



## CALO DELLE CONSULENZE E PEGGIORAMENTO DELLA DIETA DURANTE IL LOCKDOWN: ECCO COS'HANNO OSSERVATO I NUTRIZIONISTI

Milano, 14 maggio 2020 - È trascorsa poco più di una settimana dall'inizio della Fase 2 e per molti è finalmente arrivato il momento di ripartire. L'isolamento sociale in cui abbiamo vissuto negli ultimi 50 giorni, infatti, ha radicalmente modificato il nostro stile di vita e le nostre abitudini, anche alimentari. Nutrimi, la prima piattaforma multicanale italiana dedicata all'Alimentazione e alla Nutrizione, ha condotto **2 indagini parallele**, sui professionisti della nutrizione e sui consumatori, **un campione di oltre 200 intervistati totali**, al fine di valutare le ripercussioni del lockdown sulla dieta e sul lavoro di chi "si occupa di dieta".

Se la maggior parte dei biologi e dietisti intervistati è riuscita a portare avanti il lavoro nella modalità **"smart"**, per **1 professionista su 4 il lockdown ha significato l'interruzione completa dell'attività**. Non solo si è ridotto il numero dei nuovi pazienti, ma nel 75% dei casi sono **calate anche le richieste di consulenza** da parte di quelli presi già in carico.

Curiosamente, l'indagine ha osservato che, mentre tra coloro che non stavano seguendo una dieta specifica, la quarantena è stata nella maggior parte dei casi l'occasione per consolidare o addirittura migliorare le abitudini a tavola, ad esempio aumentando la varietà della dieta e il consumo di frutta e verdura, **2 soggetti su 3 tra quelli "a dieta" hanno vissuto invece un peggioramento** e il 7% ha interrotto il regime alimentare. Un dato, quest'ultimo, confermato anche dai professionisti interpellati, che hanno osservato un **"netto peggioramento delle abitudini alimentari dei pazienti" in ben il 70% dei casi**.



Le tentazioni, l'assenza della giusta motivazione e talvolta la difficoltà a reperire gli alimenti necessari hanno giocato un ruolo determinante. **Per 8 pazienti su 10 la cucina è stata essenzialmente luogo di conforto**, complice anche il maggior tempo a disposizione.

Le tentazioni, l'assenza della giusta motivazione e talvolta la difficoltà a reperire gli alimenti necessari hanno giocato un ruolo determinante. **Per 8 pazienti su 10 la cucina è stata essenzialmente luogo di conforto**, complice anche il maggior tempo a disposizione.

I professionisti che hanno mantenuto i contatti con i propri pazienti hanno ricevuto infatti richieste su **strategie per non aumentare di peso (80% degli intervistati) e non cedere alle tentazioni (44% degli intervistati)**. Gettonatissime le domande sul ruolo di nutrienti e alimenti nei confronti del COVID-19, specialmente in merito a **vitamina C e integratori**. Molto diffusi anche i **timori di contrarre il COVID-19 toccando o mangiando cibo "contaminato"**, così come la convinzione che esistano alimenti protettivi quali, per esempio, aglio e cipolla o che sia possibile **uccidere il virus bevendo acqua bollente**. Falsi miti affrontati in queste settimane anche da Nutrimi, in una [sezione dedicata](#).

Se il lockdown non è stato quindi un periodo ideale per chi era "a dieta", gli stessi professionisti, dal canto loro, hanno privilegiato in questo periodo **l'invito alla calma e all'equilibrio, al "rallentamento"**, scoraggiando invece il ricorso a modelli alimentari esageratamente restrittivi. Non è mancata naturalmente la promozione dell'attività fisica, soprattutto quella **finalizzata al rinforzo muscolare o al rilassamento psicofisico**, come lo yoga.

# Nutrimi

LA NUTRIZIONE IN PRATICA



*Nutrimi è il punto di riferimento in Italia per l'aggiornamento sull'alimentazione e la nutrizione, una piattaforma multicanale con la missione di accompagnare ogni giorno i professionisti dell'alimentazione nella loro pratica quotidiana e diffondere le conoscenze in continua evoluzione in questo ambito.*

*Tutto è nato nel 2007 con l'ideazione e l'organizzazione del 1° congresso italiano indipendente sulla nutrizione. Grazie al successo dell'iniziativa, "[Nutrimi - Forum di Nutrizione Pratica](#)" ha continuato a crescere negli anni come punto di riferimento per l'aggiornamento, anche ECM, dei professionisti della salute e dell'alimentazione. Oggi, sul [sito](#) e sui canali social ([Instagram](#) - [Facebook](#) - [LinkedIn](#)) puoi trovare news, dossier di approfondimento e contenuti utili a rendere la scienza della nutrizione chiara, rigorosa, ma anche accessibile e concreta: ciò che noi chiamiamo "La nutrizione in pratica".*

Per ulteriori informazioni visita il sito [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)

## Ufficio Stampa Nutrimi

Via brisa 3, 20123 Milano

Tel.: 02 45495838

stamp@nutrimi.it - [www.nutrimi.it](http://www.nutrimi.it)