
Coronavirus Covid-19: Iss e Università Padova, "durante il lockdown sintomi depressione per 5 persone su 10, giovani e donne i più colpiti"

"In Italia durante il lockdown l'88,6% delle persone sopra i 16 anni ha sofferto di stress psicologico e quasi il 50% di sintomi di depressione, con le persone più giovani, le donne e i disoccupati che si sono rivelati più a rischio". Sono questi i risultati di una survey condotta dall'Istituto superiore di sanità (Iss) e dall'Unità di biostatistica epidemiologia e sanità pubblica del Dipartimento di Scienze cardio-toraco-vascolari e sanità pubblica dell'Università degli studi di Padova, appena pubblicata dalla rivista Bmj Open. Lo studio si basa su interviste somministrate via web attraverso il [portale del progetto](#). In totale hanno risposto alla survey 5.008 persone, di età media 37 anni e in prevalenza donne (63%). I risultati principali mostrano che "l'88,6% del campione ha lamentato sintomi di stress psicologico, più frequente nelle donne (il 63% di chi ha avuto il sintomo era donna) e nei disoccupati. Metà dei soggetti hanno sofferto di sintomi depressivi moderati (il 25,5%) o gravi (il 22%). Le giovani donne hanno mostrato una maggiore probabilità di sintomi gravi. Il 23,3% ha mostrato un impatto psicologico moderato o severo. Anche in questo caso le donne e i giovani sono emersi come i gruppi più a rischio. In generale, si è assistito ad una diminuzione della qualità della dieta, con un consumo meno frequente di latticini, frutta e verdura, e, in particolare per soggetti con sintomatologia depressiva, un incremento dei consumi di cibi ricchi di grassi e zuccheri". "Questi risultati – concludono gli autori – possono essere utili nella valutazione complessiva delle risposte a nuovi outbreak pandemici, perché forniscono indicazioni sulla necessità di implementare programmi pubblici di supporto psicologico per la comunità a fianco delle misure per il controllo pandemico. Questi dati sono anche per valutare quali sono le ricadute a livello di salute pubblica, potenzialmente a lungo termine, sulla popolazione, nel caso debba affrontare lunghi periodi di stress o costrizione. La conoscenza e consapevolezza dei possibili effetti di una pandemia, anche su chi non subisce direttamente il trauma della malattia, può comunque avere delle conseguenze a medio e lungo termine su ampie fasce di cittadini". "Il fatto che si assista anche ad un cambiamento in senso peggiorativo di abitudini alimentari - proseguono gli autori - ci pone di fronte all'evidenza che alti livelli di stress portano al bisogno di nutrirsi in modo 'consolatorio'. L'aumento di zuccheri e grassi nella dieta quotidiana, per periodi di tempo lunghi, va ad appesantire il nostro metabolismo e ha conseguenze nello stato di salute delle persone più fragili. I risultati di una cattiva alimentazione, l'aumento di peso o l'insorgere di malattie connesse si ripercuotono anche a livello psicologico. Agire preventivamente nell'educazione alimentare, aiuta sicuramente ad arginare le conseguenze di periodi di stress, individuali o comunitari, che registrano un costo sociale".

Gigliola Alfaro