Covid-19 e impatto sugli stili di vita: il punto di vista del CRARL

Il lockdown ha modificato il vivere quotidiano e i livelli di stress?

È questa la domanda che si sono posti al Centro di Riferimento Alcolologico della Regione Lazio, afferente al Dipartimento di Salute Mentale della ASL Roma 1.

L'indagine è stata condotta attraverso articolato questionario "on line", composto da oltre cento domande al quale hanno risposto più di 400 utenti nelle ultime due settimane della "Fase 1", quando la popolazione viveva le misure restrittive da più di un mese. Gli items sulle abitudini di vita e sui livelli di stress si sono riferiti alle differenze tra il "pre-pandemia" e il lockdown.

I soggetti interessati, che hanno risposto volontariamente mediante web (piattaforme social e sito istituzionale della ASL Roma 1) sono prevalentemente donne (74%), con una età media di 41 anni e un titolo di studio superiore al diploma nel 66% dei casi.

Il 95% del campione ha una occupazione, nella maggior parte dei casi il nucleo abitativo è composto da 2 o più persone prescindendo dal grado di parentela. Il 12% che vive da solo risulta essere la fascia più colpita dal disagio creato dalle limitazioni attuate, mentre il 56% del campione si è dovuto confrontare con la didattica a distanza avendo figli in età scolare.

Solo 4 persone (1%), tra tutte quelle che hanno risposto al questionario, riferiscono di non aver subito situazioni di stress dettate dai cambiamenti dello stile vita, mentre per il resto dei soggetti, quindi 415, è stato individuato almeno un fattore tra i nove diversi ambiti indagati. Nello specifico: un solo fattore nel 47.2%; mentre nel restante 51,8% si sono sommati fino a 5 fattori stressogeni insieme.

Nel campione analizzato, in pochi hanno subito variazioni delle condizioni lavorative e remunerative. Si evidenzia come maggiori fattori di stress: la mancanza di relazione sociale con i propri parenti e conoscenti (53%), la modificazione delle attività quotidiane (68%). Dato particolarmente significativo: 44 persone hanno evidenziato il discomfort generato dall'essere costretti a vivere in un luogo dove non si vuole stare o con persone che aumentano lo stress.

L'impatto di tali fattori restrittivi e dei cambiamenti di vita sui livelli di stress sono stati misurati con strumenti psicometrici validati che hanno mostrato una percezione della tensione medio-alta e alta nel 76% dei casi, con un aumento durante il lockdown di sintomatologia ansiosa, depressiva e post-traumatica, nonché di disturbi legati alla sfera del sonno.

Il focus sugli stili di vita ha evidenziato un aumento del peso corporeo, dell'assunzione alimentare (con comportamenti quali il *binge eating* ed il *grazing*), nonché del *craving* con il conseguente consumo di fumo di sigaretta ed alcolici.

Infine, tra i 419 soggetti intervistati, 3 hanno contratto il COVID-19 ed altre 3 persone sono venute a contatto con altri positivi; tutti gli altri soggetti hanno subito gli effetti collaterali della malattia, evidenziando la necessità di non dover trascurare l'influenza indiretta sulla salute mentale rispetto al danno organico primitivo della stessa patologia.