

SABATO 20 OTTOBRE 2018

DALLE 8:30 ALLE 10:00

COMUNICAZIONI ORALI

Sicurezza Alimentare e Nutrizionale

Associazione tra i fattori dietetici e lo stress percepito nella popolazione generale

D. Castiglione ¹, A. Platania ¹, G. Zappalà ¹, C. Di Mari ¹, M. Marranzano ¹

¹Dipartimento di Scienze Mediche, Chirurgiche e Tecnologie avanzate "G.F. Ingrassia", Scuola di Specializzazione Igiene e Medicina Preventiva Università degli Studi di Catania, Catania

INTRODUZIONE

Lo stress in termini biologici si riferisce alla reazione del corpo in risposta a stimoli particolari che ne alterano l'equilibrio. Ci sono molti fattori insiti nello stile di vita quotidiano che causano stress ed è stato dimostrato che i fattori dietetici possono influenzare i livelli di stress. Scopo di questo studio trasversale è quello di studiare eventuali differenze nei livelli di stress percepito in associazione all'assunzione di micro-, macronutrienti e gruppi alimentari.

MATERIALI E METODI

I dati sono stati ottenuti dallo studio Mediterranean Healthy Eating, Ageing e Lifestyle (MEAL), che include un campione di 1838 individui reclutati nell'area metropolitana di Catania. È stato utilizzato un questionario validato FFQs per raccogliere informazioni sulle abitudini alimentari e il Perceived Stress Scale (PSS) che misura lo stress percepito.

Le analisi statistiche sono state effettuate con SPSS 17.

RISULTATI

Nelle donne è stata evidenziata una prevalenza significativamente maggiore di stress percepito elevato rispetto agli uomini mentre non sono state evidenziate differenze tra classi di età e status di fumatore; una condizione di stress elevato si è osservata tra i livelli più bassi di istruzione e status occupazionale. È stata riscontrata una maggiore prevalenza di individui a basso stress tra i soggetti con elevata attività fisica e BMI <25. La maggior parte delle variabili nutrizionali studiate è risultata significativamente diversa tra i vari gruppi: in particolare, le persone che hanno riportato uno stress percepito elevato hanno assunto la maggior parte dei macro, micronutrienti e dei gruppi alimentari più importanti. In tutti i soggetti è stata trovata un'associazione lineare con frutti di mare, uova, verdure amidacee, cereali raffinati e integrali e con proteine totali, mentre una associazione lineare inversa significativa è stata riscontrata con yogurt, omega-3 del pesce, sodio, ferro, magnesio, e vitamina B1. Alcune differenze sono state osservate stratificando i soggetti per sesso: nelle donne è stata osservata l'associazione tra lo stress percepito e gli omega-3 del pesce mentre negli uomini è stata osservata con magnesio, vitamina B1, B2 e vitamina D. Prendendo in considerazione i gruppi alimentari, negli uomini è stata osservata un'associazione inversa con la frutta a guscio e un'associazione diretta con i legumi, mentre nelle donne vi è un'associazione inversa con i vegetali e i cereali.

CONCLUSIONI

Alcuni componenti della dieta possono influenzare il livello di stress nella popolazione generale.