

Sondaggio sull'alimentazione e l'attività fisica durante il periodo di misure prese dal Consiglio federale per frenare la diffusione del Covid-19 (dal 13 marzo al 26 aprile 2020).

MANAGEMENT SUMMARY

Su mandato dell'Ufficio federale per la sicurezza alimentare e gli affari veterinari (USAV) in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e l'Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese (UFAE)



1 ottobre 2020

Management summary

Tra il 19 giugno e il 1° luglio 2020 è stato condotto un sondaggio su Internet tra la popolazione svizzera di età superiore ai 18 anni al fine di determinare i cambiamenti delle abitudini alimentari, del modo di fare la spesa e di svolgere attività fisica nel periodo tra il 13 marzo e il 26 aprile 2020. L'obiettivo era inoltre anche quello di capire come è stato vissuto questo periodo in riferimento alla salute fisica, ma anche al benessere psicologico, al sonno e allo stress.

Il periodo di riferimento è quello durante il quale il Consiglio federale ha adottato le misure più severe per combattere la diffusione della COVID-19, ovvero in cui sono rimasti chiusi scuole, esercizi pubblici (ristoranti, luoghi di intrattenimento ecc.), la maggior parte dei negozi non alimentari e le varie attività che offrono trattamenti di benessere e di bellezza.

Anche se in questo periodo la situazione è cambiata sotto molti aspetti, lo studio mostra che la fascia di popolazione che ha subito le maggiori conseguenze nella vita quotidiana, in termini di situazione professionale, abitudini alimentari o attività fisica, così come di benessere fisico e psicologico, è quella di età inferiore ai 45 anni: i cambiamenti comportamentali sono stati molto più significativi per questa fascia d'età che per gli ultra sessantenni, nonostante questi ultimi fossero un gruppo a rischio. Si osserva infatti che la fascia d'età più avanzata ha cambiato relativamente poco le proprie abitudini e ha continuato a condurre una vita più o meno normale per quanto riguarda gli aspetti trattati in questo studio.

Le persone con meno di 45 anni hanno invece ridotto maggiormente le loro attività e hanno lavorato più spesso da casa.

Per i parametri analizzati non vi sono differenze significative tra le regioni linguistiche, fatte salve alcune eccezioni: si è rilevato, per esempio, che nella Svizzera romanda è stato fatto maggior uso del telelavoro. Se solitamente nella Svizzera romanda rispetto alle regioni germanofone e al Ticino si fanno meno scorte di provviste e soprattutto di acqua, durante la pandemia questa abitudine è cambiata, visto che in questa regione la frequenza di acquisto si è ridotta più che nelle altre. Nella Svizzera romanda e in Ticino si registra inoltre un aumento leggermente maggiore di abitudini di vita sedentarie. In questo periodo si riscontrano livelli di stress più elevati e un calo del benessere psicologico nella popolazione ticinese che, va ricordato, è stato il Cantone più colpito dall'epidemia nel periodo di riferimento.

Tuttavia, si osserva che la distinzione tra ambiente urbano e rurale è un criterio più significativo rispetto a quella tra regioni linguistiche e che la maggior parte dei risultati mostra divergenze proprio tra città e campagna. Chi vive in città, infatti, ha subito maggiormente i cambiamenti dovuti alla pandemia, con un impatto più negativo sullo stile di vita e sulla percezione del quotidiano in relazione alla COVID-19. Parliamo per esempio di abitudini alimentari, della riduzione dell'attività fisica, del benessere psicologico e dello stress.

Il reddito è un criterio di un certo rilievo: le famiglie con redditi inferiori hanno infatti subito gli effetti più negativi in questo periodo, sia in termini di riduzione dell'attività professionale sia dello sviluppo di abitudini negative. Nel periodo di riferimento sono stati rilevati anche cambiamenti che hanno interessato perlopiù le famiglie e la popolazione straniera.

Per quanto riguarda le abitudini alimentari, in generale ci sono stati cambiamenti ma non sconvolgimenti radicali, e la maggior parte della popolazione ha grosso modo mantenuto le abitudini precedenti. I cambiamenti sono caratterizzati da una tendenza all'aumento della quantità di cibo consumato, da un aumento piuttosto marcato degli spuntini e da uno spostamento degli orari dei pasti, fattori che hanno avuto un impatto sull'aumento di peso effettivo o presunto della popolazione in questo periodo.

Il principale aspetto positivo in relazione al tema dell'alimentazione è il fatto che gran parte della popolazione ha scoperto o messo in atto le proprie «abilità culinarie» cucinando a casa più spesso di prima e dedicando più tempo alla preparazione dei pasti.

È aumentato il consumo di cibi sani come frutta e verdura, così come di snack dolci e salati e pane fatto in casa. In fatto di bevande, il consumo di tè e caffè è aumentato in modo significativo, mentre è rimasto in media abbastanza stabile quello di alcol, con la percentuale di coloro che ne hanno aumentato il consumo compensata da quelli che invece lo hanno ridotto. Per quanto riguarda le abitudini riguardanti il consumo di tabacco e di prodotti simili, in questo periodo si registra un aumento del consumo di sigarette tra i fumatori.

La preoccupazione di non avere abbastanza soldi per acquistare sufficiente cibo o cibo sano ha riguardato pochissime persone, più diffuso invece il timore di non trovare determinati cibi. Tuttavia, è stata più che altro la riduzione della frequenza degli acquisti, decisamente marcata in questo periodo, a spingere a fare scorta di cibo più del solito.

Una parte significativa della popolazione non è a conoscenza delle raccomandazioni dell'UFAE sulle scorte domestiche: metà di essa non aveva in casa la necessaria scorta di bevande, ovvero 9 litri d'acqua a persona, ma in generale ci si è dimostrati più previdenti sulle provviste

alimentari. Vi sono opinioni divergenti sull'intenzione di seguire le raccomandazioni dell'UFAE in futuro.

Nel periodo di riferimento è emersa una tendenza alla diminuzione dell'attività fisica, anche se la popolazione ha continuato a fare movimento in media per più di 3 giorni alla settimana, come per esempio camminare, fare jogging o andare in bicicletta e fare esercizi a casa.

Si riscontra tuttavia nello stesso periodo un aumento significativo della sedentarietà, particolarmente marcato tra i giovani, la fascia di popolazione che ha cambiato maggiormente le proprie abitudini.

I risultati mostrano una leggera diminuzione del livello di salute fisica e un lieve peggioramento della qualità del sonno.

L'impatto sul benessere psicologico non è stato trascurabile e ha inciso maggiormente sui seguenti gruppi di popolazione: donne, under 60, abitanti delle grandi città, ticinesi, famiglie e persone sole, nonché famiglie con un reddito modesto.

Sono state rilevate variazioni sia verso l'alto che verso il basso (quasi nelle stesse proporzioni) dei livelli di stress.

In conclusione, i risultati di questo studio mostrano che il periodo in cui il Consiglio federale ha adottato le misure più severe per contenere la diffusione del coronavirus ha avuto effetti negativi, ma non drammatici, in quanto non sono stati osservati cambiamenti radicali nelle abitudini alimentari, nell'attività fisica o nella salute della popolazione. Va ricordato, tuttavia, che la fascia d'età inferiore ai 45 anni rimane la più colpita e quella le cui abitudini sono cambiate maggiormente in questo periodo senza precedenti e, come tale, finora mai vissuto da questa fascia di popolazione nel nostro Paese.