

Che ritmo alimentare seguono le persone con SM (in Svizzera)?

mercoledì, 27 gennaio 2021

[Il Registro svizzero SM](#)

Il nuovo studio sull'alimentazione del Registro svizzero SM, grazie alla forte partecipazione dei suoi iscritti, rivela dati interessanti sulle abitudini alimentari delle persone con SM. Il primo grafico del mese del nuovo anno è dedicato al tema «Ritmo alimentare delle persone con SM».

Per la prima volta, il Registro svizzero SM ha esaminato da vicino le abitudini alimentari delle persone con SM in Svizzera. Il recente studio sull'alimentazione è stato un vero successo e, con oltre 1'000 questionari compilati per intero, ha stabilito un nuovo record di partecipazione ai sondaggi.

Il primo grafico del mese di quest'anno è accompagnato dalla pubblicazione dei primi risultati di questa indagine sul ritmo alimentare delle persone con SM. La cosiddetta «crononutrizione», che si concentra sull'analisi dei ritmi dei pasti e del sonno, è da poco oggetto di ricerca nel campo dell'alimentazione, anche nell'ambito della SM.

Nell'attuale sondaggio, ai partecipanti al Registro è stato chiesto di indicare i ritmi con cui si alimentano e dormono, tenendo in considerazione sia i pasti principali, come la colazione, il pranzo e la cena, sia gli snack e gli spuntini. Come si può evincere dal grafico, più della metà dei 1'077 partecipanti fa colazione ogni giorno (54%), mentre la proporzione sale a tre quarti quando si parla della cena. Quasi la metà (48%) dei partecipanti ha dichiarato di pranzare ogni giorno, mentre un quarto si concede quotidianamente almeno uno spuntino / snack.

Alla domanda se gli orari dei pasti differiscono tra i giorni infrasettimanali e quelli del weekend, sono state date le seguenti risposte: la differenza di orario più rilevante riguarda la cena, indicata dal 73% dei partecipanti, seguita dal pranzo con il 71%, dalla colazione con il 60% e dagli spuntini, con solo il 6% (l'88% non ha fornito indicazioni in merito).

Le ragioni citate per le differenze di orario sono state più frequentemente il «passaggio dai giorni lavorativi a quelli del fine settimana», seguito da «lavoro a turni o orari di lavoro irregolari», così come «attività quali sport / associazioni».

Questi dati mostrano l'importanza del ritmo dei pasti ai tempi del coronavirus, in quanto molti partecipanti hanno uno schema di assunzione dei pasti relativamente costante nonostante i cambiamenti nelle attività quotidiane e le restrizioni nella vita

privata e/o professionale. Il consumo regolare dei pasti è una componente importante di una dieta sana e ha effetti positivi sul benessere personale e sulla qualità di vita.

Nei prossimi mesi, il Registro svizzero SM continuerà a pubblicare gli interessanti esiti dello studio sull'alimentazione, tra cui ad esempio i risultati dettagliati sulle abitudini alimentari, sul ritmo del sonno o anche in particolare sulla correlazione tra modello nutrizionale e spossatezza.

Altri dati importanti su alimentazione e SM sono regolarmente disponibili sui canali d'informazione della Società svizzera SM, come ad esempio il video sulla «cucina antinfiammatoria». È la sintesi di un Webinar tenuto dalla nutrizionista dell'Ospedale universitario di Zurigo, la signora Lumnije Jusufi, sugli aspetti più importanti dell'alimentazione antinfiammatoria, con particolare attenzione alla dieta mediterranea.

Webinar (in tedesco)

```
{"@context":"https://schema.org","@type":"VideoObject","name":"Webinar: Antientzündliche Ernährung","description":"Am Freitag, 26.06.2020 fand um 17.00 ein Webinar mit der Ernährungsberaterin des Universitätsspital Zürich Frau Lumnije Jusufi statt. Vor 107 Teilnehmenden erklärte sie die wichtigsten Bestandteile der antientzündlichen Ernährung. Der Schwerpunkt lag auf den verschiedenen Fetten und der mediterranen Küche.","uploadDate":"2020-06-26","url":"https://www.youtube.com/watch?v=HPly289wYHs","thumbnailUrl":"https://i.ytimg.com/vi/HPly289wYHs/maxresdefault.jpg"}
```

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, 6900 Lugano-Masagno

Tel. 091 922 61 10 | info@sclerosimultipla.ch | www.sclerosimultipla.ch