

CONGRESSO NAZIONALE
78
FIMMG-METIS 2021

MEDICINA GENERALE CONVENZIONATA, DIRITTO DELL'INDIVIDUO.

**RESIDENZIALE
E VIDEOCONFERENZA**

4 OTTOBRE 2021
9 OTTOBRE 2021

FAD ASINCRONE
12 OTTOBRE 2021
15 NOVEMBRE 2021



SCelta FIDUCIARIA
PROSSIMITÀ
DOMICILIARITÀ

FIMMG[®]
Federazione Italiana Medici di Famiglia

Metis[®]
SOCIETÀ SCIENTIFICA DEI MEDICI
DI MEDICINA GENERALE



Incidenza della pandemia da SARS- CoV2 sugli stili di vita

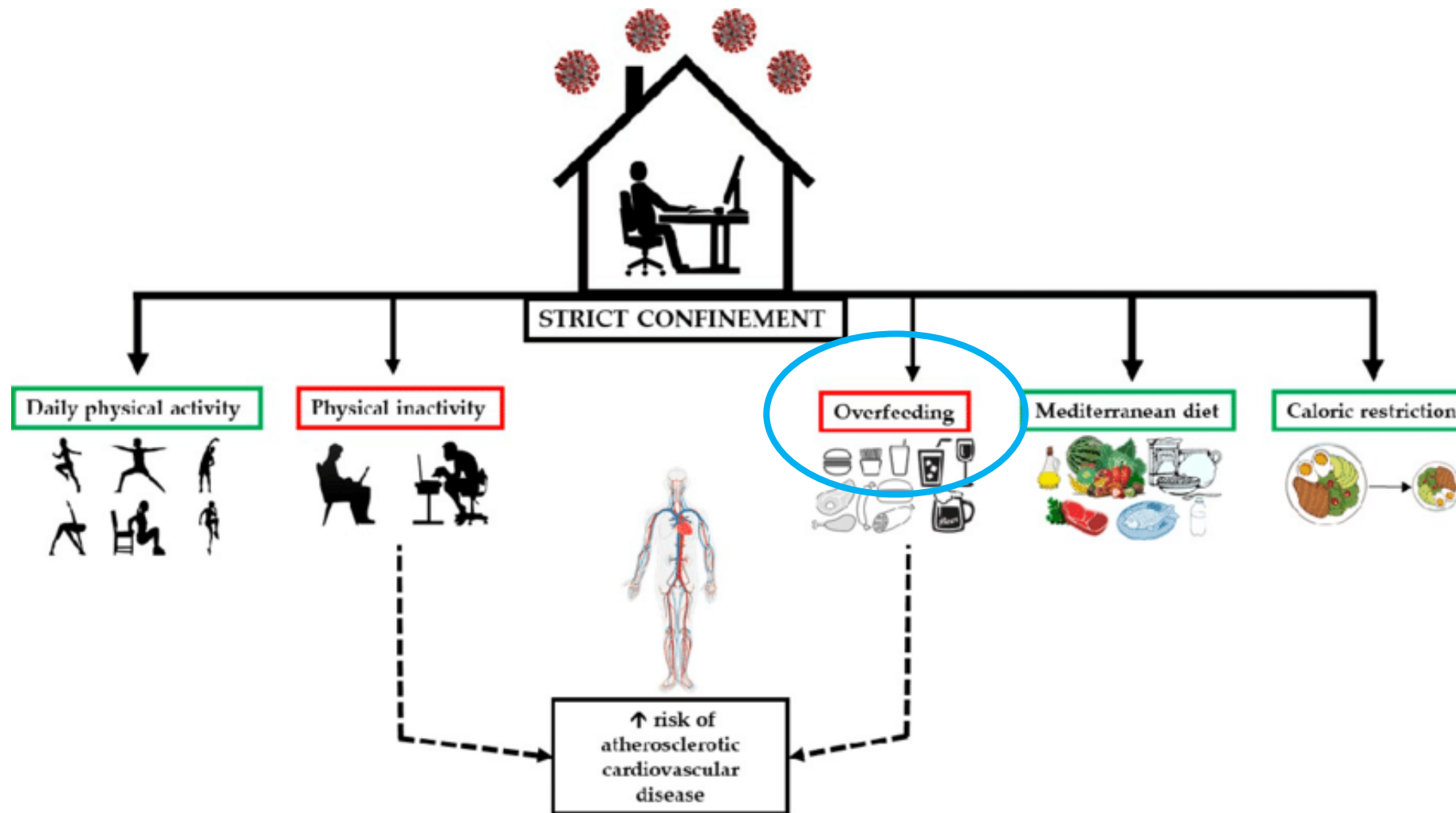
Daniela Livadiotti





- Drastica riduzione di qualsiasi forma di socializzazione
 - Interruzione dell'attività lavorativa e scolastica
- Cambiamento improvviso e radicale delle proprie abitudini





Aumento del consumo di comfort food

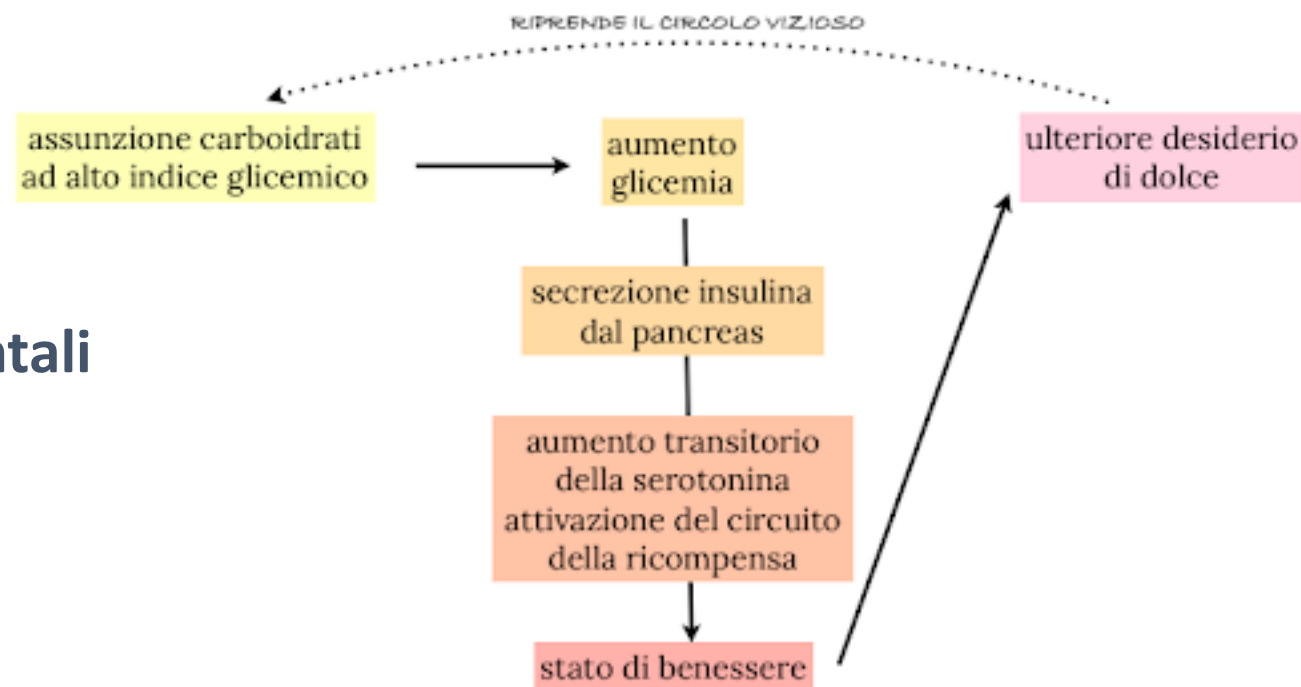


La noia, l'ansia, lo stress e la depressione hanno determinato un aumento del consumo di comfort food, quale meccanismo di coping di fronte ad emozioni negative.

A livello biochimico i cibi ricchi di carboidrati determinano un aumento della serotonina e, quindi, un miglioramento del tono dell'umore

Food craving

- Aspetti emozionali
- Aspetti comportamentali
- Aspetti cognitivi
- Aspetti fisiologici

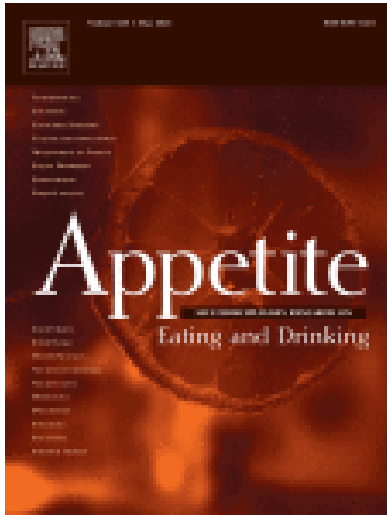


Boris C. Rodriguez Martin, Adrian Meule. *Food craving: new contributions on its assessment, moderators, and consequences*. Front Psychol 2015

Lockdown e aumento della fame emotiva

Lo studio ha coinvolto 365 persone tra i 18 e i 74 anni, senza precedenti clinici di disturbi dell'alimentazione, che hanno risposto a domande sul loro stato fisico, psicologico, emotivo e sociale

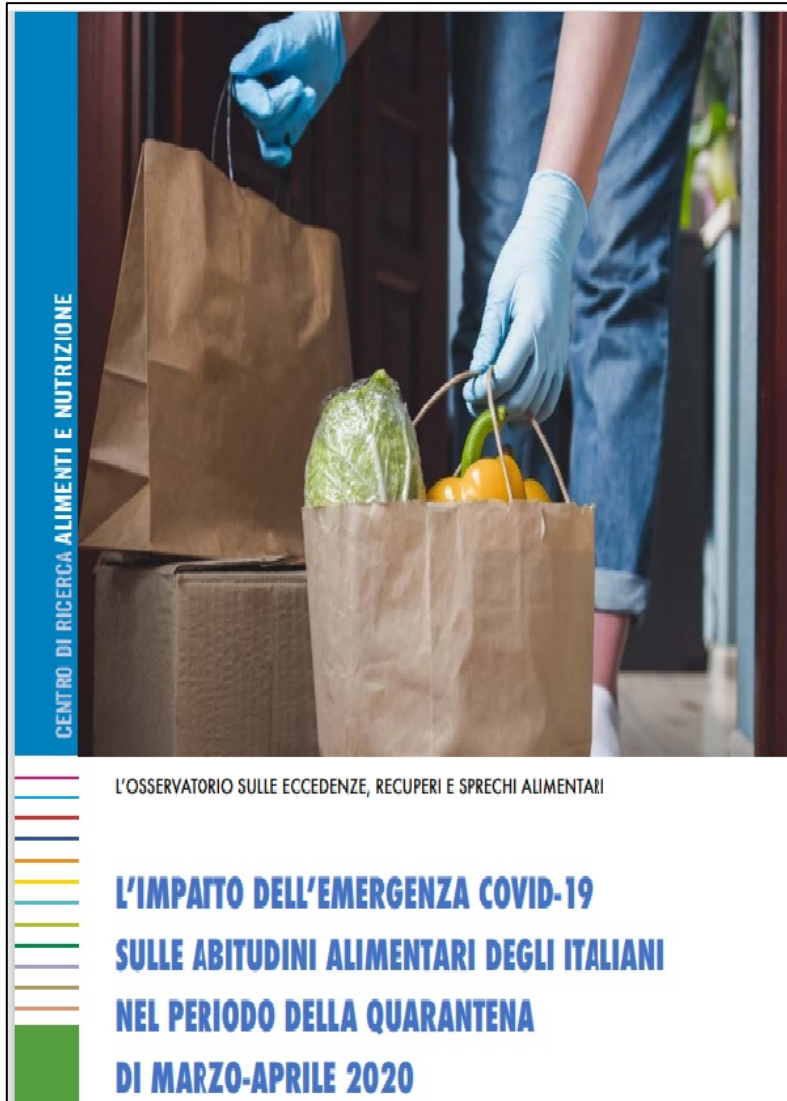
- Elevati livelli di ansia e depressione causano una maggiore fame emotiva
- Elevati livelli di stress causano episodi di binge eating
- I comportamenti alimentari disfunzionali sono stati più frequenti durante la fase 1 del lockdown rispetto alla fase 2



La spesa ai tempi del Covid



Mercato aumento del fatturato del settore agroalimentare con utilizzo prevalente di supermercati e discount



Indagine sui mutamenti delle abitudini alimentari durante il lockdown

- 1) Adesione abituale alla Dieta Mediterranea
- 2) Cambiamento della dieta per effetto delle misure restrittive

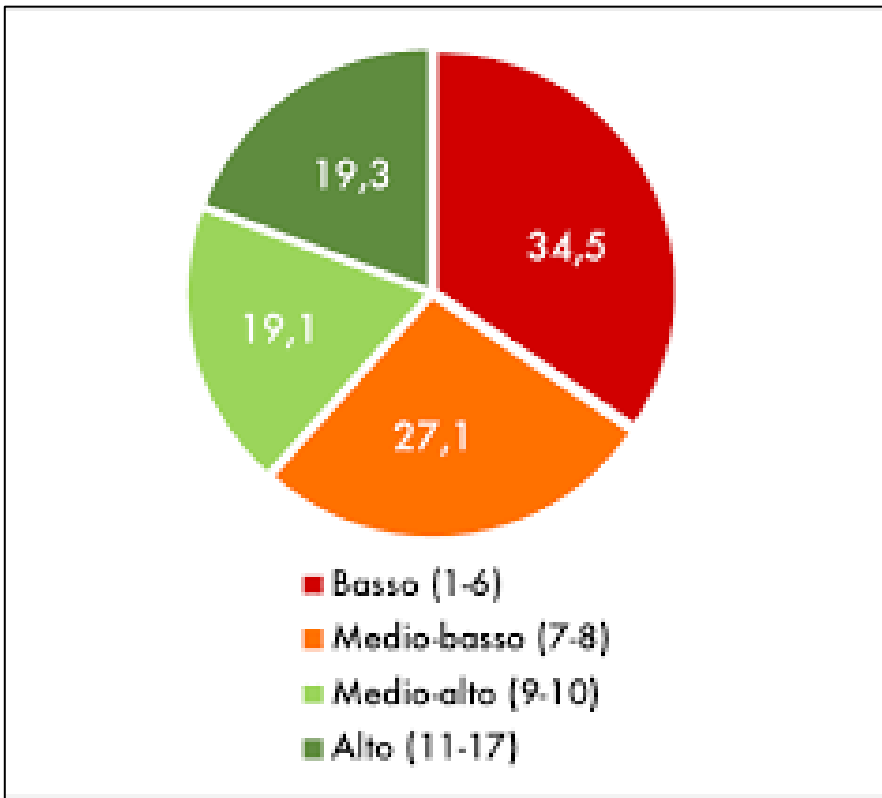


Questionario PREDIMED

	Item	Compliance with the Item
1	Extra-virgin olive oil for cooking	Use only extra-virgin olive oil for cooking, salad dressings, and spreads.
2	Vegetables	Consume ≥ 2 portions (200 g) of vegetables per day, at least one of them raw.
3	Fruits	Consume ≥ 3 portions of fruit per day (including natural fruit juices).
4	Red and processed meat	Consume ≤ 1 serving (100–150 g) of red meat, hamburgers, or meat products (ham, sausage, etc.) per week.
5	Butter, margarine, cream.	Consume less than 1 serving (12 g) of butter or cream per week.
6	Sugar sweetened beverages	Consume less than one sugary beverage or sugar-sweetened fruit juice per week.
7	Legumes	Consume ≥ 3 servings (150 g) of legumes per week.
8	Fish and seafood	Consume ≥ 3 servings of fish (100–150 g) or shellfish (200 g) per week.
9	Sweets and pastries	Consume < 3 non-homemade sweets or pastries, such as cakes, cookies, sponge cake, or custard, per week.
10	Nuts	Consume ≥ 3 servings of nuts (including peanuts) per week.



Aderenza abituale alla DM



Le scelte alimentari di circa il **62%** del campione hanno evidenziato una scarsa aderenza alla dieta mediterranea, dovuta principalmente ad un consumo eccessivo di carne rossa e di dolci



Conclusioni dell'indagine

- Il lockdown ha avuto un impatto specifico sul cambiamento delle abitudini alimentari, soprattutto nelle fasce di età tra i 18 e i 69 anni
- Cambiamenti positivi, in linea con le raccomandazioni per una sana alimentazione:
 - aumentato consumo di frutta, verdura, prodotti integrali e legumi
 - aumentato consumo di acqua
- Cambiamenti negativi
 - aumentato consumo di carne rossa e dolci
 - diminuito consumo di pesce



Conclusioni dell'indagine

- Per quasi il 50% del campione la maggior parte dei pasti è stata condivisa con tutta la famiglia
- Il 23% ha aumentato il consumo di comfort food
- Il 19% ha fatto molti spuntini durante la giornata
- Più di un terzo del campione ha dichiarato di essere ingrassata di 1-5 kg



A distanza di un anno e mezzo...

Rispetto a prima del Covid-19, in famiglia fate più o meno spesso le seguenti attività?



L'indagine si è svolta tra il 9 e il 15 settembre 2021 su un campione di consumatori di età compresa tra 25 e 79 anni

- Il 23% afferma che in famiglia si cucina più spesso di quanto avvenisse prima della pandemia.
- Il 17% degli intervistati sostiene che spreca cibo meno spesso di quanto facesse nel periodo pre-Covid 19.



A distanza di un anno e mezzo...

Le tue abitudini alimentari sono più o meno salutari rispetto a prima del Covid-19?

● Meno salutari ● Più salutari

Abitudini alimentari nel complesso

2%  20%

Il resto degli intervistati indica che non ci sono stati cambiamenti

Un intervistato su cinque (**20%**) ritiene che le proprie abitudini alimentari siano più salutari oggi rispetto a quelle precedenti alla pandemia Covid-19. Tra i giovani tra 25 e 34 anni, questa percentuale sale ulteriormente ed è pari al **32%**.



Covid 19 e consumo di alcol

I dati relativi al consumo di alcol durante la pandemia diffusi dall'ISS dimostrano che l'approvvigionamento delle bevande alcoliche non ha conosciuto pause nel periodo del lockdown.

Il mercato ha rafforzato canali alternativi, tanto che gli acquisti online e la consegna a domicilio per il settore delle bevande alcoliche hanno conosciuto un'impennata nel 2020 tra il **180** e il **250%**



Covid 19 e consumo di alcol

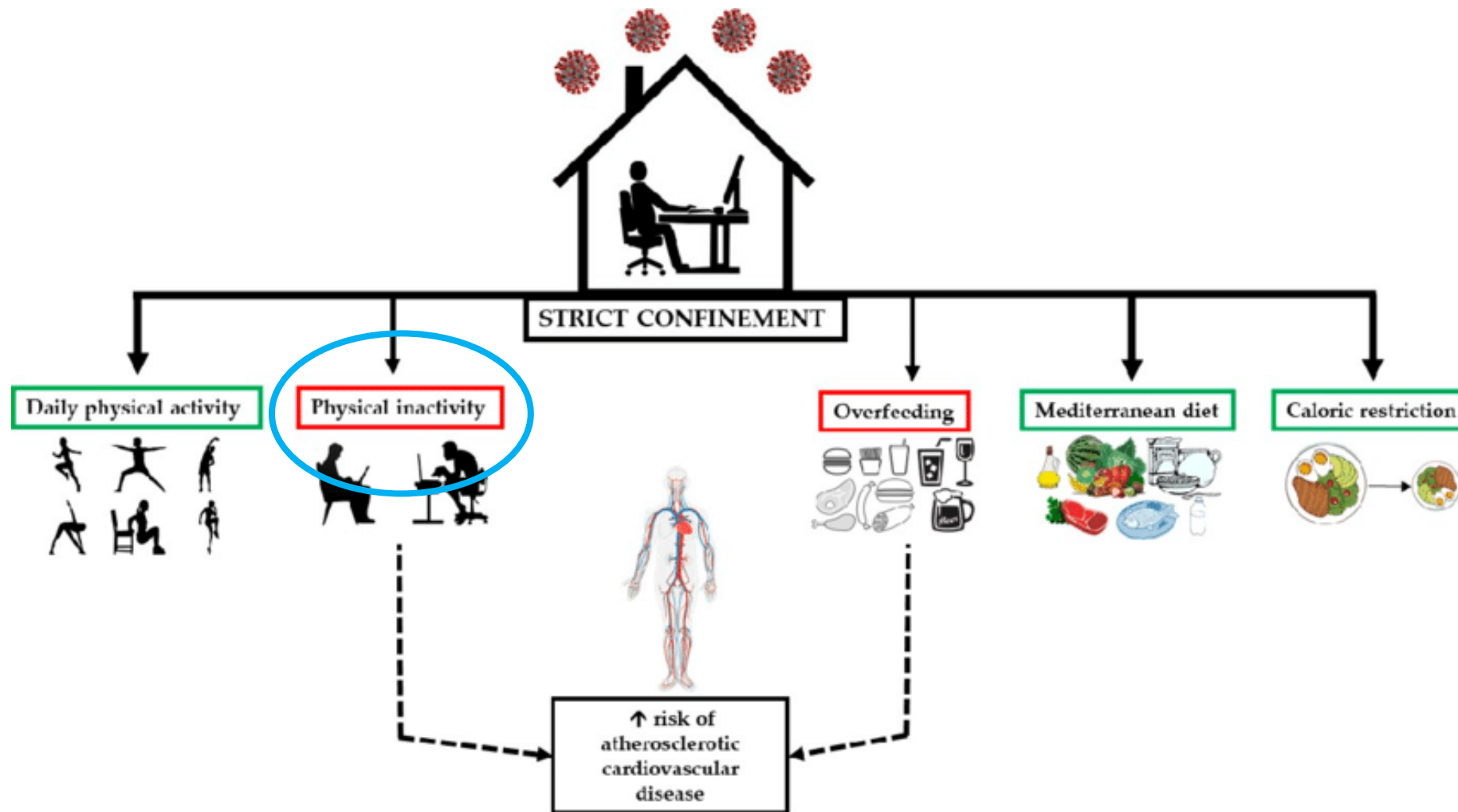


Sono cambiate anche le modalità del bere alcolici: il lavoro in casa ha facilitato il consumo di vino anche durante il pranzo, ed abbiamo assistito al nascere di una nuova moda, quella degli aperitivi digitali sui social network.

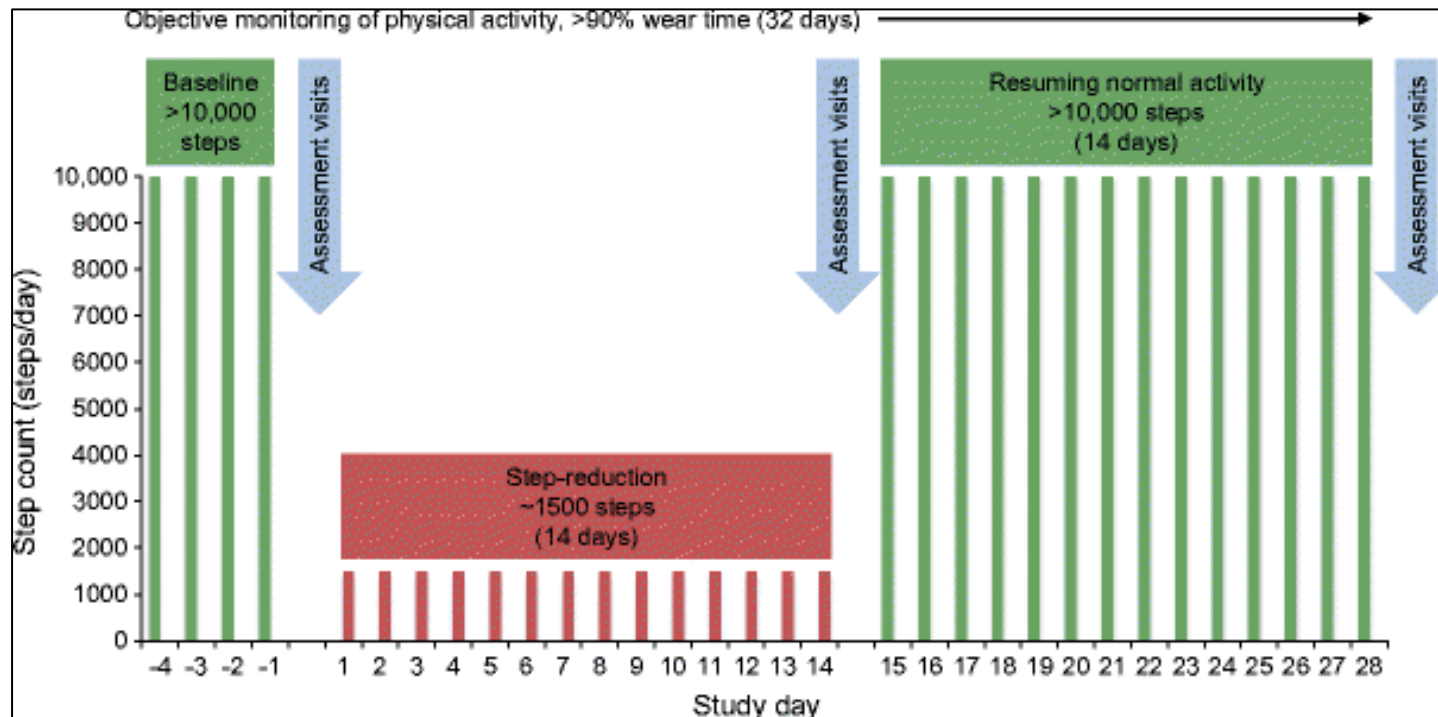
Indagini di mercato hanno evidenziato che degli italiani in isolamento

- il 42,34% ha incrementato il consumo di alcol
- il 39,78% non l'ha modificato
- il 17,88% beve di meno





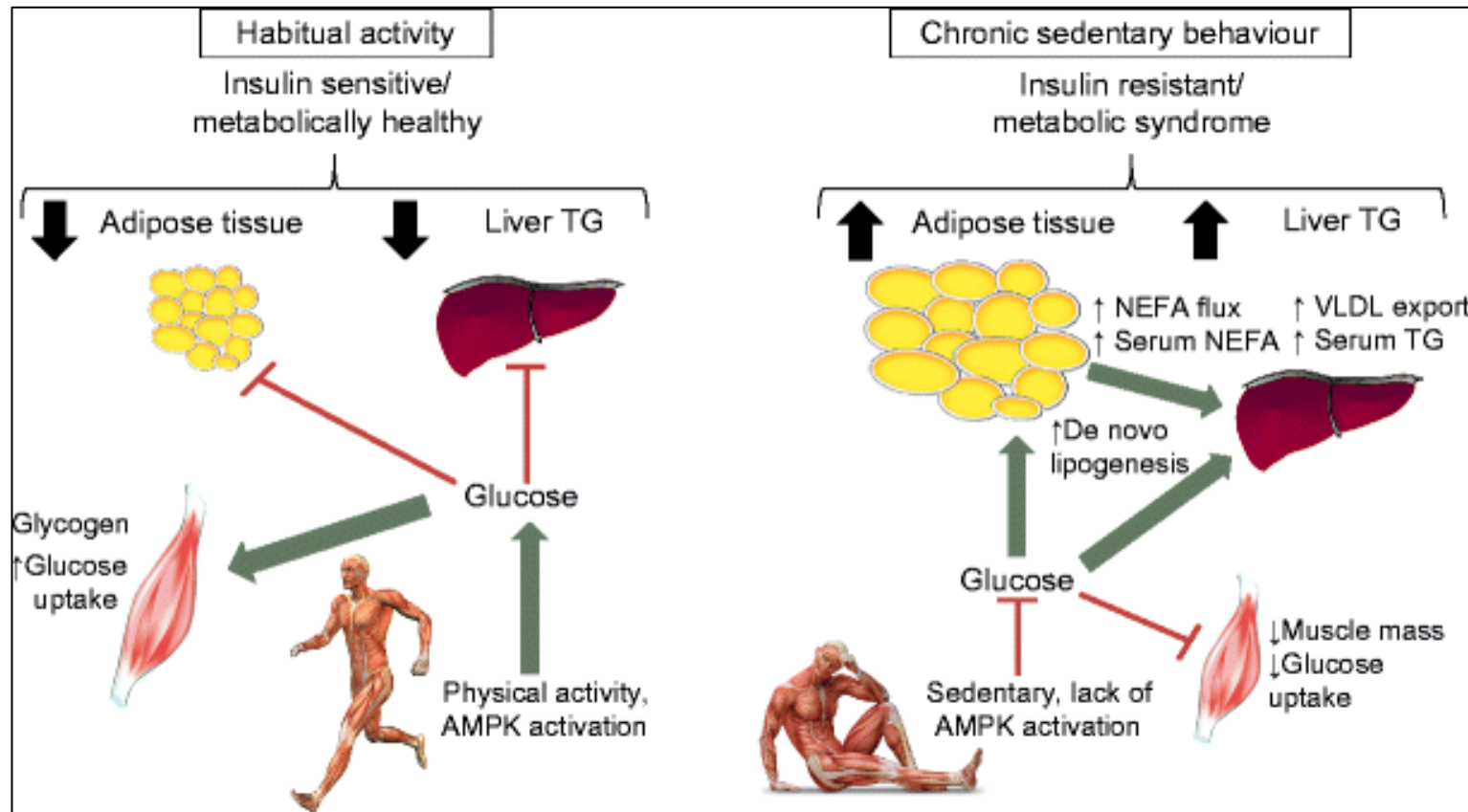
Conseguenze della sedentarietà



Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes Davies KA Bowden, VS Sprung Diabetologia, 61: 1282-94, 2018



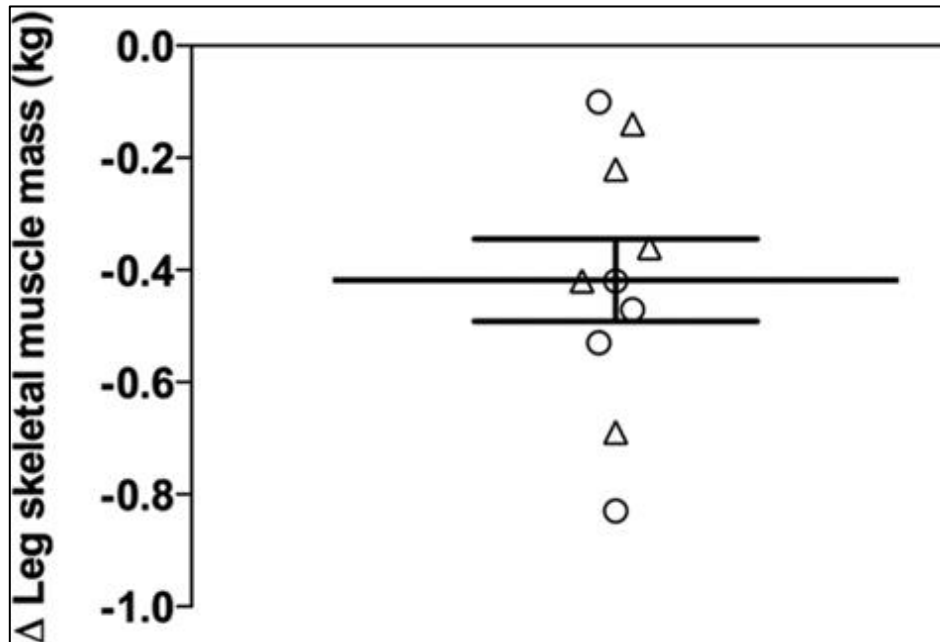
Conseguenze della sedentarietà



Short-term decreased physical activity with increased sedentary behaviour causes metabolic derangements and altered body composition: effects in individuals with and without a first-degree relative with type 2 diabetes Davies KA Bowden, VS Sprung Diabetologia, 61: 1282-94, 2018



Conseguenze della sedentarietà nell'anziano



Due settimane di ridotta attività fisica determinano:

- Riduzione di circa il 43% della sensibilità all'insulina
- Riduzione di circa il 26% del tasso di sintesi proteica post-prandiale
- Perdita di massa magra delle gambe di circa il 4%

Two weeks of reduced activity decreases leg lean mass and induces "anabolic resistance" of myofibrillar protein synthesis in healthy elderly L Breen, KA Stokes, TA Churchward-Venne J Clin Endocrinol Metab, 98: 2604-12, 2013

L'attività fisica migliora il decorso del Covid19

	Consistently inactive (n=6984)	Some activity (n=38 338)	Consistently meeting PA guidelines (n=3118)	Total (n=48 440)
Hospitalisation	732 (10.5%)	3405 (8.9%)	99 (3.2%)	4236 (8.7%)
Admitted to ICU	195 (2.8%)	972 (2.5%)	32 (1%)	1199 (2.5%)
Deceased	170 (2.4%)	590 (1.5%)	11 (0.4%)	771 (1.6%)

Rispetto ai pazienti COVID-19 che soddisfacevano le linee guida sull'esercizio fisico, quelli che erano costantemente inattivi avevano 2,26 volte il rischio di ospedalizzazione (rischio più che raddoppiato), 1,73 volte il rischio di ricovero in terapia intensiva e 2,49 volte il rischio di morte

Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Robert Sallis et al. British Journal of Sports Medicine



L'attività fisica migliora il decorso del Covid19

- Anche i pazienti parzialmente inattivi presentavano un rischio inferiore di malattia grave da coronavirus rispetto a quelli che erano costantemente inattivi.
- L'inattività costante è risultato essere il terzo fattore di rischio più importante per la morte da COVID-19
- Gli autori dello studio concludono ribadendo che
 - ***"Data la capacità dell'attività fisica abituale di ridurre la gravità della malattia COVID-19, questa dovrebbe essere promossa dalla comunità medica e dalle agenzie di sanità pubblica"***.

Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. Robert Sallis et al. British Journal of Sports Medicine



Covid 19 e disturbi del sonno



Il sonno è strettamente legato alla salute psicofisica dell'individuo in quanto influenza molti sistemi metabolici dell'organismo (termoregolazione, funzioni muscolo-scheletriche, endocrine, cardiovascolari, gastrointestinali e immunitarie)

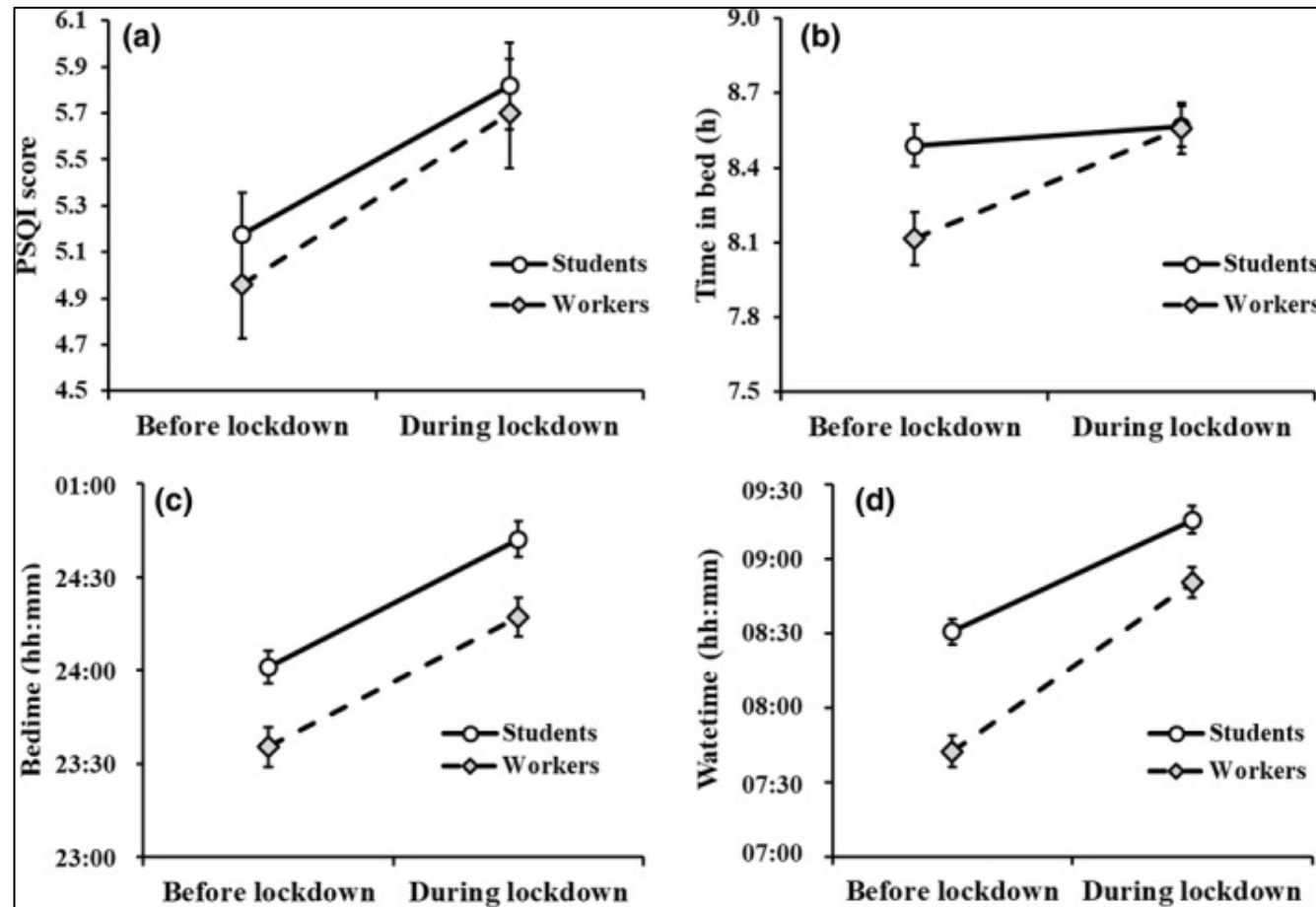
Covid 19 e disturbi del sonno

Fattori che hanno alterato la qualità del sonno:

- maggiore sedentarietà
- cambio di abitudini alimentari
- stress correlato al lavoro e ai problemi economici
- ansia e i disagi psicologici legati alla paura del contagio
- maggiore ricorso al consumo di alcol, di caffeina e di prodotti del tabacco
- maggior tempo di utilizzo di dispositivi elettronici (smart working, DAD)



Covid 19 e disturbi del sonno



- Significativa riduzione della qualità del sonno, con un aumento del tempo di addormentamento e dei risvegli notturni.
- Aumento del 6% del ricorso a farmaci per dormire

Cellini, N., Canale, N., Mioni, G., & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time, and digital media use during COVID-19 lockdown in Italy.

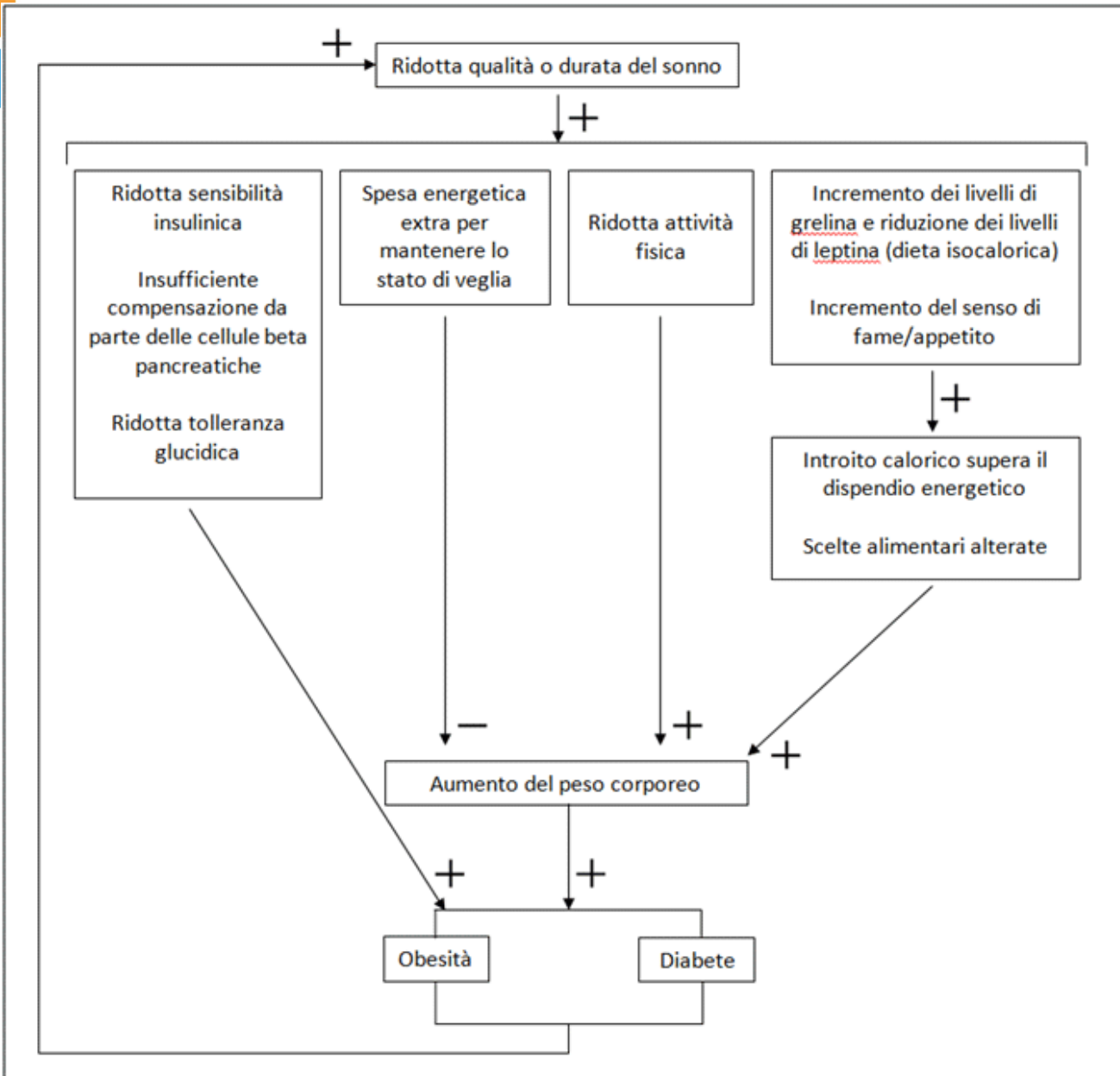


Covid 19 e disturbi del sonno

Conseguenze della scarsa qualità e della frammentazione del riposo notturno:

- **Maggior rischio di contagio per diminuita efficienza del sistema immunitario**
- **Peggioramento dei sintomi del Long Covid**





I disturbi del sonno predispongono all'insorgenza di malattie croniche quali obesità e diabete



Conclusioni

- Una sana alimentazione ed una regolare attività fisica rappresentano la prima difesa dell'organismo nei confronti delle malattie infettive perché influiscono positivamente sull'attività del sistema immunitario
- E' necessario formulare indicazioni che supportino la popolazione nell'adattare i propri comportamenti a situazioni critiche come quella che abbiamo vissuto, dove mantenere corretti e sani stili di vita risulta di fondamentale importanza.





GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

