

VALUTAZIONE DELLA MODIFICA DEL COMFORT IN SALA DA PRANZO ATTRAVERSO L'ESPOSIZIONE A UNA MUSICA DI SOTTOFONDO IN PAZIENTI AFFETTI DA DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE

E. Baron¹, S. Marchesin¹, P. Meneguzzo², S. Stella¹, A. M. Andretta¹, L. Nalesso¹, P. Todisco¹

¹ Unità di Riabilitazione Psiconutrizionale per i Disturbi dell'Alimentazione, Casa di Cura Villa Margherita-Neomesia, Arcugnano (VI); ² Dipartimento di Neuroscienze, Università di Padova, Padova

Introduzione

Per le persone affette da Disturbi dell'Alimentazione (DA) il momento del pasto rappresenta una situazione complessa da affrontare, anche all'interno di un percorso riabilitativo, sia per quanto riguarda il comportamento alimentare a tavola (assunzione quantitativa di alimenti adeguata alle proprie necessità; modalità di consumo del cibo; tempi di assunzione, ecc.), sia dal punto di vista emotivo.

Alcuni articoli in letteratura riportano che la presenza della musica durante il pasto, nella popolazione generale, aumenta l'introito alimentare (sia di alimenti solidi, che liquidi) e allunga la durata del pasto stesso.^{1,2}

Altri studi mostrano che ascoltare musica ha effetti positivi sul grado di concentrazione delle persone e sull'aumento delle loro performance (studio, lavoro).³

Questi aspetti relativi alla musica e alla sua utilità durante i pasti sembrano non essere ancora stati indagati nella popolazione con DA.

La musica potrebbe, infatti, essere una strategia funzionale che permette la distrazione da pensieri malati, e potrebbe, inoltre, favorire la concentrazione e la consapevolezza che permettono l'ascolto delle proprie necessità fisiche.

Scopo

Indagare se, durante un percorso riabilitativo multidisciplinare integrato residenziale, l'esposizione a un sottofondo musicale in sala da pranzo, possa aumentare il comfort al momento del pasto, facilitando l'assunzione del cibo e la riduzione delle modalità disfunzionali.

Materiali e Metodi

Il campione è costituito dai pazienti ricoverati nel periodo da maggio a luglio 2022 nell'Unità di Riabilitazione Psiconutrizionale per i DA della Casa di Cura Villa Margherita-Neomesia (Arcugnano, VI). I pazienti presentano diagnosi, secondo DSM-5, di: Anoressia Nervosa Restrittiva (ANR), Anoressia Nervosa Bulimico-Purgativa (ANBP), Bulimia Nervosa (BN), Disturbo da Binge Eating (BED). Il periodo di ricovero ha una durata che varia da 2 a 3 mesi. Per indagare le caratteristiche cliniche del campione è stata utilizzata una batteria di test psicometrici auto-somministrati di prassi all'ingresso in struttura e comprendenti questionari sulla psicopatologia generale e specifica (SCL-90-R, EDE-Q, BUT, UPPS) e il BMI relativo alla settimana in cui il paziente partecipa alla situazione sperimentale.

I pazienti sono sottoposti per 5 giorni consecutivi, durante i pasti principali (pranzo e cena), a tre tipologie di esposizione in condizioni standard, in cui si alternano come sottofondo al pasto in modo randomizzato:

- il silenzio,
- una play list prestabilita di musica pop,
- una musica di sottofondo.

Prima e dopo il pasto viene somministrato ai pazienti un test specifico che valuta sensazioni di fame, sazietà o pienezza, il desiderio di mangiare, lo stress percepito e il test PANAS per misurare il benessere soggettivo. Dopo il pasto viene, inoltre, valutata la difficoltà soggettiva del pasto e alcune caratteristiche specifiche del sottofondo a cui sono stati esposti i pazienti (velocità, volume, gradibilità).

Durante il pasto, la Dietista presente registra l'introito calorico effettivamente ingerito (calorie totali, macro nutrienti), la presenza di rituali riguardanti l'assunzione del cibo (es. sminuzzare, pulire il cibo, mangiare in modo settoriale)⁴ e il rispetto delle tempistiche previste per la consumazione del pasto.

Per tutta la durata del pasto un fonometro registra i decibel (valori minimi, valori massimi e valori medi).

Risultati e Conclusioni

I risultati sono ancora preliminari poiché lo studio è ancora in corso, ma i pazienti sembrano gradire l'utilizzo della musica durante i pasti. Auspichiamo che l'indagine possa evidenziare, come già riscontrato in altre popolazioni di pazienti non-DA, che un sottofondo musicale particolare migliori il comfort durante i pasti. La musica focus potrebbe quindi costituire un ulteriore strumento riabilitativo all'interno di un programma multidisciplinare integrato per agevolare i pazienti con DA ad affrontare il cibo con meno difficoltà, distraendoli dai pensieri ossessivi della patologia e aiutandoli a concentrarsi sulle proprie sensazioni e sui propri bisogni.

(1) E. Mamalaki, Presence of music while eating: Effects on energy intake, eating rate and appetite sensations, *Physiology & Behavior* 168 (2017) 31-33

(2) N. Stroebele, Listening to music while eating is related to increases in people's food intake and meal duration, *Appetite* 47 (2006) 285-289

(3) F. Mori, The effect of Music on the Level of Mental Concentration and its Temporal Change, in *Proceedings of the 6th International Conference on Computer Supported Education (CDEDU-2014)*, 34-42.

(4) S. Calugi, A Longitudinal Study of Eating Rituals in Patients with Anorexia Nervosa, *Frontiers in Psychology*, (2019) 10:15