

La pandemia da SARS-CoV-2 ha avuto un notevole impatto su molti aspetti della vita dei cittadini, causando delle modifiche, talvolta sostanziali, alle abitudini quotidiane, incluse quelle alimentari. Uno dei fattori che ha maggiormente contribuito all'instaurarsi di questi cambiamenti è certamente il *lockdown*. L'isolamento domiciliare ha comportato delle rilevanti variazioni dello stile di vita, sia in termini di aumento della sedentarietà, sia in termini di benessere psicologico, incrementando il rischio di depressione, stress e noia. Lo stress e la noia si associano ad un maggiore introito calorico-energetico; è stato infatti dimostrato che l'assunzione di alimenti ricchi di carboidrati rappresenta un meccanismo inconscio di auto-medicazione contro gli stimoli negativi, a seguito del rilascio di serotonina che ha un effetto benefico sull'umore. L'azione congiunta di questi comportamenti aumenta il rischio di obesità e la conseguente infiammazione cronica che, insieme ad altri fattori quali dislipidemia, ipertensione, e diabete, possono peggiorare l'outcome clinico in caso di Covid-19.



Annamaria Staiano
Vicepresidente SIP

Cosa è effettivamente accaduto in Italia durante il *lockdown*?

Una survey effettuata su più di 3500 soggetti di età compresa tra i 12 e gli 86 anni ha mostrato che il 37% dei coinvolti riferiva un peggioramento dello stile di vita, il 34% un aumento dell'appetito e il 49% un incremento del peso corporeo. Tuttavia, indipendentemente da questa percezione negativa, il 30% del campione riferiva anche di aver ridotto l'assunzione di *junk-food* e il 16% di aver aumentato la frequenza dell'attività fisica. Inoltre, i dati in merito agli intake calorici sono risultati migliori rispetto all'atteso, con una riduzione del consumo di alcool, un aumento dell'assunzione di legumi, verdure fresche e prodotti da forno fatti in casa, ed una migliore aderenza alla dieta mediterranea.

Ciononostante, se si prende in considerazione esclusivamente la popolazione pediatrica, lo scenario mostra un quadro decisamente meno confortante. Uno studio condotto su 41 soggetti affetti da obesità ha evidenziato, durante il *lockdown*,

un incremento significativo del numero di pasti giornalieri e dell'assunzione di patatine fritte, carne rossa e bevande zuccherate, rispetto al periodo precedente la pandemia. Inoltre, è stato descritto un aumento significativo del tempo trascorso davanti allo schermo, associato ad una significativa riduzione dell'attività fisica. Allo stesso modo, uno studio condotto su soggetti normopeso ha mostrato dati sovrapponibili in termini di ridu-



SARS-CoV-2 e alimentazione nei bambini

Pandemia e lockdown hanno avuto grande impatto su molteplici aspetti della vita delle persone tra cui quello legato alla possibilità di seguire un'alimentazione sana. E anche in questo caso si sono esacerbate le disuguaglianze sociali

zione dell'attività fisica e aumento del tempo trascorso davanti agli schermi, analizzando anche i fattori socio-culturali correlati a tali riscontri, ed evidenziando che la riduzione dell'attività fisica era più marcata nei figli di madre straniera o con titolo di studio inferiore. Risulta quindi evidente il ruolo svolto dal livello socio-economico della famiglia nel mantenimento di uno stile di vita sano. Questo aspetto non è secondario se consideriamo che uno dei rischi correlati alla pandemia e al conseguente *lockdown* è il peggioramento delle disparità sociali. Come evidenziato in un interessante editoriale pubblicato sul "New England Journal of Medicine", i soggetti appartenenti alle minoranze etniche hanno pagato un prezzo sproporzionato in termini di ospedalizzazioni e morti da Covid-19. Gli autori rimarcano quanto i fattori etnici, lo stato socio-economico e il livello culturale possano determinare una disparità di accesso ad una alimentazione salutare e a cure adeguate, esponendo il soggetto al rischio di patologie croniche e obesità, che sono correlate anche ad un peggiore outcome in caso di Covid-19.

Pandemia, *lockdown* e disparità sociali, anche nell'alimentazione...

Questi dati sottolineano quindi l'importanza di politiche sanitarie volte a supportare le minoranze e prevenire fin dall'età pediatrica l'insorgenza di patologie croniche che, a lungo termine, si associano ad un aumento della morbilità e mortalità. Il tema della disparità sociale e del rischio che la pandemia possa aggravare la condizione di famiglie che si trovano già in stato di indigenza merita particolare attenzione. Dati ISTAT mostrano che i minori in povertà assoluta nel nostro Paese sono circa 1.260.000. Nel Mezzogiorno tale condizione riguarda il 10% delle famiglie, e la situazione è ancora più drammatica se nel nucleo familiare è presente almeno un soggetto straniero. In queste circostanze sociali il *lockdown* è particolarmente deleterio, tenuto conto che si tratta generalmente di soggetti senza lavoro o con contratti precari che non possono giovare delle misure di supporto previste per i lavoratori. Come segnalato da associazioni impegnate nei diritti dell'infanzia, quali Save the Children, le pre-esistenti disparità sociali possono essere ulteriormente aggravate dalla sospensione delle attività scolastiche causata dalla pandemia. Infatti, per molti bambini e ragazzi in condizioni di fragilità, le ore scolastiche rappresentano l'unica opportunità di educazione, di accesso ad attività motorie e ricreative e di possibilità di una adeguata alimentazione, considerato che quello scolastico rappresenta, spesso, anche l'unico pasto della giornata.

L'alimentazione, e più in generale lo stato nutrizionale, svolgono un ruolo cruciale nella salute dell'individuo avendo un impatto sulla funzionalità del sistema immunitario, sul microbiota intestinale e, di conseguenza, anche sulla risposta alle infezioni come quella da SARS-CoV-2.

Gli alimenti possono influenzare la risposta immunitaria sia in modo diretto, con l'attività pro-

infiammatoria o anti-infiammatoria di specifici componenti nutrizionali, sia in modo indiretto, mediante effetto sul microbiota intestinale. Tale modulazione può essere cruciale in condizioni come l'infezione da SARS-CoV-2, per la quale è stata ormai chiaramente dimostrata la correlazione tra entità della risposta infiammatoria, cascata citochinica e outcome clinico del paziente.

Questa possibilità di regolare la risposta infiammatoria mediante gli alimenti e l'azione del microbiota intestinale ha permesso di ipotizzare l'utilizzo di probiotici e nutraceutici quali terapie di supporto in caso di infezione da SARS-CoV-2. Sebbene alcune evidenze suggeriscano una possibile utilità dei probiotici o di proteine come la lattoferrina per la gestione del Covid-19, la letteratura attualmente disponibile non consente di raccomandare l'utilizzo routinario. Al contrario, nonostante siano ancora in corso dei trial per valutare un possibile ruolo protettivo della vitamina D per l'insorgenza di Covid-19, sembra ragionevole consigliare il raggiungimento dei livelli raccomandati di assunzione quotidiana per la vitamina D stessa, alla luce dell'indiscusso effetto benefico di tale intervento, anche indipendentemente dal Covid-19.

La riduzione delle attività sociali secondaria alla pandemia può, nonostante tutto, presentare alcuni risvolti positivi. Questo periodo potrebbe offrire l'opportunità per riscoprire uno stile di vita più sano, partendo dal rilancio di modelli alimentari salutari come la dieta mediterranea, per la quale è stato ampiamente dimostrato un vantaggio a lungo termine nella prevenzione di numerose patologie croniche. Il tempo speso a domicilio tra genitori e figli consente di dedicarsi maggiormente alla preparazione di alimenti freschi, coinvolgendo anche i bambini ed offrendo loro un modello positivo da seguire.

In conclusione, esiste un rischio reale che la pandemia ed il *lockdown* possano esacerbare le disuguaglianze sociali, aumentando la difficoltà di accesso ai servizi essenziali per le fasce deboli e le minoranze etniche. Tali disuguaglianze riguardano tutti gli aspetti della vita dell'individuo, inclusa la possibilità di seguire una alimentazione sana, condizione fondamentale per la prevenzione di numerose patologie croniche. ■

PubMed

- ▼ Zupo R et al. Int J Env Res Pub Health 2020
- ▼ Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, et al. Eating habits and lifestyle changes during Covid-19 lockdown: an Italian survey. J Transl Med 2020 8;18:229.
- ▼ Pietrobello A, Pecoraro L, Ferruzzi A, et al. Effects of Covid-19 lockdown on lifestyle behaviors in children with obesity living in Verona, Italy: a longitudinal study. Obesity (Silver Spring). 2020;28:1382-5.
- ▼ Medrano M et al. Ped Obes 2020
- ▼ Belanger MJ, Hill MA, Angelidi AM, Dalamaga M, Sowers JR, Mantzoros CS. Covid-19 and disparities in nutrition and obesity. N Engl J Med 2020; 383:e69.