

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Il Fatto Alimentare", parla di uno studio sul cambiamento delle abitudini alimentari di adolescenti e preadolescenti durante la pandemia, intrapreso dal gruppo di ricerca da lei coordinato su "Nutrizione e stili di vita in epoca preconcezionale, gravidanza e nell'età evolutiva: a life course approach".

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

## Disturbi alimentari e lockdown: aumento del 30% di persone colpite, soprattutto tra gli adolescenti



**I dati di un'indagine** Survey diffusi dal Ministero della Salute parlano di un aumento del 30% di persone affette da disturbi alimentari nel primo semestre del 2020. In Italia da gennaio a giugno 2020 si sono registrati 230.458 nuovi casi, mentre nello stesso periodo dell'anno precedente i casi registrati si fermavano a 163.547. Tale incremento è da annoverare tra le conseguenze del lockdown dovuto all'emergenza Covid: in alcuni casi, gli stati d'ansia, di depressione e di spaesamento causati dall'isolamento forzato, hanno portato a uno sconvolgimento delle abitudini alimentari che è sconfinato nella manifestazione di una patologia o in una situazione di limite.

**I disturbi del comportamento alimentare (Dca)** consistono in disfunzioni del comportamento alimentare e/o in comportamenti finalizzati al controllo del peso corporeo, che, se non individuati e curati per tempo, possono danneggiare in modo significativo la salute fisica e psicologica. Di Dca esistono diverse tipologie, ma le più

diffuse sono l'anoressia nervosa, che si caratterizza con il rifiuto del cibo, un'attività fisica intensa e una continua e progressiva perdita di peso; la bulimia nervosa, che porta a grandi abbuffate alle quali seguono comportamenti compensatori come il vomito auto provocato, l'uso di lassativi e diuretici o attività fisica eccessiva; il binge eating disorder, ovvero il disturbo da alimentazione incontrollata. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, i disturbi del comportamento alimentare [rappresentano](#) la seconda causa di morte nella popolazione femminile in adolescenza dopo gli incidenti stradali e il tasso di mortalità dell'anoressia nervosa supera il 10% collocandosi come la malattia psichiatrica a tasso di mortalità più elevato. Per quanto riguarda l'età media di insorgenza dei disturbi alimentari, negli ultimi decenni si è assistito a un progressivo abbassamento: sebbene la fascia d'età maggiormente colpita sia quella tra i 15 e i 25 anni, sono sempre più frequenti diagnosi in età preadolescenziale e nell'infanzia (8-12 anni).



I disturbi alimentari rappresentano la seconda causa di morte nella popolazione femminile in adolescenza

**Secondo Stefania Ruggeri**, ricercatrice e nutrizionista del [Crea – Alimenti e Nutrizione](#), riguardo l'allarme lanciato sull'incremento di Dca durante l'emergenza Covid-19, c'è la necessità di uno studio specifico che si concentri sui cambiamenti delle abitudini alimentari dei ragazzi. "I ragazzi preadolescenti e adolescenti", spiega **Ruggeri** "sono tra le persone che hanno sofferto maggiormente il lockdown. A prescindere dallo sviluppo di un disturbo alimentare, è importante capire cosa sia successo ai nostri figli per poter migliorare i loro comportamenti alimentari e, nel caso di una nuova emergenza, essere pronti e metterli al riparo. Per questo con i colleghi del gruppo di ricerca "Nutrizione e stili di vita in epoca preconcezionale, gravidanza e nell'età evolutiva: a life course approach"\* e in

collaborazione con la psicoterapeuta Paola Medde stiamo conducendo un'indagine online rivolta a studiare come la pandemia abbia influito sulle abitudini alimentari, sull'attività fisica, sugli stili di vita e su altri aspetti della vita dei ragazzi italiani dai 12 ai 20 anni (qui il [link](#) per partecipare alla ricerca)."

**Nella prima fase** di questo studio pilota sono stati coinvolti 188 soggetti tra i 12 e i 20 anni, di cui il 65,4% femmine, il 34,6% maschi e l'83,6% con più di 16 anni. Il campione di riferimento ha risposto a un questionario le cui domande sono state studiate per la giovane età dei partecipanti. I primi risultati dello studio dicono che per il 55,3% dei giovani il social maggiormente utilizzato è Instagram. Il 51,1% del campione ha dichiarato di aver passato molto più tempo rispetto al solito davanti alla TV e/o tablet/PC e/o smartphone, il 33% un tempo abbastanza maggiore, il 9% relativamente maggiore e solo il 6,9% lo stesso tempo. Alla domanda se durante la pandemia si è seguita una dieta, il 34,6% dei ragazzi ha risposto affermativamente e, di questi, il 55,6% ha seguito una dieta fai da te, senza consultare una specialista. Rispetto a cosa trasmette la propria immagine riflessa allo specchio, il 37,2% ha dichiarato di voler essere più magro/a, il 29,3% ha affermato di voler cambiare alcune parti del corpo e solo il 33,5% ha detto di piacersi così com'è. A questi dati c'è da aggiungere quelli relativi a un aumento o perdita di peso che per il 50% dei ragazzi non era dovuto a un motivo particolare, per il 17% era conseguenza di una dieta e per il 12,2% era il risultato di un aumento della propria altezza.



Un'influenza negativa deriva dalla non veridicità delle immagini corporee trasmesse sui social

**Se è vero che** durante i vari lockdown e zone rosse, Instagram, così come Tik Tok, è stato – e forse lo è ancora – lo strumento di connessione dei giovani con il mondo esterno, è possibile affermare che le e gli influencer hanno rappresentato uno dei principali modelli di

riferimento dei giovani. Tale constatazione, qualora collegata con il rapporto degli adolescenti con il proprio corpo e la dieta, diventa potenzialmente problematica data la non veridicità delle immagini corporee trasmesse sui social. Gli adolescenti sono bombardati da storie Instagram, dove ragazze con corpi magri e ragazzi con corpi scolpiti mangiano piatti abbondanti scherzando sui continui "sgarri", da meme grassofobici che scherzano sull'aumento di peso durante il lockdown o le vacanze, da promozioni di sostituti del pasto o prodotti detox. Eppure laddove gli influencer hanno la capacità di trasmettere in modo comunicativo e immediato consigli alimentari spesso inadeguati, sembra mancare un'informazione precisa ed efficace in fatto di alimentazione.

**La stessa Ruggeri** pone l'accento sulla difficoltà delle istituzioni di comunicare con gli adolescenti: "È ancora difficile per noi trovare spazi e linguaggi adeguati per un'informazione a misura dei ragazzi sugli argomenti che riguardano l'alimentazione al fine di contrastare in qualche modo gli influencer che molto spesso diffondono un modello di ragazza e ragazzo perfetto. Sarebbe importante riuscire a raggiungere soprattutto quei giovani che, pur non avendo sviluppato un disturbo dell'alimentazione durante la pandemia, hanno manifestato un comportamento alimentare disordinato causato da una vita non più cadenzata dai ritmi della scuola e dello svago con gli amici".

\*Gruppo di Ricerca del CREA Alimenti e Nutrizione: "Nutrizione e stili di vita in epoca preconcezionale, gravidanza e nell'età evolutiva: a life course approach": Stefania Ruggeri, Laura Censi, Myriam Galfo, Romana Roccaldo, Pasquale Buonocore, Altero Aguzzi.

RASSEGNA