



La nutrizione

in Italia tra abitudini e disturbi alimentari

dalla clinica ai trend del futuro

Dal 2000 ad oggi, il numero di persone affette da un Disturbo della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA), in Italia, è aumentato del **900%**

2000 ► **300 mila**

2023 ► **3 milioni ca.**

Tra il 2019 e il 2022 si è registrato un **+113%** di nuovi casi, complice il periodo pandemico fortemente debilitante a livello mentale

Solo nel 2022: **+1.450.567** nuovi casi diagnosticati



I dati in Italia

Le diagnosi di DNA più frequenti e con maggior numero di ospedalizzazioni sono:

Anoressia nervosa
Bulimia nervosa
Obesità grave
Binge eating*

Sono i giovani la fascia più colpita

< 10 e 10 - 14 anni

MASCHI

15 - 19 anni

FEMMINE

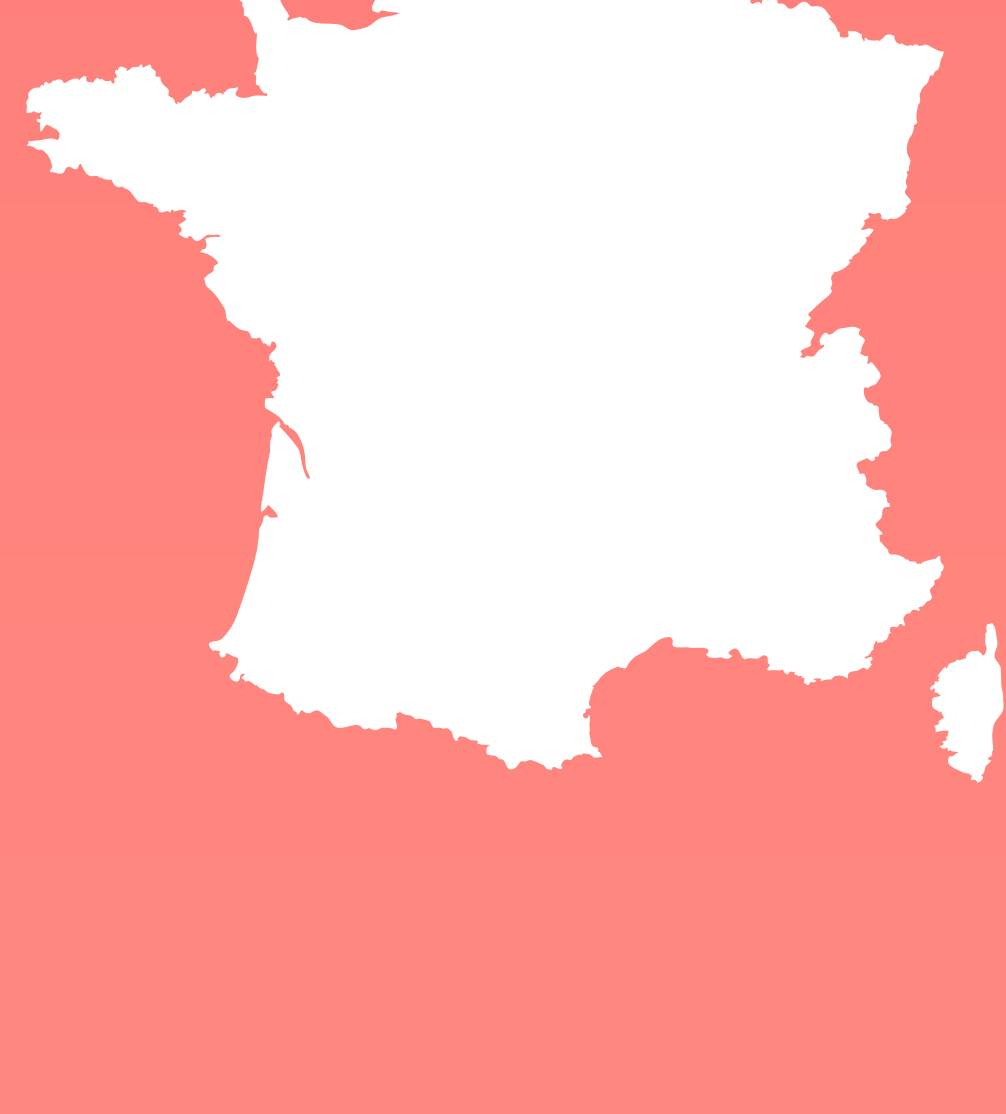
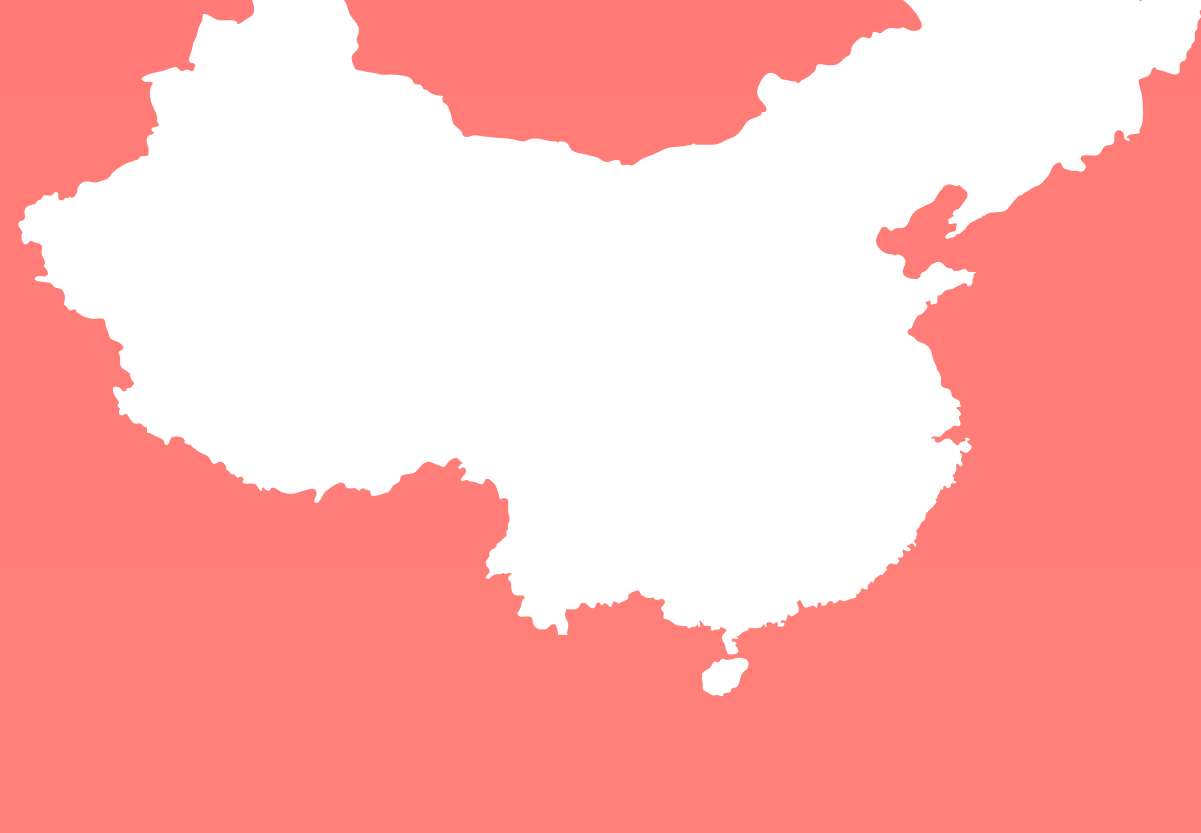
Negli ultimi anni si è registrato un calo dell'età mediana e di ricoveri di sesso femminile. In compenso, il tasso di ricovero di ragazzi di sesso maschile è aumentato del

+110% solo tra il 2014 e il 2018

*abbuffate di cibo incontrollabili senza pratiche di compenso (es: vomito indotto) che può portare alla condizione di obesità grave

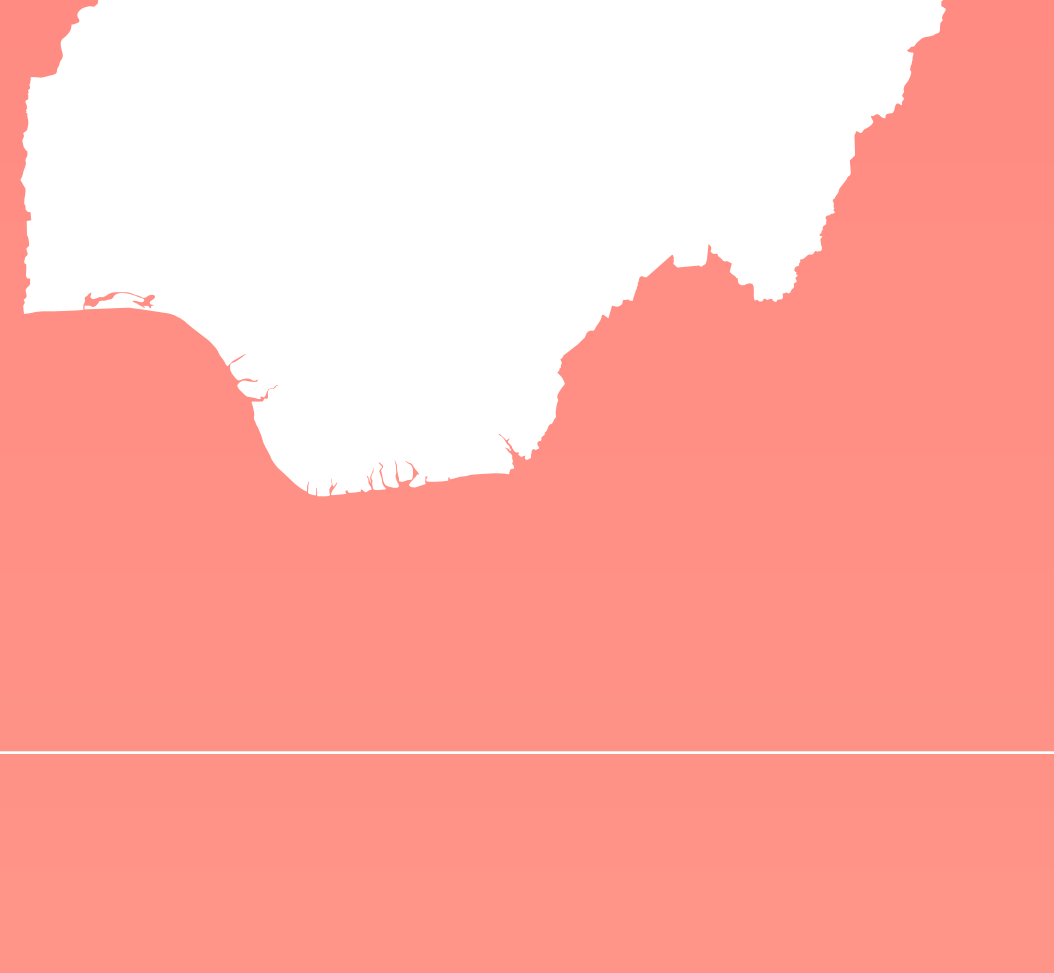
il 95% dei pazienti ricoverati è di nazionalità italiana, con una percentuale crescente di persone provenienti da:

Cina



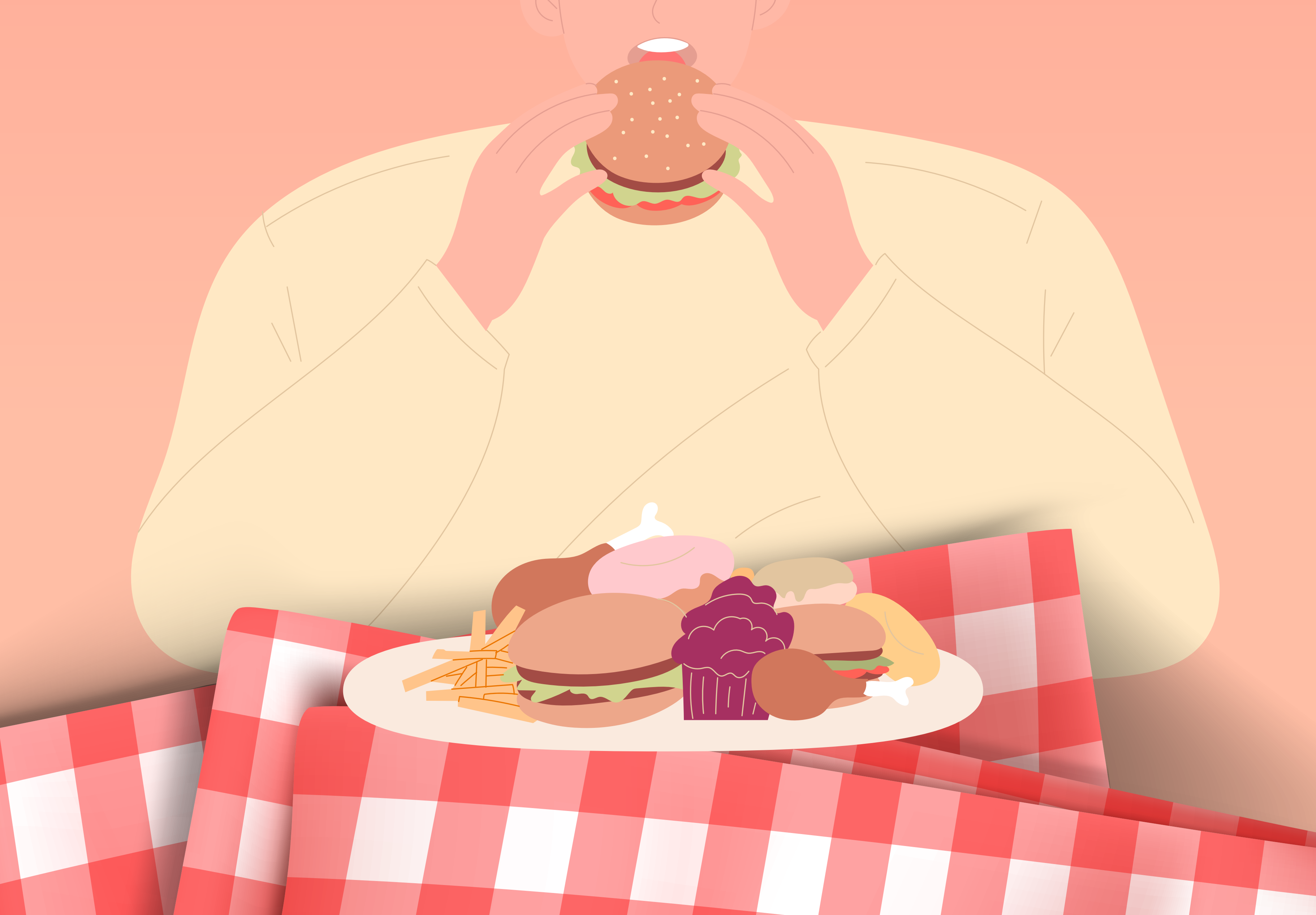
Francia

Nigeria



**Recupero e Riabilitazione funzionale
Psichiatria
Medicina Generale
Pediatria
Neuropsichiatria infantile**

Sono i 5 reparti più popolati dai pazienti ricoverati per DNA



Ma sono le conseguenze mentali a preoccupare di più



I **DNA** e i **DCA** sono disturbi egosintonici*, proprio per questo, tra le diagnosi secondarie di chi è affetto da AN o BN** troviamo disturbi psichiatrici come:

DOC (disturbo ossessivo compulsivo)
Disturbo di personalità borderline

Disturbi dell'umore

Disturbi della personalità

aumentati del **40%** nel periodo post pandemico

*Il termine ego-sintonico indica comportamenti o eventi mentali, quali pensieri ed emozioni, in linea con l'idea di sé, congruenti con l'immagine che si è sviluppata di sé stessi e con l'idea di ciò che può essere desiderabile

(fonte <https://www.psicoterapiascientifica.it/egosintonico/>)

**Anoressia nervosa e Bulimia nervosa



Si può morire per DNA?

Nonostante l'età media di chi soffre di DNA sia di 14 anni, gli adolescenti guariscono in breve tempo con:

diagnosi e trattamenti fatti per tempo
continuità delle cure

Il rischio di morte, invece, è più alto nelle persone anziane e di età superiore ai 25 anni con:

diagnosi di AN

età di esordio più tarda

cronicità del disturbo

peso estremamente basso

problemi di diabete o alcolismo

In generale, i DNA rappresentano la prima causa di morte fra gli adolescenti, dopo gli incidenti stradali



Quando si parla di DNA, l'Italia si divide

Dal 2018 ad oggi, in testa alla classifica per maggior numero di ricoveri da DNA troviamo



1 Lombardia



2 Toscana



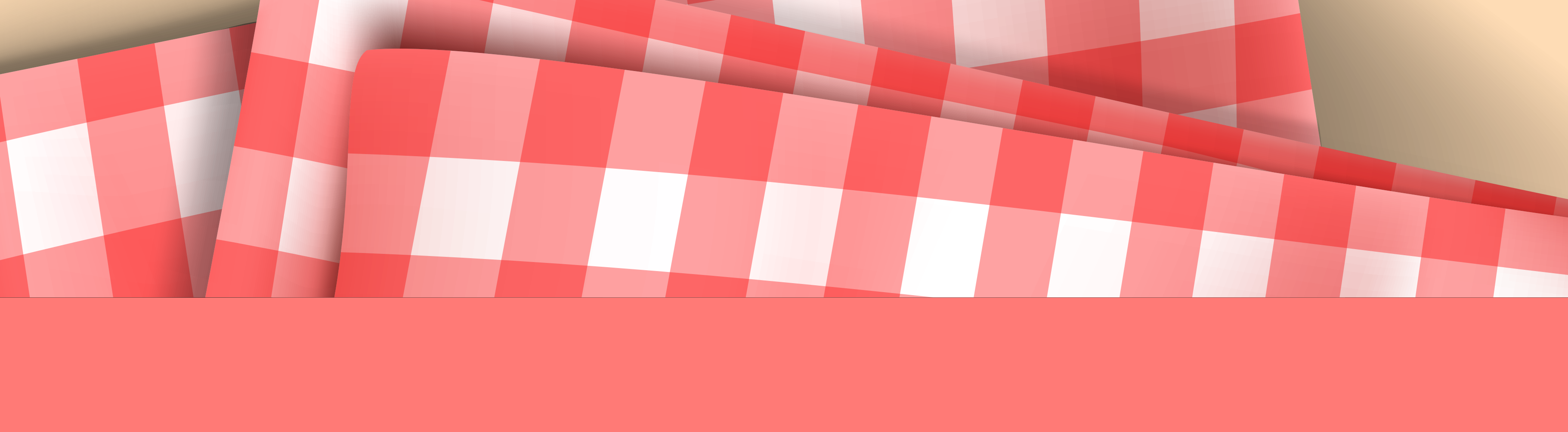
3 Piemonte

Il 65,7%

delle persone affette da DNA
provengono dal

Centro-Nord Italia

In generale, nel mondo, i disturbi alimentari sono prerogativa dei **paesi industrializzati**



Ricoveri per anoressia nervosa per Regione (anno 2018)

Lombardia	770	24,7	10.036.258	7,67
Toscana	356	11,4	3.736.968	9,53
Piemonte	315	10,1	4.375.865	7,2
Lazio	313	10	5.896.693	5,31
Emilia Romagna	297	9,5	4.452.629	6,67
Veneto	194	6,2	4.905.037	3,96
Liguria	148	4,7	1.556.981	9,51
Puglia	148	4,7	4.048.142	3,66
Campania	130	4,2	5.826.860	2,23
Sicilia	103	3,3	5.026.989	2,05
Firuli V.G.	61	2	1.215.538	5,02
Bolzano	51	1,6	527.750	9,66
Sardegna	50	1,6	1.648.176	3,03
Marche	47	1,5	1.531.753	3,07
Calabria	33	1,1	1.956.687	1,69
Umbria	28	0,9	884.640	3,17
Abruzzo	25	0,8	1.315.196	1,9
Trento	18	0,6	539.898	3,33
Basilicata	15	0,5	567.118	2,64
Altro	8	0,2		
Molise	6	0,2	308.493	1,94
Valle D'Aosta	4	0,1	126.202	3,17

I disturbi alimentari si presentano in diversi modi



Anoressia Nervosa

Bulimia Nervosa

Binge Eating

Pica

(ingestione di sostanze non commestibili, come terra, feci, carta o ghiaccio)

Mericismo

(abitudine a masticare cibo, deglutirlo, rigurgitarlo e deglutirlo nuovamente)

ARFID

(alimentazione insufficiente ma non legata alla paura di ingrassare)

Picky-fussy eating

(mangiare schizzinoso)

Night eating

Emotional eating

Food addiction

(rapporto tossico con il cibo)

Chewing and Spitting

(masticare e sputare)

Ortoressia nervosa

(ricerca esasperata di cibi sani)

I fattori di rischio sono tanti e pericolosi



Fattori individuali

età

personalità

genere

ossessione per l'attività fisica

Fattori familiari

dipendenze o disturbi dell'umore in famiglia

eccessiva attenzione al giudizio altrui

eccessiva criticità

forte valorizzazione delle prestazioni

abusi

vischiosità affettiva

Fattori socio-culturali

Decontestualizzazione del cibo*

Diete

Presenza massiccia di integratori e cibi sostitutivi

Ruolo socio-culturale della donna

*tendenza a vedere il cibo come pericoloso o velenoso perché non senza glutine, grassi, conservanti, coloranti ecc.



Ma come mangiano gli italiani?

Secondo uno studio dell'Oec/Hes, solo la minoranza della popolazione segue un'alimentazione salutare

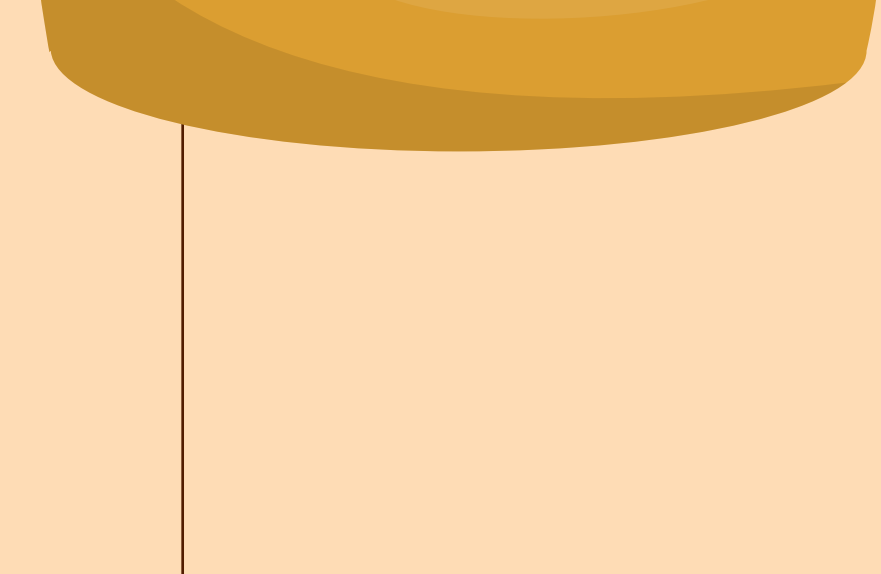
il **30%** consuma verdura e pesce

elevato il consumo di zuccheri semplici e grassi saturi

+50% di consumo di carne

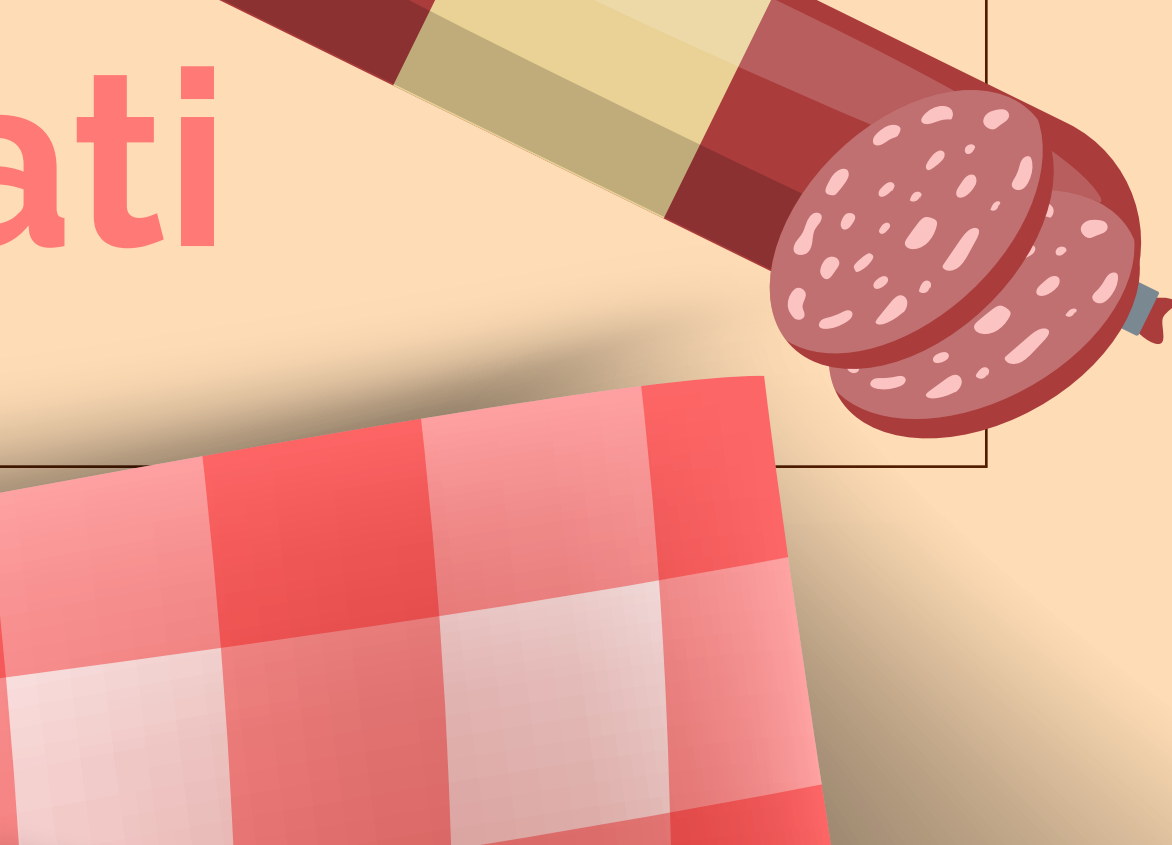
aumento del consumo di formaggi, latte, dolci

CENTRO ITALIA
+ verdura e frutta



NORD
+ formaggi

SUD
+ insaccati



Per contrastare il problema di DNA e malnutrizione

è necessario un intervento su più fronti:

Linee guida chiare a livello globale

Educazione alimentare basata su diete sicure (Dieta Mediterranea ndr.)

Personale formato, specializzato e competente

Corsi di laurea specifici e altamente professionalizzanti, come il Master di I livello in Nutrizione Clinica dell'Università Cusano

Mappa puntuale dei centri specializzati

Incontri scolastici



Il futuro della nutrizione, però, si sta delineando

sono i nuovi trend nutrizionali a sostenerlo.

Sono sempre più concrete:

Soluzioni plant based
Veganesimo
Glocalism*
Regenerative food**
Carne coltivata***
Alimenti alternativi****

In un'ottica salutista, responsabile e rispettosa dell'ambiente

Sostituendo la carne sintetica agli allevamenti intensivi si avrebbe:

-98,8%
DI EMISSIONI DI GAS SERRA

-99,7%
DI CONSUMI DEL SUOLO

-94%
DI CONSUMI DI ACQUA

-50%
DI CONSUMI DI ENERGIA ELETTRICA

Si stima che il mercato della carne sintetica - vietato in Italia e discusso negli Stati Uniti - varrà entro il 2030

140 miliardi di dollari

*nuova relazione tra prodotti locali e alimenti importati

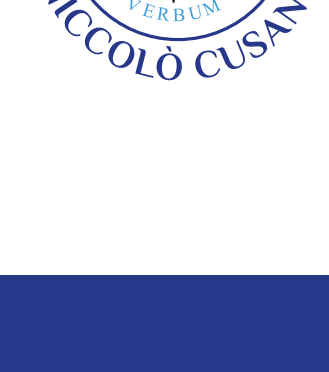
**alimenti ottenuti da agricoltura rigenerativa

***cfr. "sintetica"

****farine di grillo o altri insetti



a cura dell'Ufficio Marketing dell'Università Niccolò Cusano



UNIVERSITÀ
CUSANO



Fonti

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/attivita%3A0-di-ricerca>

https://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_1_1_1.jsp?lingua=italiano&menu=notizie&p=dalministero&id=5804

<https://www.cuore.iss.it/prevenzione/ComportamentiAlimentariItalia>

https://www.iss.it/web/guest/primopiano/-/asset_publisher/3f4alMwzN1Z7/content/id/6603858

[https://www.rainews.it/articoli/2022/03/disturbi-alimenta-](https://www.rainews.it/articoli/2022/03/disturbi-alimenta-ri-dati-allarmanti-aumentati--del-40--i-casi-nei-primi-sei-mesi-di-pandemia--8bc25cce-gc4a-4e6f-ae17-04e3266b9475.html)

[ri-dati-allarmanti-aumentati--del-40--i-casi-nei-primi-sei-mesi-di-pandemia--8bc25cce-gc4a-4e6f-ae17-04e3266b9475.html](https://www.rainews.it/articoli/2022/03/disturbi-alimenta-ri-dati-allarmanti-aumentati--del-40--i-casi-nei-primi-sei-mesi-di-pandemia--8bc25cce-gc4a-4e6f-ae17-04e3266b9475.html)

<https://www.sisdca.it/html/cnt/home.asp>

<https://ilfattoalimentare.it/veg-glocal-food-trend-futuro-rispondono.html>

<https://www.osservatorioagromafie.it/wp-content/uploads/sites/40/2015/01/Lapproccio-degli-italiani-al-cibo.pdf>

<https://www.infodata.ilsole24ore.com/2023/04/08/anoressia-bulimia-e-binge-eating-in-cura-in-italia-oltre-3-milioni-di-persone/>

[https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioCon-](https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioCon-tenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=6029&area=salute%20mentale&menu=DNA)

[tenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=6029&area=salute%20mentale&menu=DNA](https://www.salute.gov.it/portale/saluteMentale/dettaglioCon-tenutiSaluteMentale.jsp?lingua=italiano&id=6029&area=salute%20mentale&menu=DNA)