

Padova, 18 gennaio 2021

## **FAME EMOTIVA E ABBUFFATE: GLI EFFETTI NEGATIVI SU SALUTE MENTALE E COMPORTAMENTO ALIMENTARE DEL LOCKDOWN**

**Uno studio condotto da un gruppo di ricercatori dell'Università di Padova, in collaborazione con l'Università di Losanna e la Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste, rivela l'aumento di disturbi da fame emotiva e alimentazione incontrollata durante il primo lockdown del 2020.**

Publicato nella rivista «Appetite», lo studio analizza gli indici di fame emotiva, ovvero la tendenza a mangiare quando si è in preda allo stress o a emozioni negative come la tristezza, e la frequenza alle abbuffate compulsive, caratterizzate da episodi in cui si assumono grandi quantità di cibo in un tempo relativamente breve con la sensazione di perdere il controllo su cosa e quanto si stia mangiando.

A differenza di altre ricerche, il presente studio non prende in considerazione solo la Fase 1 del lockdown, ossia quella più restrittiva, ma anche la Fase 2, quando le misure hanno subito un allentamento.



*Cinzia Cecchetto*

«Abbiamo raccolto questi dati durante la seconda fase del lockdown, dal 14 al 19 maggio 2020, – **spiega la dott.ssa Cinzia Cecchetto dell'Università di Padova, prima autrice dello studio** – chiedendo ai nostri partecipanti di rispondere alle stesse domande facendo riferimento sia alla “fase uno” di lockdown completo, sia alla “fase due”, quando alcune restrizioni sono venute meno. I partecipanti, 365 persone tra i 18 e i 74 anni provenienti da tutta Italia, hanno anche risposto a domande relative alla loro abitazione, al rapporto che avevano con le persone con cui vivevano e a come è cambiato il loro lavoro durante la quarantena».

Per studiare l'impatto dell'isolamento sulle abitudini alimentari della popolazione italiana, è stato effettuato un sondaggio online per investigare lo stato fisico, psicologico, emotivo e sociale dei partecipanti.

«Abbiamo osservato che un elevato livello di ansia e depressione, insieme a fattori come una peggiore qualità della vita e delle relazioni sociali, hanno portato a maggiore fame emotiva, mentre alti livelli di stress si sono risolti in episodi di abbuffate compulsive. Il nostro studio – **continua la dott.ssa Marilena Aiello della Scuola Internazionale Superiore di Studi Avanzati di Trieste** – ha inoltre messo in evidenza un elemento di vulnerabilità che viene spesso ignorato: l'alessitimia, ossia la difficoltà di alcuni individui nell'identificare i propri sentimenti e nel distinguere tra sensazioni emotive e fisiche. Persone con alti livelli di alessitimia hanno mostrato maggiori probabilità di

incorrere in episodi di fame emotiva. Infine è stato osservato che i comportamenti alimentari disfunzionali sono stati più frequenti durante la Fase 1 rispetto alla Fase 2, mostrando che introdurre alcune deroghe nelle regole di quarantena può aiutare le persone a reagire con un minore malessere emotivo».

Sebbene le misure restrittive fossero necessarie a prevenire la diffusione della pandemia, le conclusioni tratte dallo studio pongono l'accento sulla necessità di misure sanitarie e nutrizionali per mitigare l'impatto degli effetti negativi di altri possibili lockdown.

«Questi effetti sono stati evidenziati su partecipanti sani, senza precedenti clinici di disturbi dell'alimentazione – **conclude la dott.ssa Sofia Adelaide Osimo, Università di**

**Losanna** – Questo ci mostra che misure di contenimento quali il lockdown, per quanto necessarie per contenere l'epidemia, hanno degli effetti negativi sulla salute mentale e sul comportamento alimentare dei cittadini. Tra le misure di sostegno alla popolazione da offrire durante periodi di lockdown non è quindi prescindibile il supporto psicologico, facendo particolarmente attenzione a individui vulnerabili e alle manifestazioni alimentari del malessere psicologico».



*Sofia Adelaide Osimo*

Link alla ricerca:

<https://www.sciencedirect.com/journal/appetite/special-issue/10PQ7HXZ535>

Titolo: *Increased emotional eating during COVID-19 associated with lockdown, psychological and social distress* - Appetite, 2021

Autori: Cinzia Cecchetto, Marilena Aiello, Claudio Gentili, Silvio Ionta, Sofia Adelaide Osimo