

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 messo a punto in pieno lockdown (aprile - maggio 2020), con l'intento di documentare i mutamenti intercorsi nell'alimentazione quotidiana durante la quarantena*

RASSEGGIA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# ANSA

## Lockdown, 51,4% non ha modificato abitudini a tavola

**Studio Crea** pubblicato su 'Nutrients'. Aumento di peso per 35%

(ANSA) - ROMA, 09 LUG - Il lockdown non ha modificato le abitudini a tavola del 51,4% degli italiani, mentre il 41,4% ha mangiato di più. Il 26,8%, invece, ha consumato più legumi, cereali integrali e frutta secca ma anche dolci, mentre il 7,5% ha ridotto tutti gli alimenti. Quello che però accomuna i diversi gruppi è il maggior tempo speso a tavola insieme alla famiglia (il 50% dei casi) e la marcata attenzione dell'80% al tema dello spreco alimentare. E' la fotografia che emerge dallo **studio condotto dai ricercatori dell'Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari del Crea Alimenti e Nutrizione** su un campione 2.768 persone di tutta Italia, di cui il 52 % donne e il 48% uomini. Nello studio, pubblicato su 'Nutrients', sono stati identificati 4 gruppi in base agli andamenti dei consumi durante il lockdown paragonati a quelli abituali. Ad aprile e maggio 2020 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 quello dei comfort food (22,7%) e dolci (36,9%) che insieme ad un'attività fisica non adeguata, potrebbe essere stata la causa di un aumento di peso da parte del 35% degli intervistati. Un'Italia divisa a metà, commenta **la coordinatrice dello studio Laura Rossi**, dove la parte che non ha mantenuto abitudini alimentari e stili di vita sani ha aggravato l'alta prevalenza di individui con sovrappeso o obesità e la scarsa aderenza alla Dieta Mediterranea. Secondo **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.

# Lockdown, 51,4% non ha modificato abitudini a tavola

Studio Crea pubblicato su 'Nutrients'. Aumento di peso per 35%



- RIPRODUZIONE RISERVATA

Il lockdown non ha modificato le abitudini a tavola del 51,4% degli italiani, mentre il 41,4% ha mangiato di più. Il 26,8%, invece, ha consumato più legumi, cereali integrali e frutta secca ma anche dolci, mentre il 7,5% ha ridotto tutti gli alimenti. Quello che però accomuna i diversi gruppi è il maggior tempo speso a tavola insieme alla famiglia (il 50% dei casi) e la marcata attenzione dell'80% al tema dello spreco alimentare.

E' la fotografia che emerge dallo studio condotto dai ricercatori dell'Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari del Crea Alimenti e Nutrizione su un campione 2.768 persone di tutta Italia, di cui il 52 % donne e il 48% uomini. Nello studio, pubblicato su 'Nutrients', sono stati identificati 4 gruppi in base agli andamenti dei consumi

durante il lockdown paragonati a quelli abituali. Ad aprile e maggio 2020 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 quello dei comfort food (22,7%) e dolci (36,9%) che insieme ad un'attività fisica non adeguata, potrebbe essere stata la causa di un aumento di peso da parte del 35% degli intervistati .

Un'Italia divisa a metà, commenta **la coordinatrice dello studio Laura Rossi**, dove la parte che non ha mantenuto abitudini alimentari e stili di vita sani ha aggravato l'alta prevalenza di individui con sovrappeso o obesità e la scarsa aderenza alla Dieta Mediterranea. Secondo **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. (ANSA).

RASSEGNA STAMPATA

## Covid: effetto lockdown su girovita italiani, 35% e' ingrassato

(AGI) - Roma, 9 lug. - Più di un terzo degli italiani durante il lockdown ha preso peso perché ha mangiato più dolci o si è lasciato andare con il comfort food. È 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 e' 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. (Segue)

## Covid: effetto lockdown su girovita italiani, 35% e' ingrassato (2)

(AGI) - Roma, 9 lug. - 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%). 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%). 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%. "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 UNO STUDIO LA DIETA DEL LOCKDOWN, TRA ABITUDINI E NUOVE TRIBÙ

ROMA (ITALPRESS) - 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 e' un elemento di novita' 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.

(ITALPRESS) - (SEGUE).

## IN UNO STUDIO LA DIETA DEL LOCKDOWN, TRA ABITUDINI E NUOVE TRIBÙ -2-

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%).

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%). (ITALPRESS) - (SEGUE).



## IN UNO STUDIO LA DIETA DEL LOCKDOWN, TRA ABITUDINI E NUOVE TRIBÙ -3-

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%.

"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".

## **SALUTE. CREA: DIETA DA LOCKDOWN, TRA VECCHIE ABITUDINI E NUOVE TRIBÙ ALIMENTARI**

(DIRE) Roma, 9 lug. - 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%). (SEGUE)

## **SALUTE. CREA: DIETA DA LOCKDOWN, TRA VECCHIE ABITUDINI E NUOVE TRIBÙ ALIMENTARI -2-**

(DIRE) Roma, 9 lug. - 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%. "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"

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

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” .*

RASSEGN

# IL MATTINO

## Chi apprezza dieta mediterranea ha migliorato le proprie abitudini durante il lockdown



Durante il lockdown la [Dieta Mediterranea](#) ha rafforzato le sane abitudini alimentari degli italiani. In particolare, in chi possiede un'elevata aderenza all'alimentazione di qualità, mentre non ha apportato miglioramenti a chi ha un'aderenza bassa. È quanto emerge da uno **studio dei ricercatori Oersa (Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari) del Crea Alimenti e Nutrizione, pubblicato su «Nutrients»** che elabora un questionario somministrato a 2.768 persone, provenienti da tutte le regioni di Italia, di cui il 52 % costituito da femmine e il 48% da maschi, in pieno lockdown (aprile-maggio 2020), con l'intento di documentare i mutamenti intercorsi nell'alimentazione quotidiana durante la quarantena. Nel periodo analizzato inoltre, si sono manifestate difficoltà socio-economiche, soprattutto tra i gruppi più vulnerabili come gli anziani. Mentre 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%).

Lo studio ha messo in evidenza 4 gruppi di individui, 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 salutarici 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.

Tra le altre evidenze risulta che se 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%).

RASSEGNA STAMPATA

## Cibo, lockdown ha favorito abitudini sane

*Ma c'è anche il rovescio della medaglia: aumentato il comfort food e praticato poco allenamento. Report Oersa: "Più legumi, frutta e verdura e più attenzione allo spreco alimentare"*

**Questo è quanto emerge su Nutriens, nello studio, condotto dai ricercatori Oersa (Osservatorio sulle Eccedenze, sui Recuperi e sugli Sprechi Alimentari) del Crea Alimenti e Nutrizione, che ha elaborato i risultati del questionario messo a punto nel pieno del lockdown (marzo 2020), con l'intento di documentare i mutamenti intercorsi nell'alimentazione ...**

RASSEGNA



# TEATRO NATURALE

AGRICOLTURA - ALIMENTAZIONE - AMBIENTE

## La dieta del lockdown Covid19: tra vecchie abitudini e nuove tribù alimentari

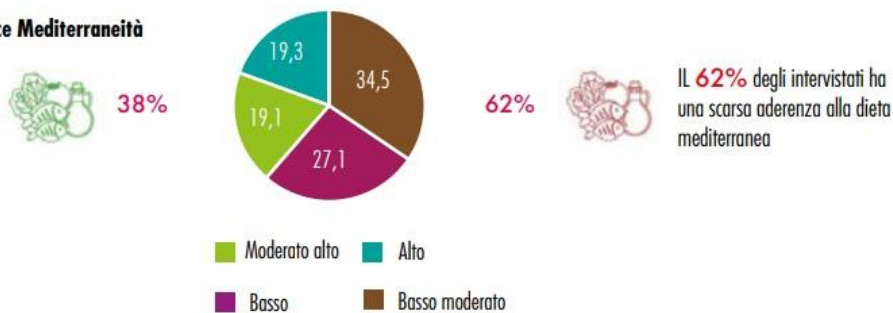


*Durante il lockdown, una parte degli italiani sembra aver seguito le raccomandazioni alimentari della dieta mediterranea. Contemporaneamente però è aumentato il consumo di comfort food e dolci*

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.

## ABITUDINI ALIMENTARI

### Indice Mediterraneità



### Questo è dovuto essenzialmente a



L'uso eccessivo di **carne rossa** (2 e più porzioni a settimana) ha riguardato il **60%** circa dei casi



Scarso consumo di **pane**; è interessante notare come il **30%** dichiarò di non consumarne



Allo stesso modo, un consumo di 2 o più porzioni a settimana di **caramelle o dolci** (biscotti, cornetti, torte con crema, pan di Spagna, ecc.) è stato riferito dal **59%** dei casi



Poco meno della metà dei casi (**43%**) dichiarò di consumarne 2 o più porzioni di **frutta secca**



**Basso** consumo di **pane e riso integrali** che viene usata solo dal **28%** dei rispondenti *abitualmente*

RA

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%).

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%).

### Cambiamenti alimentari e di stile di vita durante la quarantena



Questo periodo è stato anche l'occasione per sperimentare **nuovi alimenti (61%)** e **nuove ricette (27%)**



Maturare abitudini sostenibili come fare la **raccolta differenziata (85%)** come **conservare alcuni elementi** acquistati in eccesso (**81%**) oppure mangiare tutto incluso gli **avanzi (76%)**



La quarantena ha rappresentato un'occasione per migliorare la distribuzione dell'energia assunta nell'arco della giornata facendo più **spuntini (19%)** e per quanti ritengono un miglioramento delle proprie **abitudini alimentari (23%)**

◀ 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%.

“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"

RASSEGNA STAMPA

## 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”*

# YAHOO!

## In uno studio la dieta del lockdown, tra abitudini e tribù alimentari

ROMA (ITALPRESS) - 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 e' un elemento di novita' 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 difficolta' socio-economiche, soprattutto tra i gruppi piu' vulnerabili come gli anziani.

D'altra parte, pero', 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%).

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 pero' e' aumentato il consumo di comfort food (22,7%) e dolci (36,9%) che insieme ad un'attivit

fisica non adeguata -piu' della meta' degli intervistati infatti non ha praticato alcun tipo di attivita' 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%).

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 eta' piu' rappresentata e' 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% e' laureato e il 27% diplomato - e da una scarsa aderenza alla dieta mediterranea per il 62%.

"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 e' conformata adeguatamente, portando ad esacerbare condizioni presenti in Italia gia' prima del lockdown, come l'alta prevalenza di individui con sovrappeso o obesita' e la scarsa aderenza alla Dieta Mediterranea".

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

RASSEGNATA