 2020), con l'intento di documentare i mutamenti intercorsi nell'alimentazione quotidiana durante la quarantena.

L'applicazione della cluster analysis, ossia una metodica analitica che permette di raggruppare gli individui in gruppi caratteristici è un elemento di novità che, rispetto ad altri studi simili, condotti nello stesso periodo, ha permesso di identificare 4 gruppi, in base agli andamenti dei consumi durante il *lockdown* paragonati a quelli abituali: gli **"usual eaters"(51,4%)**, che non hanno modificato le loro abitudini, seguiti dai **"more eaters"(41,4%)** che, al contrario, hanno incrementato i consumi di quasi tutte le categorie alimentari investigate; vi sono poi gli **"healthy eaters"(26,8%)**, che, invece, hanno incrementato il consumo di alimenti salutari come legumi, cereali integrali e frutta secca, ma al tempo stesso anche quello di dolci-; chiudono, infine, i **"less eaters"(7,5%)**, caratterizzati da coloro che hanno ridotto i consumi. La relazione dei 4 gruppi con diverse variabili, ha permesso di sottolineare che chi possiede un'elevata aderenza alla Dieta Mediterranea ha continuato a migliorare le proprie abitudini alimentari anche durante il *lockdown*, mentre chi ha un'aderenza bassa non ha apportato miglioramenti. Nel periodo analizzato inoltre, si sono manifestate difficoltà socio-economiche, soprattutto tra i gruppi più vulnerabili come gli anziani. D'altra parte, però, due aspetti positivi sono emersi in tutti i 4 gruppi: **maggior tempo speso a consumare i pasti insieme alla famiglia (circa nel 50% dei casi) e marcata attenzione al tema dello spreco alimentare (circa 80%)**.

I risultati: Durante il lockdown, una parte degli intervistati sembra aver seguito adeguatamente le raccomandazioni degli esperti aumentando il consumo di frutta (24,5%), verdura (28,5%), legumi (22,1%), frutta secca (12%) e pesce (14%). Contemporaneamente però è aumentato il consumo di *comfort food* (22,7%) e dolci (36,9%) che insieme ad un'attività fisica non adeguata -più della metà degli intervistati infatti non ha praticato alcun tipo di attività o ne ha fatta meno di quanto indicato dalle raccomandazioni-, potrebbe essere stata la causa di un aumento di peso da parte di un gran numero di intervistati (circa 35%).

Il campione Hanno risposto 2768 persone, provenienti da tutte le regioni di Italia, di cui il 52 % costituito da femmine e il 48% da maschi. L'82% vive in famiglia e, di questi, il 20 % con bambini di meno di 12 anni, mentre l'16% vive da solo. La fascia di età più rappresentata è quella di 30-49 (32%) e 50-69 (33%) anni. I giovani tra i 18 e i 29 anni sono il 15%. Gli intervistati sono

caratterizzati da un elevato livello di istruzione - il 69% è laureato e il 27% diplomato - e da una scarsa aderenza alla dieta mediterranea per il 62%.

Il commento *“Nonostante una parte degli intervistati abbia seguito le raccomandazioni per mantenere abitudini alimentari e stili di vita sani, rispondendo dunque positivamente a questa situazione emergenziale – afferma la coordinatrice dello studio **Laura Rossi**, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione - un’altrettanta parte non vi si è conformata adeguatamente, portando ad esacerbare condizioni presenti in Italia già prima del lockdown, come l’alta prevalenza di individui con sovrappeso o obesità e la scarsa aderenza alla Dieta Mediterranea.*

*“Inoltre - conclude **Federica Grant** autore principale dello studio - considerando che la pandemia è ancora in corso, queste evidenze dovrebbero essere il punto di partenza per la formulazione di future raccomandazioni e linee guida”*

In allegato l'infografica con il dettaglio dei dati.

UFFICIO STAMPA contatti

CRISTINA GIANNETTI coordinatore

Tel 06 47 836 402

Cell 345 045 17 07

<http://www.crea.gov.it/ufficio-stampa>

CREA – via PO, 14 – 00198 Roma

T +39 06 478361 f F +39 06 47836.320

@ stampa@crea.gov.it f W www.crea.gov.it

TWITTER [CREA_RICERCA](#)

<https://www.facebook.com/CREARicerca/>