

COV-HABITS

**Alimentazione, sessualità e
attività fisica in lockdown
durante la pandemia
COVID-19**



2020

Stefania Carnevale
Sergio Costa
Marta Giuliani
Paola Medde
Luana Morgilli
Debora Peruzzi
Michele Spaccarotella

COV-Habits: le abitudini degli italiani durante il lockdown

Stefania Carnevale, Sergio Costa, Marta Giuliani, Paola Medde, Luana Morgilli, Debora Peruzzi, Michele Spaccarotella

COV-Habits è un'indagine esplorativa promossa dall'Ordine degli Psicologi del Lazio e finalizzata a meglio comprendere i cambiamenti sopravvenuti durante il periodo di lockdown causato dalla pandemia COVID-19 in alcune aree significative della vita quotidiana (Alimentazione, Affettività e Sessualità, Attività Motoria e Sportiva). Questo breve articolo si propone di offrire una prima panoramica generale dei principali risultati emersi, con un focus sull'impatto che questa straordinaria emergenza sanitaria ha avuto sulle abitudini individuali e relazionali della popolazione.



IL CAMPIONE

Hanno partecipato alla survey 1222 soggetti in totale.

GENERE: l'80% genere femminile (N= 978), il 19,7% di genere maschile (N= 241) mentre il restante 0,2% si dichiara Non-Binary (N= 3).

ETA': il 20,6 % dei partecipanti ha tra i 18 e i 30 anni, il 25,6% tra i 31 e i 40 anni, il 20,8 % tra i 41 e i 50 anni, il 19,6 % tra i 51 e i 60, il 10,6 % tra i 61 e i 70, mentre solo il 2,7 % riporta di avere oltre 70 anni.

REGIONE di RESIDENZA: Per la maggior parte dalla Regione Lazio (66,3%), mentre al secondo posto troviamo la Regione Lombardia (4,4%). A seguire in ordine decrescente l'indagine ha coinvolto rispondenti provenienti da Campania (4,3%), Emilia Romagna (3,8%), Toscana (3,5%), Sicilia (3,1%), Puglia (1,9%), Piemonte (1,6%), Abruzzo (1,6%), Veneto (1,4%) e via dicendo, con la presenza di uno 0,7% di partecipanti provenienti dall'Estero, in particolare dall'Inghilterra, la Francia e la Nuova Zelanda.

TITOLO di STUDIO: La maggior parte dei rispondenti è risultata in possesso di una laurea (75%), mentre il 22,8% del diploma di maturità e il 2,1% unicamente della licenza media.



OCCUPAZIONE: La popolazione intervistata è occupata (oltre il 70%. Quasi il 10% dei partecipanti risulta disoccupato (N= 118). Il 5,5% è in cassa integrazione. Hanno risposto oltre 100 studenti (9,7%) e solo il 4% di pensionati.

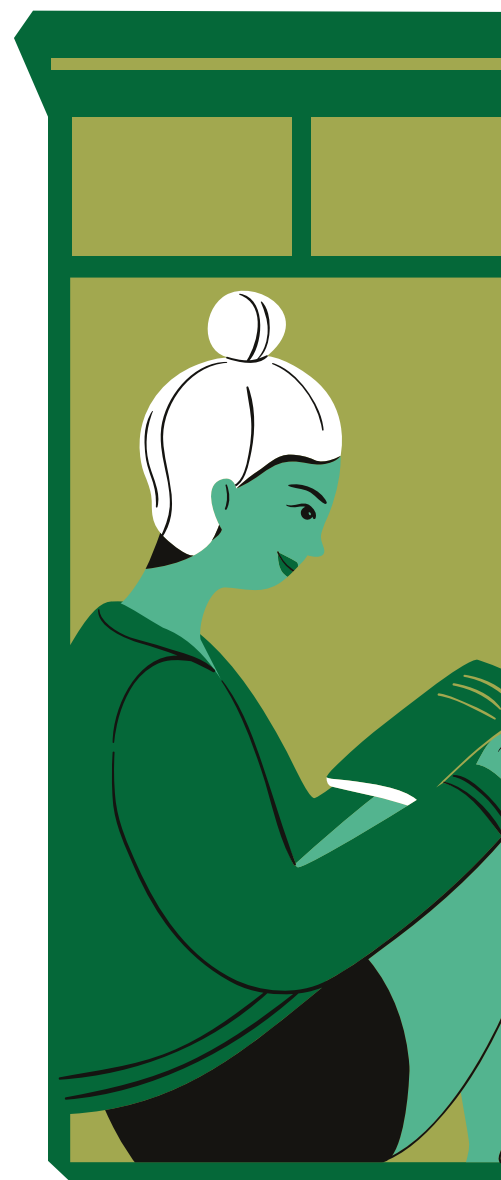
PERSONE CON LE QUALI STA CONDIVIDENDO L'ISOLAMENTO:

La maggior parte delle persone che hanno risposto alla presente indagine hanno vissuto l'isolamento in coppia (il 30,3% senza figli mentre il 26,6% con i figli).

Questo dato, confrontato con quello dell'età media della popolazione fa ritenere che trattasi perlopiù di giovani coppie conviventi o di coppie che hanno i figli i quali studiano/lavorano fuori. Il restante dei rispondenti vive con i genitori (15,9%), da solo (14,4%), da solo con figli (famiglia monogenitoriale, 7%), con altri non familiari (es. coinquilini) (4,7%), con partner e almeno 1 familiare (1,7%).

ASPETTI LEGATI ALLA PROFESSIONE PSICOLOGICA

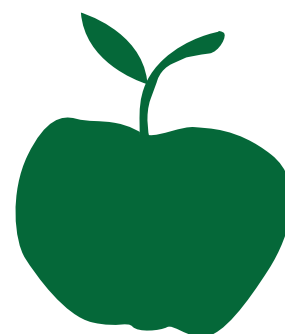
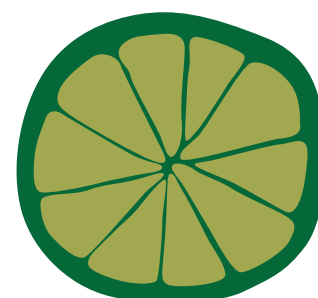
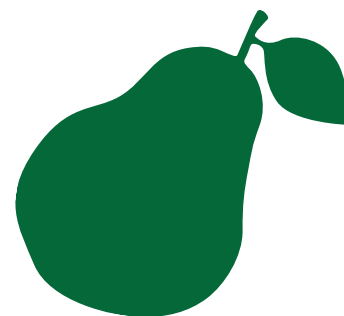
Al momento della compilazione del questionario, un terzo dei partecipanti (33,1%) ha riportato la presenza di una vulnerabilità emotiva riconducibile - principalmente - a quadri depressivi, disturbi d'ansia, disturbi psicosomatici e dell'alimentazione, e quasi il 5% ha dichiarato di aver iniziato un percorso di sostegno psicologico durante il periodo dell'isolamento. Data la straordinarietà di quanto stiamo vivendo, al momento non è possibile conoscere con certezza quale sarà l'impatto a medio e lungo termine di questo periodo sul benessere individuale e sociale della popolazione italiana, **ma circa il 70% dei partecipanti pensa che nel prossimo futuro aumenterà la richiesta di servizi psicologici, a causa del prolungarsi di vissuti legati all'ansia, stress e depressione.** Inoltre, il concetto di "distanziamento" ha profondamente influenzato l'incontro con l'Altro al punto che **ben il 57% dei soggetti ritiene che, a conclusione dell'emergenza legata al Covid, le modalità relazionali di contatto fisico (es. abbracci, strette di mano, baci, etc) subiranno un cambiamento significativo nella loro espressione.**



Se il periodo del lockdown, appena concluso, ha messo a dura prova la nostra capacità di gestire lo stress e le emozioni associate, diviene lecito interrogarsi su quanto possa aver influito anche su eventuali modificazioni nel rapporto con il cibo, l'intimità e l'attività fisica.

L'ALIMENTAZIONE

Sappiamo che il rapporto che ciascuno di noi ha con il cibo (sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo) condiziona fortemente il peso corporeo e che “mangiare” può, in molte circostanze, fornire piacere e diventare una strategia per gestire soprattutto le emozioni negative (ansia, stress, rabbia, noia). Il lockdown ha indubbiamente generato reazioni emotive intense e, pertanto, legittimo chiedersi se possa aver modificato anche il modo in cui gli intervistati hanno mangiato, le scelte alimentari fatte e se questo possa aver modificato il peso corporeo pre-pandemia. La popolazione intervistata, in prevalenza è normopeso (67,7%); il 19,6% in sovrappeso, (con aumento della quota dai 60 in su) l'obesità al 7,7% e il sottopeso al 4,8%. Ciò che inoltre emerge è che confrontando la distribuzione dei punteggi relativi al BMI (Body Mass Index) è che la percentuale di partecipanti “sottopeso” è esclusivamente attribuibile al genere femminile soprattutto nella fascia di età compresa tra 18-30 anni. Al contrario, se complessivamente il 27, 6% dei partecipanti è risultata essere in sovrappeso o obeso, sono i maschi, soprattutto nella fascia di età tra i 51 e i 60 anni, ad avere il primato del peso corporeo in eccesso (45,8%). **Il peso corporeo e le sue modificazioni durante il periodo di lockdown sono stati oggetto di interesse specifico della survey rilevando che ben il 40,1% dei partecipanti (N=329)**



ha riscontrato di aver aumentato il proprio peso durante la quarantena e solo l'11% dichiara di averlo ridotto (sia per modificazioni dell'intake che per la riduzione/aumento delle attività fisiche/sportive).

Da rilevare che non tutto il campione ha risposto alla domanda in esame; in particolare, nei maschi, la percentuale di rispondenti che non ha riscontrato cambiamenti nel peso è maggiore rispetto alle femmine, dato questo che potrebbe essere attribuibile a una generale minore attenzione che i maschi sembrano avere rispetto al proprio peso corporeo (es. Bibiloni et al., 2017). Inoltre, la popolazione da 18 a 30 anni ha affermato in misura minore di aver avuto un incremento del peso dato questo che fa ipotizzare nei giovani maggiori capacità e risorse nella gestione del peso corporeo associata ad una maggiore determinazione a mantenere /incrementare l'attività fisica probabilmente sia per motivi estetici, sia per aver potuto contare sull'utilizzo di social orientati allo scopo, sia per aver avuto una maggiore disponibilità di tempo da impiegare in attività dedicate alla cura di sé (senza doversi occupare dei figli). Inoltre, non dobbiamo dimenticarci del fatto che è proprio in questa fascia di età della popolazione che è più frequente riscontrare la presenza di disturbi del comportamento alimentare che, per loro stessa natura, implicano una grande attenzione alle forme corporee.

La quantità di cibo assunta in lockdown è mutata rispetto alle abitudini. E' aumentata per il 43,3% degli intervistati e solo il 10,4%, al contrario, riferisce di aver assunto meno cibo.

La qualità, diversamente, non sembrerebbe aver subito modifiche per circa la metà della popolazione intervistata (48%) mentre, il 15% riferisce di aver aumentato la quantità di Junk Food a seguire la Pizza (10%), i cibi già preparati/precotti, surgelati (7,8%) e, infine, i preparati in casa (6,2%), dolci (3,2%).



Si evidenzia, dunque, per quella parte della popolazione intervistata che ha mutato la qualità dei cibi assunti, **il rischio maggiore di attivare dinamiche disfunzionali, correlate a stati emotivi negativi, rispetto all'uso del cibo, o per un'accentuazione di difficoltà e disturbi già esistenti** (Disturbi del comportamento alimentare); proprio in merito a questo punto, dobbiamo ricordare che la chiusura di centri per l'obesità e per il trattamento delle patologie alimentari ha reso impossibile la prosecuzione di trattamenti (sia psicologici che nutrizionali). Quando il cibo che nutre il corpo (funzione biologica) serve ad aiutare anche a sopportare la fatica emotiva e le emozioni negative o ad amplificare le emozioni positive (funzione psicologica), mangiare per consolarci o per distrarci è quello che facciamo; quando si mangia anche se non si ha davvero bisogno di cibo ma a causa di stimoli emotivi, **per trovare sollievo allo stress diviene più facile mangiare di più e mangiare peggio**. Ma c'è anche chi, avendo più tempo da dedicare alla spesa e alla preparazione del cibo ha aumentato il consumo di frutta e verdura (24,3%) trasformando una condizione critica in un'opportunità di cambiare *"in meglio"*.

Infatti il 40,7% dei rispondenti ha riferito di essere d'accordo con l'affermazione "dall'inizio della pandemia dedico maggiore attenzione alla scelta /preparazione dei cibi e la qualità dei cibi che mangio è migliorata" dato questo che sta ad indicare che avere più tempo a disposizione in generale ma soprattutto da dedicare all'acquisto, preparazione e consumo di cibo a casa, ha migliorato la consapevolezza del cibo e delle



scelte alimentari, dato questo che non presenta differenze tra persone sotto, normo, sovrappeso o obese. Alla domanda “in questo periodo la mia fame è collegata ad un bisogno più emotivo che fisico” solo il 36,5% pensa di aver mangiato solo qualche volta per compensare le emozioni. **Il 23,5% dei rispondenti ritiene di aver assunto cibo per un bisogno più emotivo che fisico (spesso/sempre); significativo il fatto che gli obesi riportano una percentuale di molto maggiore nella scelta di tale risposta (16,8%)** e che le emozioni collegate alla fame emotiva siano state prevalentemente collegate al desiderio di interrompere la Noia (N=476), contenere l'Ansia (N=326), la Tristezza (N=258), combattere la Solitudine (N=181).

SESSUALITÀ

L'obbligo dell'isolamento ha ovviamente generato nuove configurazioni sul piano relazione e sessuale, dipendenti tanto da condizioni oggettive (come la situazione abitativa) quanto dalla situazione relazionale in cui la persona si trovava (single e in coppia).

Solo il 9,7% delle persone ha registrato un aumento dell'attività sessuale, soprattutto tra i 31 e i 40 anni **(per attività sessuale si intendono tutti quei comportamenti individuali e di coppia finalizzati al raggiungimento di un piacere sessuale); mentre circa un terzo dei soggetti (32,7%) ne ha riportato una minore intensità se confrontata ai mesi precedenti, in particolare nella fascia d'età compresa tra i 18 e i 30 anni. Questi dati possono essere ipoteticamente spiegati in base alle condizioni di convivenza.**

Tra i 30 e i 40 anni, infatti, si ravvisa un maggior numero di individui che hanno vissuto il lockdown in coppia senza la presenza di figli, e questo aspetto potrebbe aver favorito la creazione di più spazi di intimità e vicinanza. Differentemente, coloro che hanno vissuto la quarantena con genitori/familiari/figli hanno risposto in maniera nettamente maggiore che la loro attività sessuale è diminuita nel periodo dell'isolamento.



Per quanto riguarda la **frequenza dei pensieri e delle fantasie sessuali, il 20,8% dei soggetti (in misura maggiore tra gli uomini e nella fascia d'età tra i 18 e i 30 anni) ne ha riportato un incremento significativo**, mentre il 15,5% una netta diminuzione (in particolare tra i 51 e i 60 anni). Il dato interessante è che le fantasie sembrano aumentare soprattutto nelle persone la cui attività sessuale ha subito una drastica riduzione e che hanno convissuto con genitori e/o familiari (da 20,8% a 35,4%) o amici (fino al 33%). In linea con questo quadro risulta atteso, dunque, come siano stati proprio i più giovani (in particolare nella fascia di età tra i 18 e i 30 anni) ad aver dichiarato un **utilizzo più frequente rispetto al solito delle applicazioni di dating** (+3% - ovvero tutte quelle app la cui finalità è la ricerca di potenziali partner amorosi/sexuali, per es. Tinder, Grindr, Wapa, Happn, Once, ecc), della **pornografia online** (+ 8,1%) e **del sexting** (+7,5% - pratica di invio messaggi, immagini o video a sfondo sessuale o sessualmente espliciti tramite dispositivi informatici). **Nonostante i possibili rischi annessi, le nuove tecnologie applicate alla sessualità hanno dunque consentito, soprattutto in questa difficile condizione, di coltivare e mantenere vivo l'erotismo, aumentando il livello di intimità e confidenza con Sé stessi e con gli Altri.**



Per quanto riguarda le coppie conviventi, invece, **la creazione improvvisa di nuovi spazi condivisi ha consentito una ridefinizione della quantità e della qualità del tempo a disposizione. La comunicazione, nella maggior parte dei casi, è risultata essere più intensa, intima, divertente ed efficace, con una frequenza comunque rilevante di momenti di freddezza, irritabilità, noia e superficialità.**

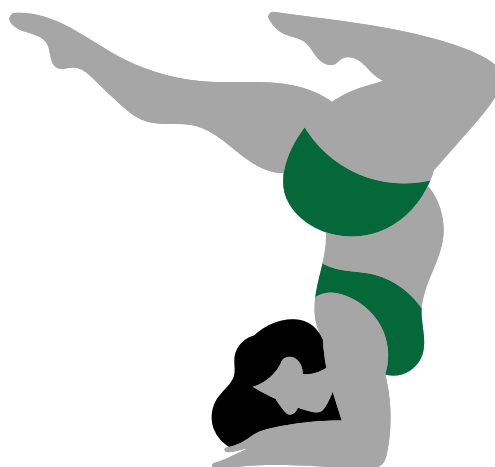
Nello specifico, questi gli aggettivi utilizzati (in ordine di frequenza): Intima (N=419), Divertente (N=408), Efficace (N=341), Intensa (N=325), Irritante (N=140), Fredda (N=83), Noiosa (N=72), Inesistente (N=44), Superficiale (N=41). Questa ambivalenza può essere spiegata dal livello di “funzionalità” pregressa della coppia: infatti questa nuova condizione può aver contribuito - da una parte - a favorire una più giocosa intimità e vicinanza tra i partner, ma - dall'altra - può aver rafforzato tensioni pregresse a causa del vissuto generale di stress, con conseguente calo della libido, difficoltà di eccitazione, irritabilità e nervosismo. Interessante, infine, **la scelta delle emozioni riportate in relazione alla sessualità nel periodo dell'isolamento. I dati evidenziano che alla base della ricerca di spazi di intimità sessuale (individuali e di coppia), non siano stati solo il Piacere e lo Svago ma anche emozioni quali la Noia, il Nervosismo, la Tristezza e l'Ansia.**

Nello specifico, questi gli aggettivi utilizzati (in ordine di frequenza): Piacere(N=645), Svago (N=404), Noia (N=190), Nervosismo (N=170), Tristezza (N=159), Ansia (N=123), Rabbia (N=55), Indifferenza (N=22). Questo dato risulta in linea con la letteratura, che evidenzia che **le motivazioni che spingono ad avere un'attività sessuale sono numerose e variegata, in un dialogo costante tra elementi individuali, relazionali e sociali che influenzano - e possono essere influenzati - da aspetti emotivi e cognitivi della persona.**

ATTIVITÀ E SPORT

Aldilà della chiusura degli impianti sportivi, le restrizioni dovute ai DPCM hanno colpito l'area dell'attività fisica stravolgendo anche abitudini salutari quali gli spostamenti quotidiani compiuti per recarsi sul luogo di lavoro e per svolgere ulteriori commissioni. Fortunatamente, **la maggior parte dei rispondenti dichiara di aver compensato il tempo impiegato per i propri spostamenti con altro tipo di attività fisica (59,4%)**, tendenza che sale nella fascia di età più giovane, sotto i 40 anni, e nella componente femminile del campione. È emersa inoltre una differenza significativa ($p < 0,05$) tra i meno attivi (meno di 30 minuti di spostamento giornaliero a piedi prima del lockdown) e i più attivi (oltre 30 minuti di spostamento giornaliero): in particolare, le persone che erano meno attive prima della quarantena hanno riportato in misura maggiore di non aver compensato la loro attività motoria quotidiana con altre forme di attività e allenamento. **Tra le motivazioni per le quali questa compensazione è avvenuta, troviamo (in ordine di frequenza) il bisogno di scaricare energie (N=404), motivi legati alla forma fisica (N=376), il timore di prendere peso (N=207).**

Riguardo all'attività fisica e all'allenamento più strutturati, il 31,8% dei partecipanti ha riportato **un aumento della frequenza e della durata delle sessioni di allenamento**; il 24% una sua diminuzione; il 20% non ha riscontrato cambiamenti. Colpisce una differenza significativa tra maschi e femmine ($p < 0,05$) in quanto, rispetto alla percentuale complessiva, **i maschi riportano in minore entità rispetto alle femmine un aumento dell'attività fisica**





(quota che scende a 22,9%) mentre riportano maggiormente che essa è rimasta stabile. Per quanto riguarda le fasce di età è stato riscontrato **un aumento dell'attività fisica in particolare tra i giovani sotto i 30 anni**, mentre nelle fasce di età più anziane (50-70 anni) la quota di attività fisica scende tra i 10 e i 18 punti percentuale.

In generale sembra che le persone che hanno maggiormente beneficiato del periodo di quarantena in relazione alla possibilità di svolgere maggiore attività fisica sono coloro che in precedenza facevano attività fisica saltuariamente.

Infatti, coloro che facevano attività fisica saltuariamente (1 volta a settimana o meno) hanno aumentato la frequenza e la durata delle proprie sessioni di allenamento; mentre coloro che si allenavano più stabilmente (da 2-3 volte a settimana in su) hanno riportato una diminuzione della propria durata e frequenza degli allenamenti.

Questa tendenza viene accompagnata da diverse dichiarazioni da parte dei partecipanti nell'aver avuto maggior tempo a disposizione per gli allenamenti, per la cura di sé e per lo svolgimento di attività piacevoli.

Indagando gli strumenti utilizzati come supporto all'attività fisica troviamo al primo posto l'utilizzo di YouTube (N=269), seguito dall'uso di Attrezzatura sportiva (N=216), di App (N=184) e dei Social Network (N=145).

Tra le differenze più significative osserviamo come i maschi dichiarano di aver ricorso in misura minore all'utilizzo di social network e youtube rispetto alle femmine, mentre è significativamente più alto l'utilizzo da parte loro di attrezzature specifiche (pesi, cyclette, etc.).

Le affermazioni riportate dai partecipanti permettono di ipotizzare un maggior utilizzo dei social network da parte del pubblico femminile per lo svolgimento di lezioni di gruppo, infatti molte partecipanti riportano la mancanza della situazione sociale e amicale dell'allenamento tra i fattori negativi dell'approccio all'attività fisica in lockdown.

I cambiamenti nello stile di vita sembrano aver influenzato negativamente la percezione della propria salute e forma fisica, infatti ben il 43,9% dei partecipanti riporta di essere preoccupato di un peggioramento della propria forma fisica dall'inizio dell'isolamento. I vissuti e le emozioni maggiormente associati alla forma fisica sono stati infatti Preoccupazione(N=503), Tristezza (N=222), Ansia (N=211) sebbene una fetta del campione abbia riportato anche fiducia (N=349) e piacere (N=177).

Tuttavia è interessante osservare che **i vissuti e le emozioni maggiormente associati all'attività fisica sono stati positivi come l'Energia (N=460), il Piacere(N=358),** il Divertimento (N=251), sebbene siano riportati anche aspetti quali la Noia(N=280), l'Ansia(N=199), la Tristezza(N=197), la Solitudine (N=164) e la Rabbia (N=146) come se la stessa possa essere stata una risorsa durante il periodo complesso in cui ci siamo trovati a vivere.

CONCLUSIONI

Abituati alla velocità, a una società che ci vuole attivi, pratici e pragmatici, improvvisamente ci è stato chiesto di restare fermi, di guardare il mondo senza toccarlo, di rivedere gli equilibri familiari, di non avere contatti sociali, di ripensare il nostro modo di lavorare e studiare, di stravolgere completamente la nostra routine – spesso con difficoltà economiche, relazionali e di salute importanti a complicare la situazione. Le emozioni che maggiormente hanno dominato questo periodo sono state l'ansia, la paura, la tristezza, la noia e – con il passare del tempo – l'irritazione. Tutte condizioni faticose per la nostra mente che hanno trovato nel cibo, nell'intimità e nello sport un loro spazio di espressione, più o meno funzionale. In alcune occasioni, infatti, si è riusciti a dedicare nuova passione e attenzione alla cura di sé e della propria sfera relazionale, in altri casi, invece, sono emerse fragilità specifiche che hanno favorito la messa in atto di comportamenti rischiosi e il ricorso alle attività tipiche della nostra quotidianità per modulare e/o affrontare stati emotivi negativi.

Pertanto, potrebbe essere utile:

- allenarsi a riconoscere cosa scatena la nostra fame e cosa davvero ci sta rendendo inquieti;
- imparare a riconoscere le proprie emozioni al fine di poterle gestire al meglio e con i giusti comportamenti. Ciò consentirà di individuare i nostri reali bisogni e a non confondere la fame biologica con quella emotiva;
- creare degli spazi di comunicazione efficace all'interno della coppia e riconoscere che emozioni quali la noia, la tristezza e la rabbia – se adeguatamente accolte – possono rappresentare dei motori di crescita della propria vita relazionale e sessuale;

- riconoscere che le nuove tecnologie applicate all'erotismo possono aumentare il livello di intimità e confidenza ma, se non adeguatamente utilizzate, rappresentano anche una fonte di rischio per sé e per l'altro. È fondamentale, quindi, sviluppare una giusta conoscenza e attenzione del mezzo e promuovere un maggior rispetto di sé, della propria intimità e del proprio corpo;
- imparare a utilizzare e gestire il tempo per dedicarsi ad attività positive in grado di far recuperare energia, sfogare frustrazioni e aumentare il benessere (con particolare attenzione all'attività fisica, allo yoga, alla meditazione);
- facilitare lo svolgimento dell'esercizio fisico sfruttando supporti tecnologici come app e social network, preziosi sia per le competenze tecniche di chi li offre sia per l'aspetto di socializzazione a distanza che permettono anche online.