

Un anno di pandemia sulla salute degli italiani. Ecco come stiamo: male

martedì 06 aprile 2021

Italiani più stanchi, frustrati e ansiosi. Hanno cambiato abitudini alimentari: quattro su dieci sono ingrassati. Si curano di meno perché hanno annullato visite ed esami non urgenti. Un anno di pandemia sulla salute fisica e mentale degli italiani lascia il segno. Ed è pesante

Che impatto ha avuto un anno di pandemia sulla salute degli italiani? Siamo più frustrati, in un perenne stato di allerta che spesso sfocia in ansia e disturbi psicosomatici. Abbiamo cambiato abitudini alimentari. Qualcuno se n'è avvantaggiato e mangia meglio. Ma chiusi in casa e con uno stile di vita sedentario è facile metter su peso – e infatti quattro persone su dieci dicono di essere ingrassate.

Lo smartworking porta nuovi problemi e disagi, come il mal di schiena e gli occhi sempre stanchi. Ci si cura di meno: quasi sei italiani su dieci hanno rimandato visite mediche ed esami non urgenti. È un bilancio che parla di frustrazione, disagio psicologico, problemi fisici presente e probabilmente futuri quello che viene dalla piattaforma TopDoctors.

L'impatto della pandemia sulla salute fisica e mentale

A marzo 2020 c'è stato il lockdown. A marzo 2021 ci sono i vaccini ma gli ospedali sono ancora sotto pressione, siamo ancora in zona rossa, e l'emergenza continua.

Quale effetto ha avuto quest'anno di pandemia sulla popolazione italiana, dal punto di vista fisico e mentale? Chi non è stato direttamente colpito dal virus si scontra comunque con cambiamenti enormi nella vita quotidiana. È cambiato anche il linguaggio. Sono cambiate le parole della vita di tutti i giorni, dalla pandemia alla dad, dal distanziamento al focolaio.

L'azienda e piattaforma online Top Doctors ha provato a rispondere alla domanda sul rapporto fra pandemia e salute degli italiani, attraverso la propria community, e ha cercato di analizzare lo stato psicofisico degli italiani a un anno esatto dal primo lockdown (il sondaggio è stato condotto tra il 1° e il 15 marzo 2021).

La frustrazione e il disagio psicologico

All'inizio era paura. Ora sono arrivati sentimenti diversi, frustrazione e rabbia. Le emozioni sono cambiate nei mesi.

«Se un anno fa

i sentimenti principali erano di paura (42%) ma anche speranza che tutto si risolvesse a breve (21%) e accettazione (19%), oggi invece a prevalere sono frustrazione (39%), stanchezza (28%) e rabbia (23%) – dicono da TopDoctors – Questo accumulo di sensazioni negative, ovviamente, ha contribuito ad accrescere malesseri e disagi interiori – spesso affrontati con il supporto di uno psicologo. Il ricorso a uno specialista è infatti cresciuto del 9% tra gli interpellati, mentre il 22% dei rispondenti ha dichiarato che, pur non essendosi rivolto (ancora) a uno psicologo, ne avrebbe in realtà avuto necessità».

Ci si muove su

un crinale difficile. Come spiega la psicoterapeuta Daniela Benedetto di TopDoctors, «scenari di emergenza che si ripetono, vaccini insufficienti e continui allarmismi rischiano di alimentare un gioco perverso di pessimismo e sfiducia. Il rischio depressivo si fa ingente non solo tra gli adulti ma anche negli adolescenti per i quali ai genitori è richiesta una capacità di rassicurazione notevole e di normalizzazione dei vissuti emotivi propri dell'età che ora si manifestano nei ragazzi o in una chiusura eccessiva dedicata allo studio o nell'isolamento sui social. Sono altresì in aumento i disturbi del comportamento alimentare tra i giovani (anoressia, bulimia)».

L'emergenza

non si è risolta in breve tempo. La salute psicologica e fisica ne risente perché si è in un continuo stato di allerta e tensione.

«Sintomi

somatici come quelli ipertensivi o di ansia somatizzata (ad esempio disturbi gastroenterici) ma anche gastroenterici o un abbassamento delle difese immunitarie sono segnali reattivi allo stress prolungato – prosegue la psicoterapeuta – Quello a cui assistiamo sono sindromatologie proprie del Disturbo post traumatico da stress e come tale vanno affrontate e non sottovalutate. Irritabilità, insonnia, apatia, asocialità, confusione, ansia, sensazione di vulnerabilità e altri ancora sono tutti segnali importanti da non trascurare».

Nuove abitudini alimentari. E tendenza a ingrassare

Un altro tema

riguarda il cibo e le abitudini alimentari delle persone. Gli italiani si sono messi in cucina e hanno rivisto in parte le proprie abitudini in tavola. Con una divisione, però.

Da un lato ci

sono coloro che (22%), con più tempo per cucinare e meno pause fuori casa, riescono a seguire una dieta più salutare. Dall'altro, chiusi in casa, si cede al comfort food e alle tentazioni. Il 19% degli italiani cucina e mangia più spesso cibi gustosi ma ipercalorici. Il 17% si abbuffa di più fuori pasto per ingannare stress e noia. Il 13% ordina con l'home delivery.

La combinazione fra cibo e sedentarietà conduce dritto all'aumento di peso.

«Per colpa delle nuove abitudini alimentari o per lo stile di vita forzatamente sedentario, quasi 4 persone su 10 (39% del campione) dichiarano di essere ingrassate di qualche chilo nell'ultimo anno – dicono dall'indagine – A questi, si aggiunge un ulteriore 27% che, pur non avendo preso peso, non si sente al meglio della propria forma fisica, anche per i limiti posti all'allenamento, tra palestre chiuse e corsi sospesi».

Smartworking e problemi di salute

È un problema anche lo smartworking con le postazioni di lavoro spesso improvvisate fra cucina e soggiorno. I disagi vanno dal mal di schiena ai problemi agli occhi e riguardano oltre sei telelavoratori su dieci.

Il 63% degli smartworker interpellati ha infatti riscontrato, a vari livelli, una o più problematiche direttamente collegate alle modalità di lavoro. I disturbi più frequenti sono tensioni alla zona di spalle e collo (34%), mal di testa frequente (29%), occhi lucidi oppure secchi (26%), mal di schiena (22%), pesantezza e gonfiore alle gambe (18%).

Tra chi ha riscontrato questi disagi, il 32% ha dichiarato di limitarsi ad agire sui sintomi con antidolorifici e simili, mentre il 43% ha cercato di migliorare la propria postazione e il 13% si concede di frequente delle pause. Solo il 12% si è rivolto a uno specialista.

Meno cure e meno visite

Paura di andare in ospedale e visite annullate fanno sì che gli italiani si curino di meno.

Il 59% ha rimandato esami e visite mediche non strettamente necessarie – o non le ha proprio prenotate. Di questi, ancora oggi, il 42% continua a evitare ogni visita che si può rimandare mentre il 17% ha ripreso a fissare appuntamenti, dopo essersi astenuto nei primi mesi dell'emergenza.

Su questa situazione pesa poi l'altra faccia della medaglia, ovvero le visite annullate dalle strutture sanitarie. È successo almeno una volta a un quarto degli italiani.

Da un anno a questa parte gli italiani si curano di meno. Le conseguenze possono essere gravissime.

Fonte HelpConsumatori