

**COVID-19: STUDIO CREA INDAGA EFFETTI DELLA  
QUARANTENA SU ABITUDINI ALIMENTARI E STILI  
DI VITA**

*Ricerca internazionale pubblicata sulla  
rivista "Frontiers in Nutrition":  
analizzati, oltre all'Italia, altri 4 Paesi  
europei*

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

# ANSA

## Alimentare: Crea, studio indaga su effetti quarantena

### Ricerca analizza abitudini e stili di vita

ROMA, 23 SET - "La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus Covid-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone". Lo scrive in una nota il Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (Crea) presentando uno studio di ricercatori del Crea Alimenti e Nutrizione focalizzato sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale. Una nota informa che sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione. I risultati in generale - sottolinea il Crea - hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. I ricercatori sottolineano che si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso. "Il dato Italiano - afferma Umberto Scognamiglio del Crea Alimenti e Nutrizione - si allinea con quello degli altri Paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità". La ricerca internazionale è pubblicata sulla rivista "Frontiers in Nutrition". (ANSA).

## COVID: CREA, QUARANTENA HA CAMBIATO ABITUDINI ALIMENTARI E STILI VITA

ROMA (ITALPRESS) - La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus Covid-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un team di ricercatori del **Crea Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle **abitudini** alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale. Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle **abitudini** alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione. I risultati in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle **abitudini** alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso. (SEGUE).

## COVID: CREA, QUARANTENA HA CAMBIATO ABITUDINI ALIMENTARI E STILI VITA -2-

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** "il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità". I dati dei tre studi nazionali considerati suggeriscono un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile. Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza Covid-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. (SEGUE).

## COVID: CREA, QUARANTENA HA CAMBIATO ABITUDINI ALIMENTARI E STILI VITA -3-

A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'Oms suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>). Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda l'attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal Covid-19. Ad ogni modo, secondo l'Oms, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati.

Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

## SALUTE. STUDIO CREA INDAGA EFFETTI QUARANTENA SU ABITUDINI ALIMENTARI

(DIRE) Roma, 22 set. - La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus Covid-19, tuttavia ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un team di ricercatori del **CREA Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle **abitudini** alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica, nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale. Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle **abitudini** alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione.

I risultati in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle **abitudini** alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso.(SEGUE)

## **SALUTE. STUDIO CREA INDAGA EFFETTI QUARANTENA SU ABITUDINI ALIMENTARI -2-**

(DIRE) Roma, 22 set. - A tale proposito, commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** "il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità". Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza Covid-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle **Linee Guida per una Sana Alimentazione** <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>.

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal Covid-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

## Covid: studio Crea, effetti quarantena su abitudini alimentari

(AGI) - Roma, 22 set. - La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19 ma ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale. Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione. I risultati, in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso. A tale proposito, commenta Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro, "il dato italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità". (AGI)Red/Cop (Segue)

## Covid: studio Crea, effetti quarantena su abitudini alimentari (2)

(AGI) - Roma, 22 set. - La tabella estratta dall'articolo riporta i dati dei tre studi nazionali considerati e suggerisce un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutarissimi come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.

Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione (<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>).

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

## Covid: studio Crea svela come e' cambiata la dieta

Roma, 22 set. - La **quarantena** si e' dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19. Tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un team di ricercatori del **CREA** Alimenti e Nutrizione lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attivita' fisica nonche' sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale. Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticita' e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione. I risultati in generale, hanno indicato che la **quarantena** ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attivita' fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attivita' fisica con conseguente aumento di peso. A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** " il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sara' proprio l'aumento della prevalenza di obesita'". (AGI)Red/Mld (Segue)

## Covid: studio Crea svela come e' cambiata la dieta (2)

Roma, 22 set. - Comprendere come la **quarantena** abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 e' sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle **Linee Guida per una Sana Alimentazione**. Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attivita' fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si puo' mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attivita' quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attivita' fisica di intensita' moderata o 75 minuti di attivita' fisica di intensita' vigorosa o una combinazione di entrambi.

## Covid, Crea indaga effetti quarantena su abitudini alimentari

Analizzati Italia e altri 4 paesi europei, profondi cambiamenti

Roma, 22 set. (askanews) - La **quarantena** si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un **team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale.

Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari e alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione.

I risultati in generale, hanno indicato che la **quarantena** ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso.

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** "il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità". (Segue)

## Covid, Crea indaga effetti quarantena su abitudini alimentari -2-

Roma, 22 set. (askanews) - L'analisi suggerisce un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.

Comprendere come la **quarantena** abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. A tal fine, durante l'auto**quarantena** e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Queste raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle **Linee Guida per una Sana Alimentazione**.

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

## COVID-19: **STUDIO CREA** INDAGA EFFETTI DELLA QUARANTENA SU ABITUDINI ALIMENTARI E STILI DI VITA

**Ricerca internazionale pubblicata sulla rivista "Frontiers in Nutrition": analizzati, oltre all'Italia, altri 4 Paesi europei**

La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un **team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale.

Sono stati analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari alla pratica dell'esercizio fisico nella popolazione.

**I risultati** in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso.

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** "il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità".

La tabella estratta dall'articolo, riporta i dati dei tre studi nazionali considerati e

suggerisce un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.

### **Le raccomandazioni per i consumatori**

Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare. Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

RASSEGNA

Consumato più cibo e fatto meno sport.  
Ingrassati? **Ricerca CREA**: ecco come il  
Covid19 ha cambiato lo stile di vita



La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone

Un **team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale.

Sono stati analizzati alcuni **studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia**, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di **questionari**, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle **abitudini alimentari** e alla pratica dell'**esercizio fisico** nella popolazione.

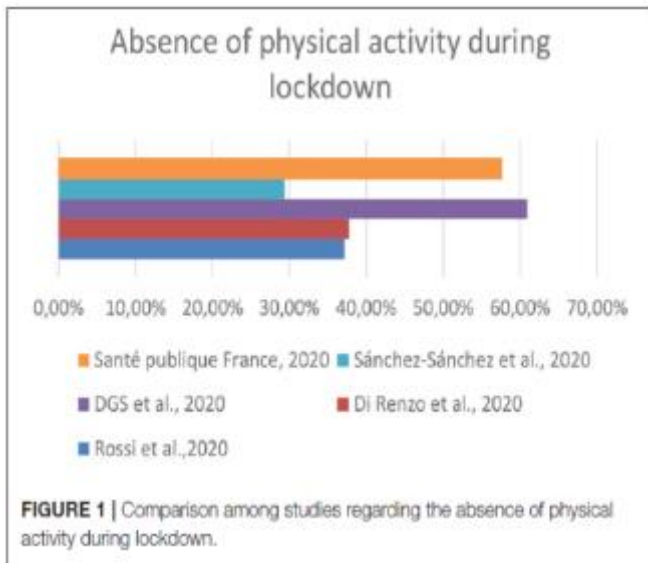
I **risultati** in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso.

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** "il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità".

**TABLE 2 |** Increase in food intake during the lockdown in Italy.

Increase in food intake during the lockdown (%)	OERSA national survey	EHLC-COVID19 project	University of Padova national survey
Extra virgin olive oil	21.5	-	5
Vegetables	33	26	21.2
Fruits	29	15	-
Legumes	26.5	15	-
Water	22	-	-
Dairy products	-	13	13.3
Milk and yogurt	-	9	14.3
Sweets	44.5	-	42.5
Packaging baked products	-	12	-
Homemade sweets	-	44	-
Homemade pizza	-	34	-
Fresh bread	-	18	-
Salty snacks	-	10	23.5
Sweet beverages	-	8	5
Wine	16	-	-
Alcohol (spirits, wine and beer)	-	10	10.1

La tabella sopraindicata, estratta dall'articolo, riporta i dati dei tre studi nazionali considerati e suggerisce un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.



## Le raccomandazioni per i consumatori

Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare.

A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle **Linee Guida per una Sana Alimentazione** <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>.

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

## Covid-19: **studio Crea** indaga effetti della quarantena su abitudini alimentari e stili di vita

La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus COVID-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un **team di ricercatori del CREA Alimenti e Nutrizione** lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell'attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l'incremento ponderale.

Sono stati analizzati alcuni **studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia**, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di **questionari**, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle **abitudini alimentari** e alla pratica dell'**esercizio fisico** nella popolazione.

**I risultati** in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull'attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso.

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (CREA Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro** *"il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità"*.

La tabella sopraindicata, estratta dall'articolo, riporta i dati dei tre studi nazionali considerati e suggerisce un quadro "schizofrenico", caratterizzato da un lato da maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi, dall'altro da un incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.

## Le raccomandazioni per i consumatori

Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza COVID-19 è sicuramente un punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare.

A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'OMS suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle Linee Guida per una Sana Alimentazione <https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018> .

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal COVID-19. Ad ogni modo, secondo l'OMS, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.

RASSEGNAS

Giovedì 23 Settembre 2021

L'APPROFONDIMENTO

## «Ortofrutta, in quarantena sono aumentati i consumi»

In quarantena si è mangiata più o meno frutta rispetto alle normali abitudini? A rispondere a questa domanda è un'analisi del **team dei ricercatori del Crea alimenti e nutrizione**, sulla base di studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia e pubblicati sulla rivista "*Frontiers in Nutrition*".



**TABLE 2 | Increase in food intake during the lockdown in Italy.**

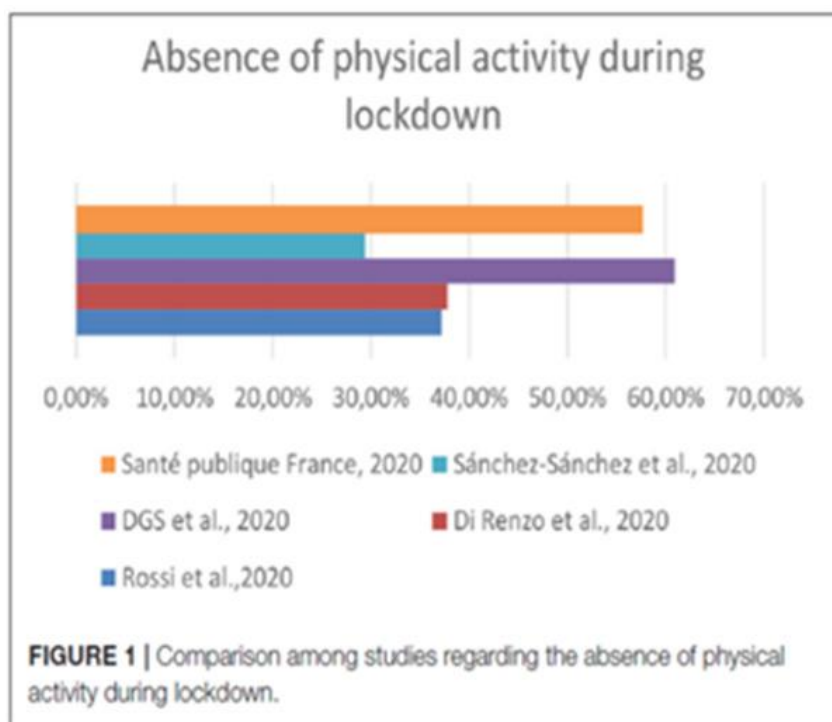
Increase in food intake during the lockdown (%)	OERSA national survey	EHLC-COVID19 project	University of Padova national survey
Extra virgin olive oil	21.5	-	5
Vegetables	33	26	21.2
Fruits	29	15	-
Legumes	26.5	15	-
Water	22	-	-
Dairy products	-	13	13.3
Milk and yogurt	-	9	14.3
Sweets	44.5	-	42.5
Packaging baked products	-	12	-
Homemade sweets	-	44	-
Homemade pizza	-	34	-
Fresh bread	-	18	-
Salty snacks	-	10	23.5
Sweet beverages	-	8	5
Wine	16	-	-
Alcohol (spirits, wine and beer)	-	10	10.1

Comparando gli studi, si evince che **durante la quarantena sono state consumate maggiori quantità di frutta, verdure e legumi**. Ma il quadro, come si nota anche dalla tabella soprastante, viene definito dal **Crea** “schizofrenico”: se da un lato è aumentato il consumo di alimenti salutari, si è registrato anche un forte incremento nell’assunzione di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche. Si è trattato di “consumi legati indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa – sottolinea l’istituto di ricerca - e all’esigenza di comfort food per far fronte all’ansia provocata dalla situazione eccezionale”.



Dai risultati si capisce che la quarantena non ha avuto effetti solo sulle abitudini alimentari, ma anche sull'attività fisica.

Come si legge nella **nota stampa diffusa dal Crea**: "Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell'attività fisica con conseguente aumento di peso". "Il dato Italiano si allinea con quello degli altri Paesi europei - ha commentato **Umberto Scognamiglio** (Crea Alimenti e Nutrizione) autore del lavoro - e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l'aumento della prevalenza di obesità".



E' chiaro il messaggio della ricerca effettuata: "se la quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone". E deve partire da qui lo sviluppo di programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare.

Copyright 2021 Italiafruit News [Alice Magnani](#)



myFRUIT

DA

## Crea: ecco gli effetti della quarantena su abitudini alimentari e stili di vita

Ricerca internazionale pubblicata sulla rivista “Frontiers in Nutrition”. Con l’Italia analizzati altri quattro Paesi europei

La quarantena si è dimostrata efficace nel contrastare la diffusione del virus Covid-19; tuttavia, ha inevitabilmente portato a un cambiamento radicale nella vita delle persone. Un team di ricercatori del Crea alimenti e nutrizione lo ha studiato, focalizzandosi sugli effetti riscontrati sia nelle abitudini alimentari che nello svolgimento dell’attività fisica nonché sulla sua probabile correlazione con l’incremento ponderale.

Sono stati **analizzati alcuni studi condotti in Italia, Portogallo, Spagna, Francia e Polonia**, basati sulla formulazione e diffusione di diverse tipologie di questionari, con il fine di confrontare i dati ottenuti e mettere in luce le criticità e gli aspetti positivi emersi in questo particolare periodo storico in riferimento alle abitudini alimentari e alla pratica dell’esercizio fisico nella popolazione.

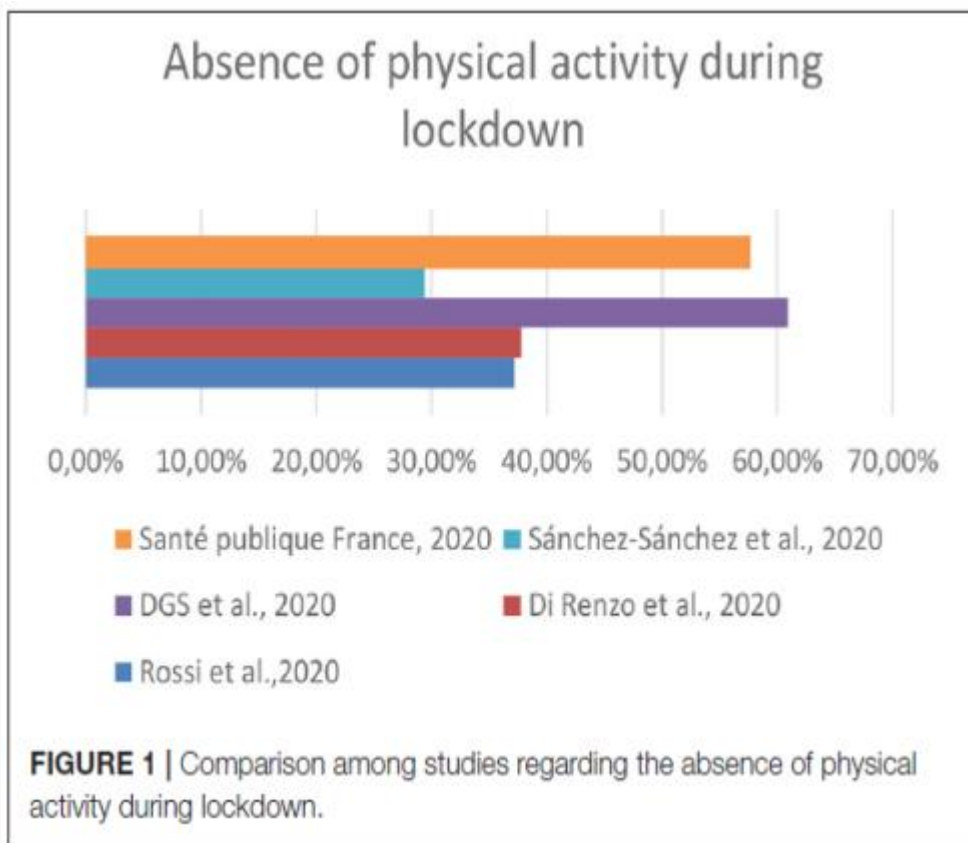
I risultati in generale, hanno indicato che la quarantena ha avuto effetti sia sulle abitudini alimentari che sull’attività fisica. Si evidenziano un aumento del consumo di cibo e una riduzione dell’attività fisica con conseguente aumento di peso.

A tale proposito commenta **Umberto Scognamiglio (Crea alimenti e nutrizione) autore del lavoro** “il dato Italiano si allinea con quello degli altri paesi europei e uno dei problemi da tenere presente dopo la pandemia sarà proprio l’aumento della prevalenza di obesità”.

**TABLE 2 |** Increase in food intake during the lockdown in Italy.

Increase in food intake during the lockdown (%)	OERSA national survey	EHLC-COVID19 project	University of Padova national survey
Extra virgin olive oil	21.5	-	5
Vegetables	33	26	21.2
Fruits	29	15	
Legumes	26.5	15	-
Water	22	-	-
Dairy products	-	13	13.3
Milk and yogurt	-	9	14.3
Sweets	44.5	-	42.5
Packaging baked products	-	12	-
Homemade sweets	-	44	-
Homemade pizza	-	34	-
Fresh bread	-	18	-
Salty snacks	-	10	23.5
Sweet beverages	-	8	5
Wine	16	-	-
Alcohol (spirits, wine and beer)	-	10	10.1

La tabella sopraindicata, estratta dall'articolo, riporta i dati dei tre studi nazionali considerati e suggerisce un **quadro schizofrenico**, caratterizzato da un lato da **maggiori quantità di alimenti salutari come frutta, verdure e legumi**, dall'altro da un **incremento nel consumo di dolci, spuntini salati e bevande alcoliche**, legato indubbiamente alle numerose ore trascorse in casa e all'esigenza di comfort food per far fronte all'ansia provocata dalla situazione eccezionale. Se poi, al più rilevante introito calorico, si aggiunge la mancanza di una regolare attività fisica (come riportato dalla figura allegata), l'aumento di peso è inevitabile.



## Le raccomandazioni per i consumatori

Comprendere come la quarantena abbia influenzato il comportamento delle persone durante l'emergenza Covid-19 è sicuramente un **punto di partenza per sviluppare programmi ad hoc di prevenzione ed educazione alimentare**.

A tal fine, durante l'autoquarantena e l'isolamento, l'Oms suggerisce di limitare sale, zucchero, grassi e alcol e incoraggia, invece il consumo di fibre, acqua e prodotti freschi, in particolare frutta, verdura e latticini a ridotto contenuto di grassi. Tali raccomandazioni sono in forte accordo anche con quanto stabilito dalle [Linee Guida per una Sana Alimentazione](#).

Diversi paesi stanno stabilendo nuove regole per quanto riguarda attività fisica all'aperto, a seconda delle condizioni provocate dal Covid-19. Ad ogni modo, secondo l'Oms, si può mantenere uno stile di vita attivo anche attraverso semplici esercizi da svolgere a casa o nelle attività quotidiane, senza attrezzature particolari e con spazi limitati. Sono raccomandati a settimana 150 minuti di attività fisica di intensità moderata o 75 minuti di attività fisica di intensità vigorosa o una combinazione di entrambi.