

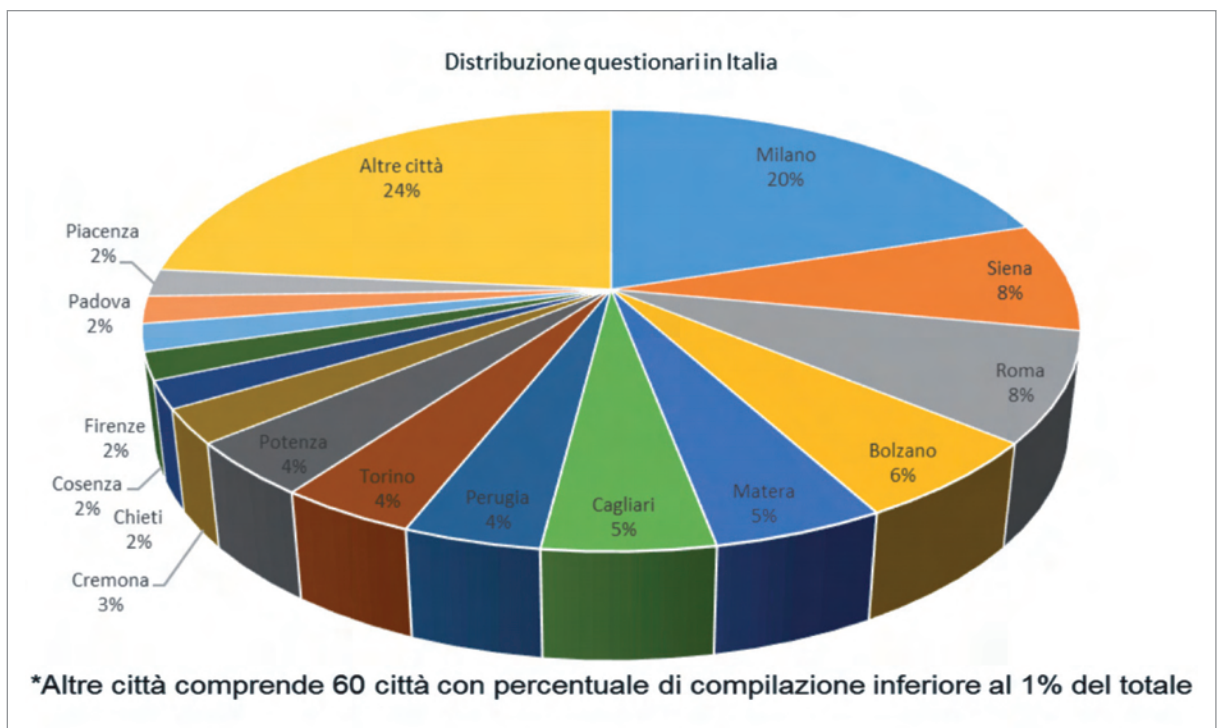
## CAMPAGNA OBESITY DAY 2014

### SCREENING POPOLAZIONE

Numero questionari 2000

#### SCHEDA PAZIENTE

1. **Province:** 75 città coinvolte



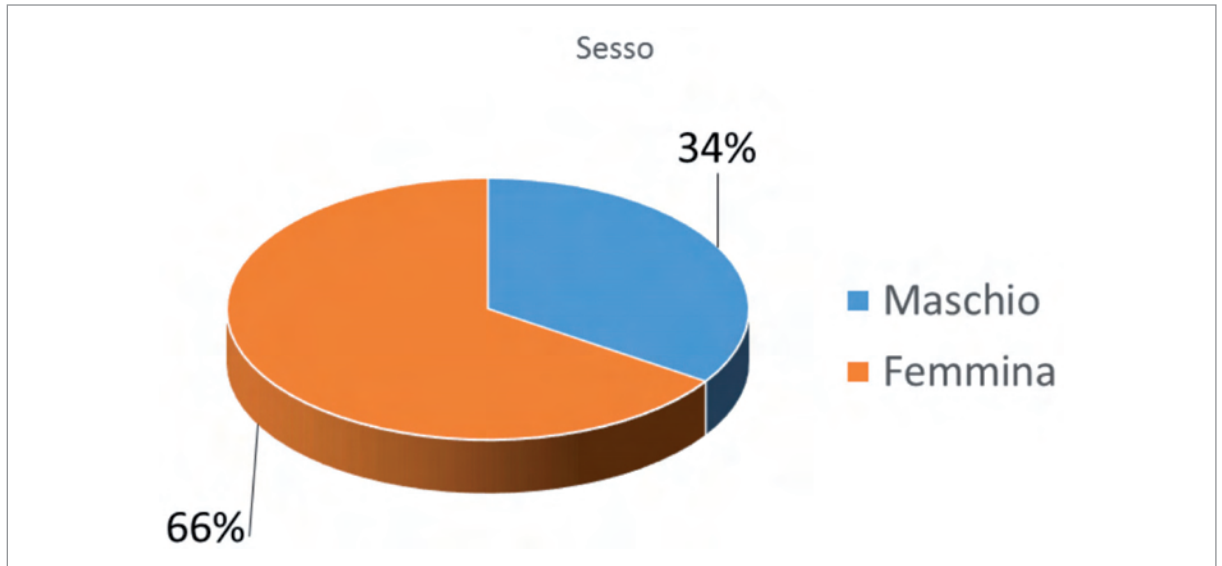
2. **Data:** 10/10/2014

**PRESIDENTE**  
ITALIAN OBESITY NETWORK  
Dr. Giuseppe Fatati TERNI  
g.fatati@obesityday.org

**COMITATO SCIENTIFICO**  
Maria Luisa Amerio ASTI  
m.amerio@obesityday.org  
Lorenza Caregaro Negrin PADOVA  
l.caregaro@obesityday.org  
Ilenia Grandone TERNI  
i.grandone@obesityday.org  
Annarita Sabbatini MILANO  
a.sabbatini@obesityday.org

**PROJECT MANAGEMENT**  
**VIVAVOCE**  
projects-communication  
Via Angelo da Orvieto, 36  
05018 ORVIETO (TR)  
Tel. 0763 391751 - Fax 0763 344880  
info@obesityday.org

### 3. Sesso



In base alla partecipazione, si conferma la maggiore sensibilità delle donne riguardo l'argomento trattato.

**4. Età media:**  $51.2 \pm 15.7$  (range 21-68)

### 5. Scolarità:

A Licenza media	31.3%
B Diploma superiore	40.2%
C Diploma universitario	23.3%
D Non noto	5.2%

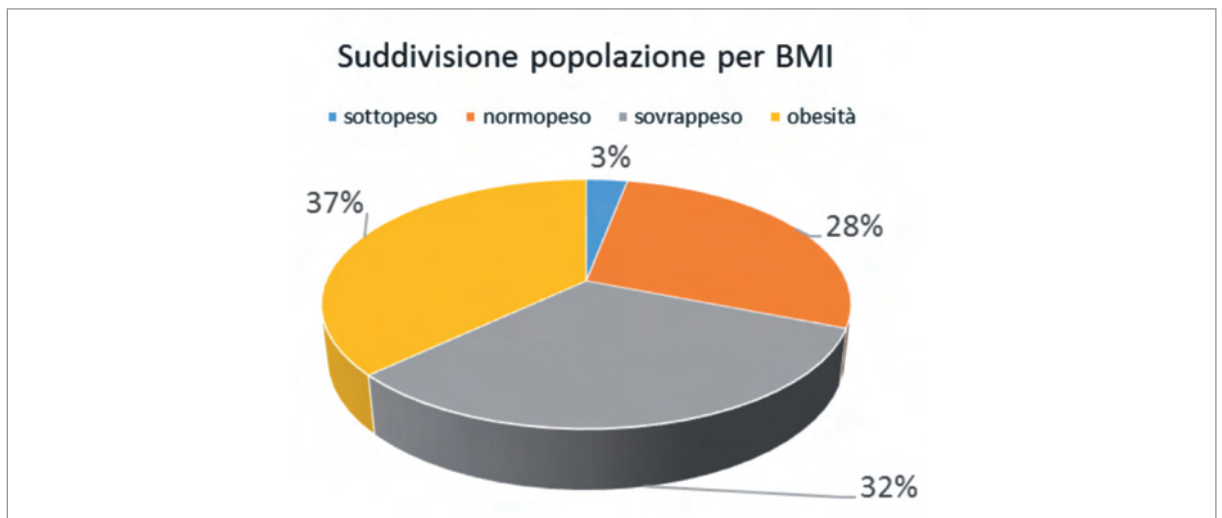
### 6. Fumo:

A No	79.7%
B Si	18.2%

Nonostante le campagne antifumo e la sensibilizzazione all'aumentato rischio di eventi avversi nei fumatori, il 18% degli intervistati è risultato fumatore, con una media giornaliera di 13 sigarette/die.

**7. Peso (kg):**  $78.9 \pm 18.5$  (range 40-180)  
**BMI**  $28.8 \pm 6.3$  (range 15.6- 57)

Il BMI medio è risultato indicativo di sovrappeso, il range evidenzia che si passa da estremi molto elevati al sottopeso.



Da questi dati si evince che si sono rivolti al centro di nutrizione le persone che hanno più bisogno, essendo nella popolazione generale italiana l'obesità (BMI  $\geq 30$ ) l'11% rispetto al nostro campione dove emerge il 37%.

- BMI nord  $28.2 \pm 6.1$
- BMI centro  $27.4 \pm 5.5$
- BMI sud  $31.3 \pm 6.9$

Si conferma un valore di BMI maggiore nelle regioni meridionali dell'Italia.

**8. Altezza (m):**  $1.65 \pm 0.1$

**9. Circonferenza addominale (cm):**  $100 \pm 16$

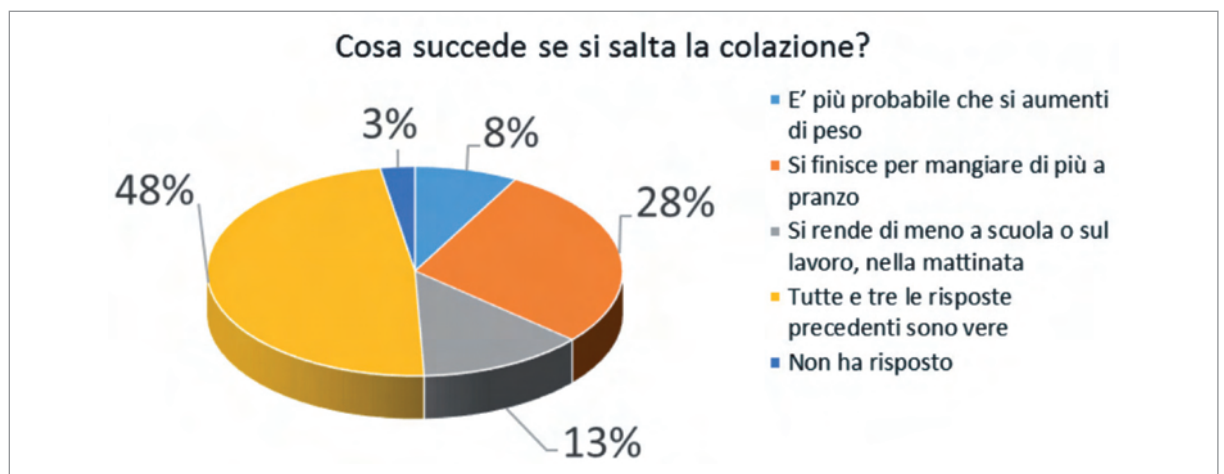
La distribuzione del tessuto adiposo a livello addominale rappresenta un indice importantissimo per il rischio cardiovascolare (obesità viscerale).

Importante è la corretta misurazione, fondamentale per la diagnosi di sindrome metabolica.

## COSA SA DI ALIMENTAZIONE?

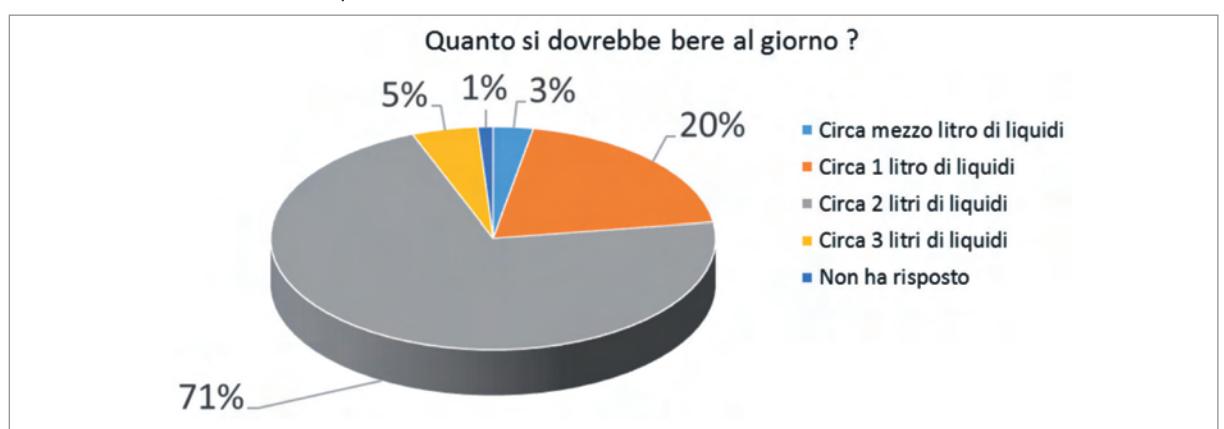
10. La colazione del mattino è un pasto molto importante, e spesso sottovalutato. Cosa succede se la si salta regolarmente?

- A È più probabile che si aumenti di peso
- B Si finisce per mangiare di più a pranzo
- C Si rende di meno a scuola o sul lavoro, nella mattinata
- D Tutte e tre le risposte precedenti sono vere



11. Quanto si dovrebbe bere nella giornata (senza tenere conto dei liquidi che si trovano negli alimenti come la frutta, la verdura, le zuppe o le minestre)?

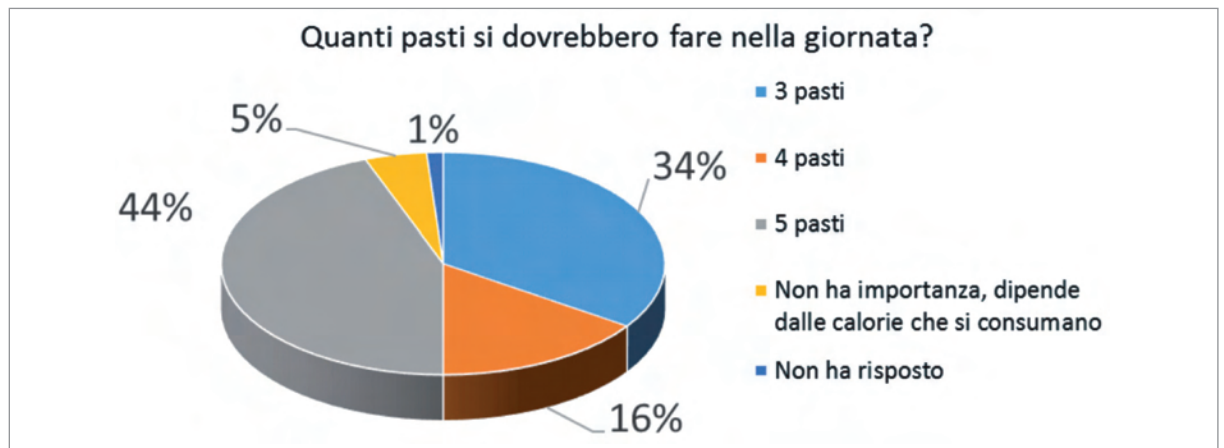
- A Circa mezzo litro di liquidi
- B Circa 1 litro di liquidi
- C Circa 2 litri di liquidi
- D Circa 3 litri di liquidi



Circa il 21% ritiene erroneamente che un litro di acqua al giorno sia sufficiente.

## 12. Quanti pasti si dovrebbero fare nella giornata?

- A 3 pasti
- B 4 pasti
- C 5 pasti
- D Non ha importanza, dipende dalle calorie che si consumano



## 13. Quante calorie dovrebbero consumare, più o meno, in una giornata, una donna (F) o un uomo (M) che faccia un lavoro piuttosto sedentario?

- A 3000/4000 (F/M)
- B 2500/3000 (F/M)
- C 1800/2200 (F/M)
- D 1200/1500 (F/M)

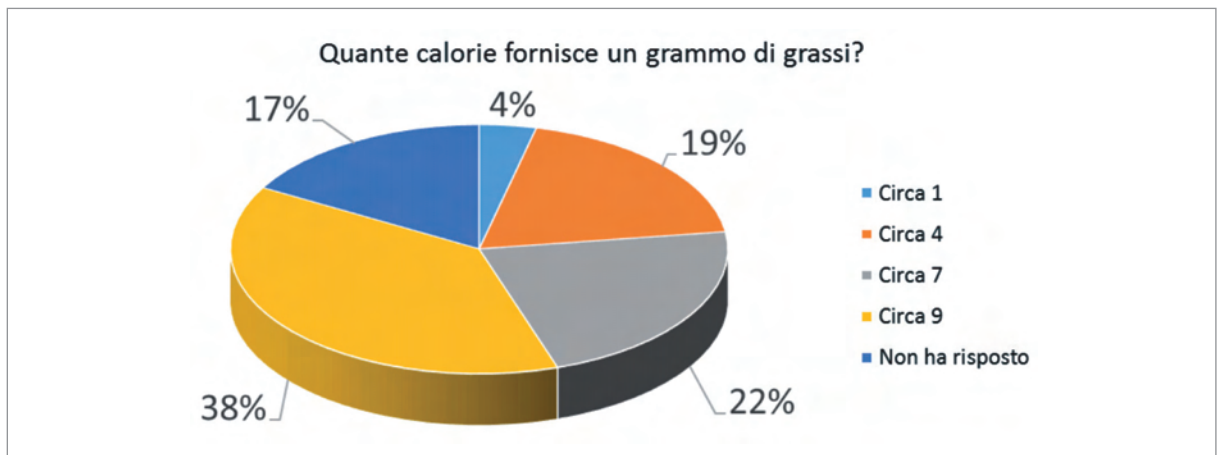


Circa il 34% ritiene che 1200-1500 Kcal/die siano sufficienti a coprire il fabbisogno, sebbene siano poche e corrispondano a diete ipocaloriche anche per persone con basso peso corporeo.



## 14. Quante calorie fornisce un grammo di grassi?

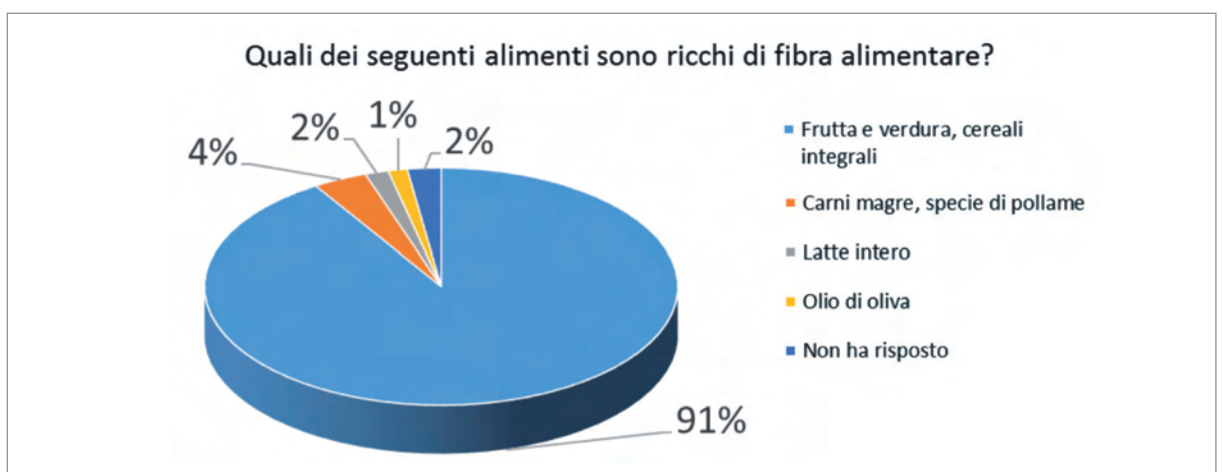
- A Circa 1
- B Circa 4
- C Circa 7
- D Circa 9



Il 60% ha risposto non in modo corretto.

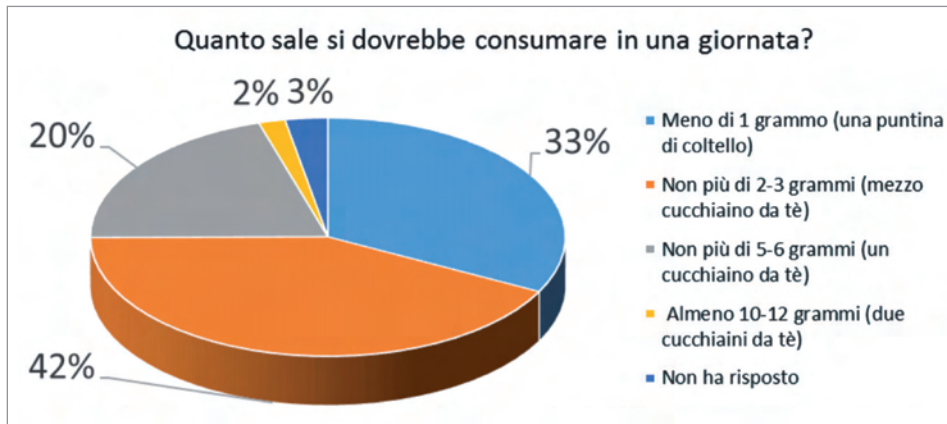
## 15. Quali dei seguenti alimenti sono ricchi di fibra alimentare?

- A Frutta e verdura, cereali integrali
- B Carni magre, specie di pollame
- C Latte intero
- D Olio di oliva



## 16. Quanto sale si dovrebbe consumare in una giornata?

- A Meno di 1 grammo (una puntina di coltello)
- B Non più di 2-3 grammi (mezzo cucchiaino da tè)
- C Non più di 5-6 grammi (un cucchiaino da tè)
- D Almeno 10-12 grammi (due cucchiaini da tè)

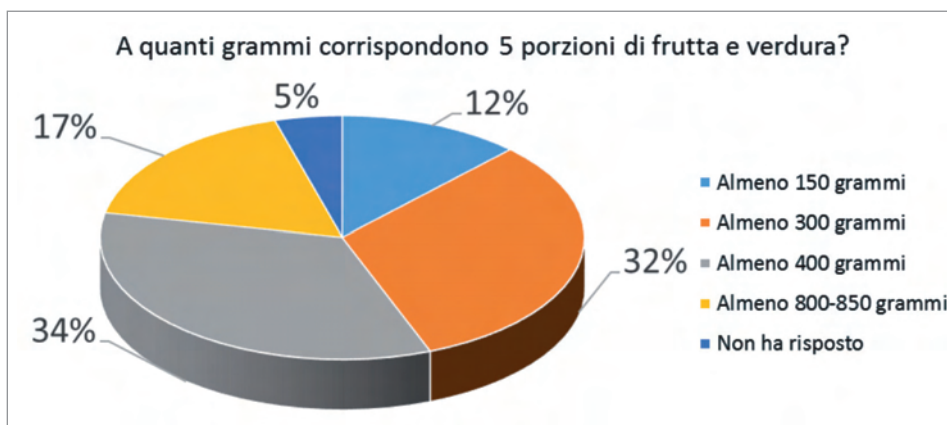


L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non introdurre più di 2 grammi di sodio con la dieta giornaliera. Due grammi di sodio corrispondono a circa 5 grammi di sale da cucina,

che sono all'incirca quelli contenuti in un cucchiaino da tè.

## 17. A quanti grammi corrispondono le 5 porzioni di frutta e verdura che si dovrebbero consumare ogni giorno?

- A Almeno 150 grammi
- B Almeno 300 grammi
- C Almeno 400 grammi
- D Almeno 800-850 grammi

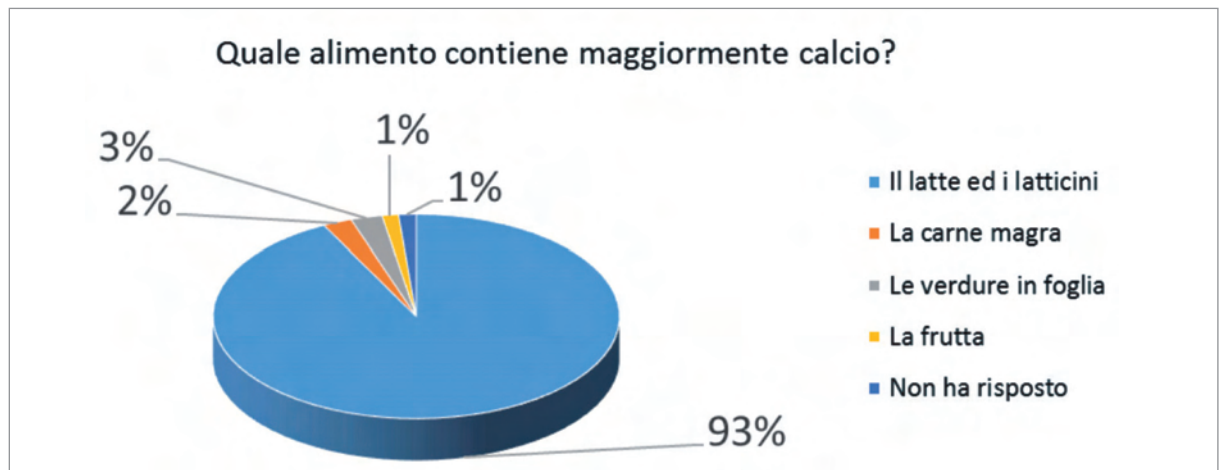


Si consiglia di utilizzare circa 400 grammi di frutta al giorno, le verdure possono essere consumate liberamente anche se generalmente una porzione corrisponde a circa 250 grammi (per un totale

di 500 grammi). Se si considerano 5 porzioni nell'insieme la risposta più corretta è almeno 800 - 850 grammi.

## 18. Quali di questi alimenti contiene il Calcio utile per le ossa dell'organismo?

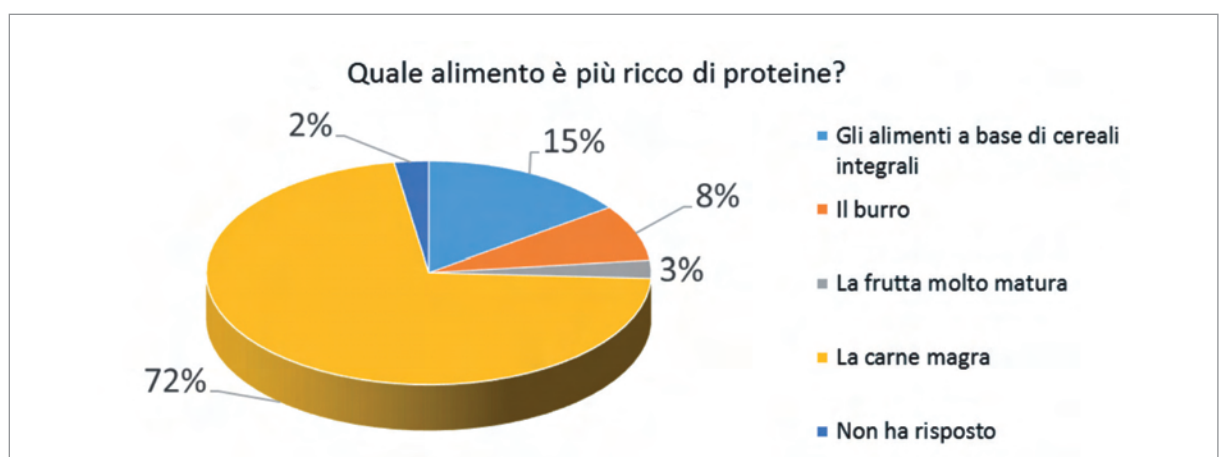
- A Il latte ed i latticini
- B La carne magra
- C Le verdure in foglia
- D La frutta



Tutti sanno che latte e latticini sono ricchi di calcio però pochi sanno che anche l'acqua (ricca di minerali) è una buona fonte di calcio.

## 19. Quale di questi alimenti è più ricco di proteine?

- A Gli alimenti a base di cereali integrali
- B Il burro
- C La frutta molto matura
- D La carne magra

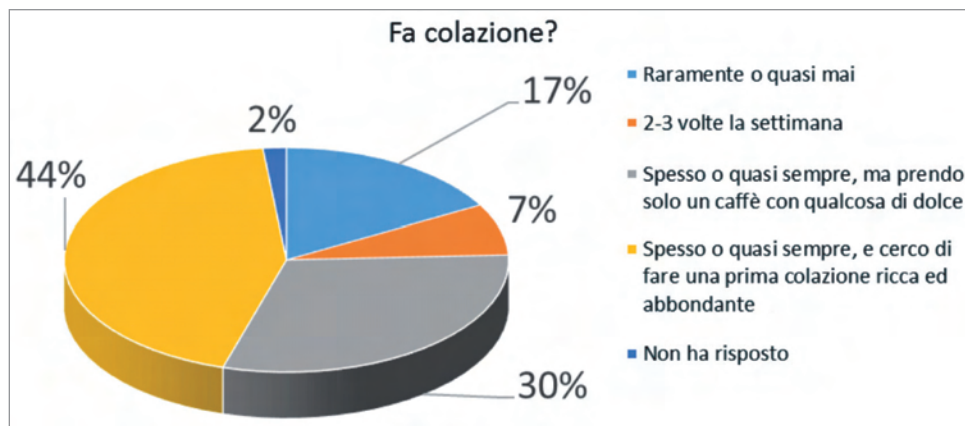




## COSA FA NELLA SUA VITA DI TUTTI I GIORNI?

### 20. Fa colazione all'inizio della giornata?

- A Raramente o quasi mai
- B 2-3 volte la settimana
- C Spesso o quasi sempre, ma prendo solo un caffè con qualcosa di dolce
- D Spesso o quasi sempre, e cerco di fare una prima colazione ricca ed abbondante



Circa il 24% della popolazione intervistata non consuma regolarmente la colazione, nonostante la maggior parte delle persone sono consapevoli che rappresenta una corretta abitudine alimentare.

### 21. Quanti liquidi beve nella giornata (a tavola e fuori pasto), in media, sommando acqua, bibite dolci, succhi di frutta, ecc. (attenzione: non conteggiare gli alcolici, il vino e la birra)?

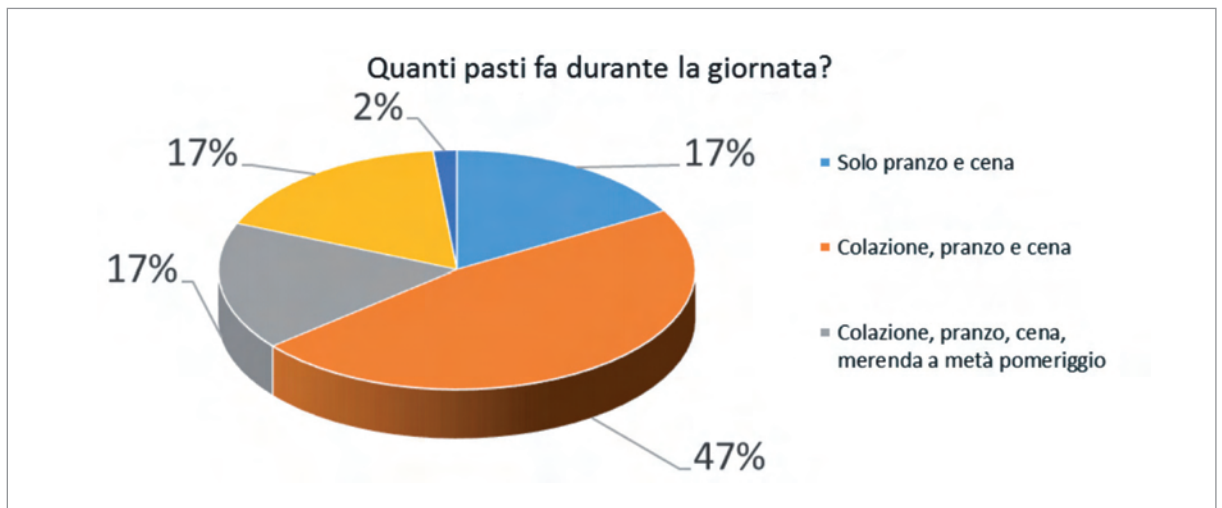
- A Meno di mezzo litro (meno di due bicchieri da tavola)
- B Da mezzo litro ad un litro (da due a quattro bicchieri)
- C Da un litro ad un litro e mezzo (da quattro a sei bicchieri)
- D Un litro e mezzo o più (sei bicchieri ed oltre)



Solo il 26% degli intervistati supera il litro e mezzo di acqua al giorno

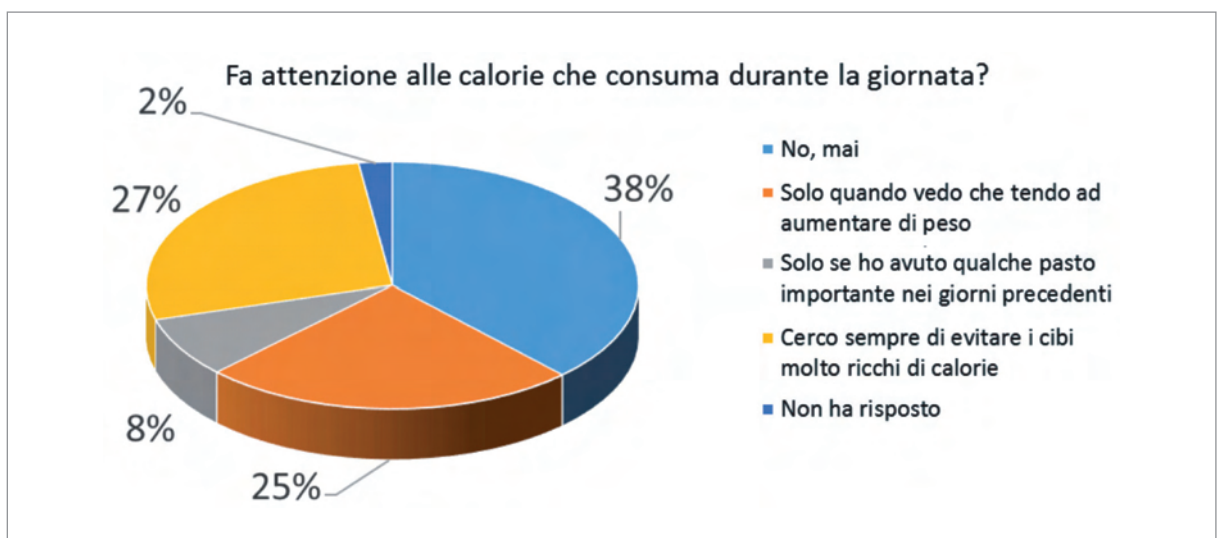
## 22. Quali pasti fa regolarmente durante la giornata?

- A Solo pranzo e cena
- B Colazione, pranzo e cena
- C Colazione, pranzo, cena, merenda a metà pomeriggio
- D Colazione, pranzo, cena, merenda a metà mattina e a metà pomeriggio



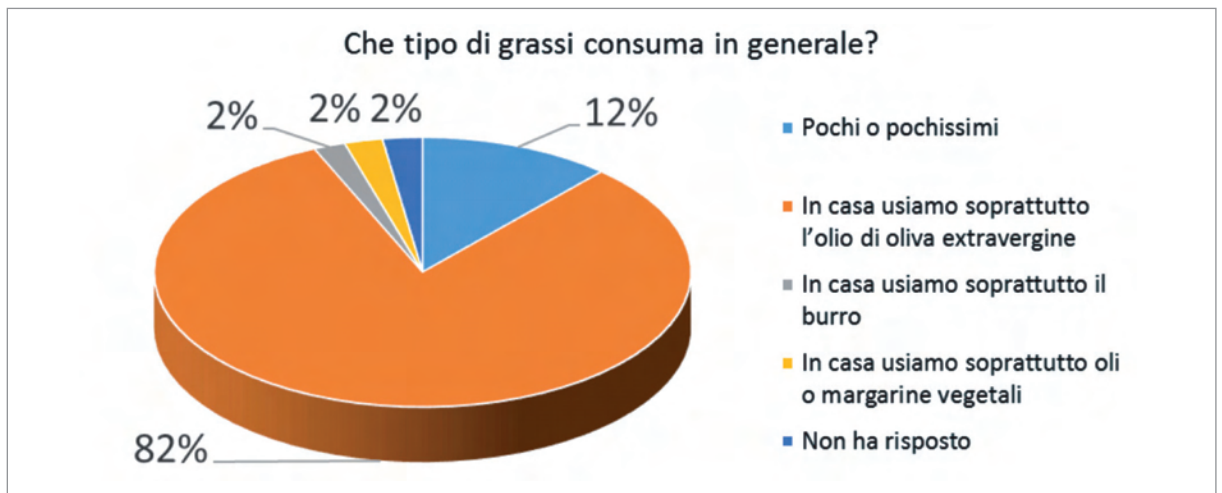
## 23. Fa attenzione alle calorie che consuma durante la giornata?

- A No, mai
- B Solo quando vedo che tendo ad aumentare di peso
- C Solo se ho avuto qualche pasto importante nei giorni precedenti
- D Cerco sempre di evitare i cibi molto ricchi di calorie



## 24. Che tipo di grassi consuma in genere?

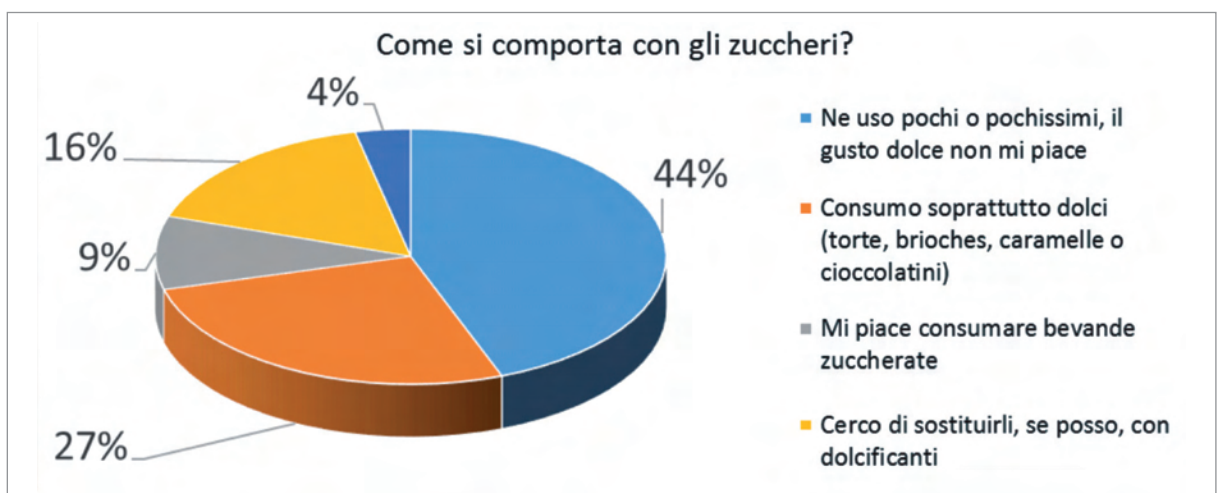
- A Pochi o pochissimi
- B In casa usiamo soprattutto l'olio di oliva extravergine
- C In casa usiamo soprattutto il burro
- D In casa usiamo soprattutto oli o margarine vegetali



Come condimento è preferibile utilizzare l'olio extravergine d'oliva.

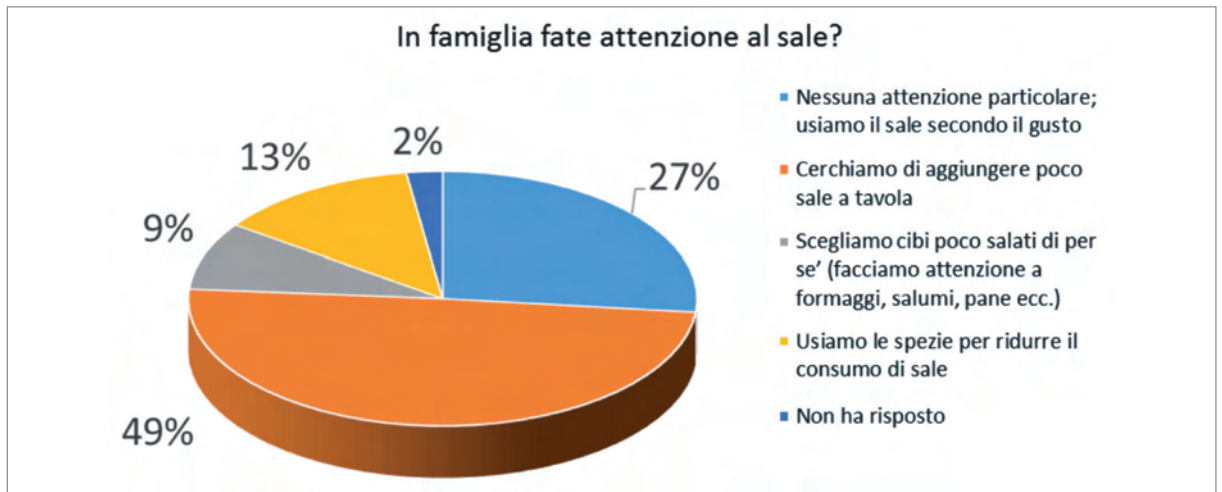
## 25. Come si comporta con gli zuccheri?

- A Ne uso pochi o pochissimi, il gusto dolce non mi piace
- B Consumo soprattutto dolci (torte, brioches, caramelle o cioccolatini)
- C Mi piace consumare bevande zuccherate
- D Cerco di sostituirli, se posso, con dolcificanti



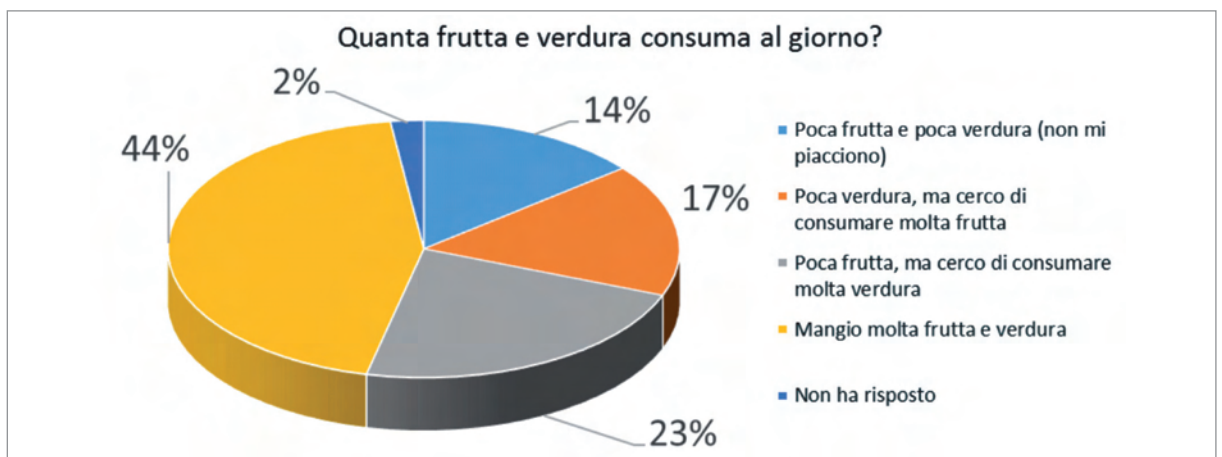
## 26. In famiglia fate attenzione al sale?

- A Nessuna attenzione particolare; usiamo il sale secondo il gusto
- B Cerchiamo di aggiungere poco sale a tavola
- C Scegliamo cibi poco salati di per sé (facciamo attenzione a formaggi, salumi, pane ecc.)
- D Usiamo le spezie per ridurre il consumo di sale



## 27. Quanta frutta e verdura consuma in una giornata?

- A Poca frutta e poca verdura (non mi piacciono)
- B Poca verdura, ma cerco di consumare molta frutta
- C Poca frutta, ma cerco di consumare molta verdura
- D Mangio molta frutta e verdura

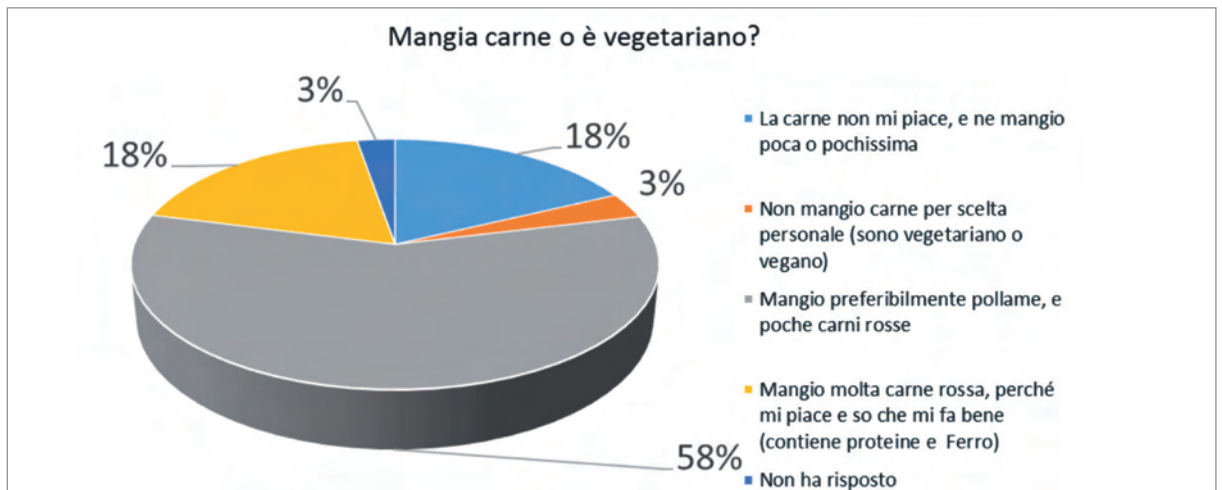


Il 44% degli intervistati consuma molta frutta e verdura, tuttavia si ricorda che la frutta ha un valore calorico diverso dalla verdura, pertanto deve essere limitata la sua assunzione nell'arco della giornata alla dose raccomandata.



## 28. Mangia carne o è vegetariano?

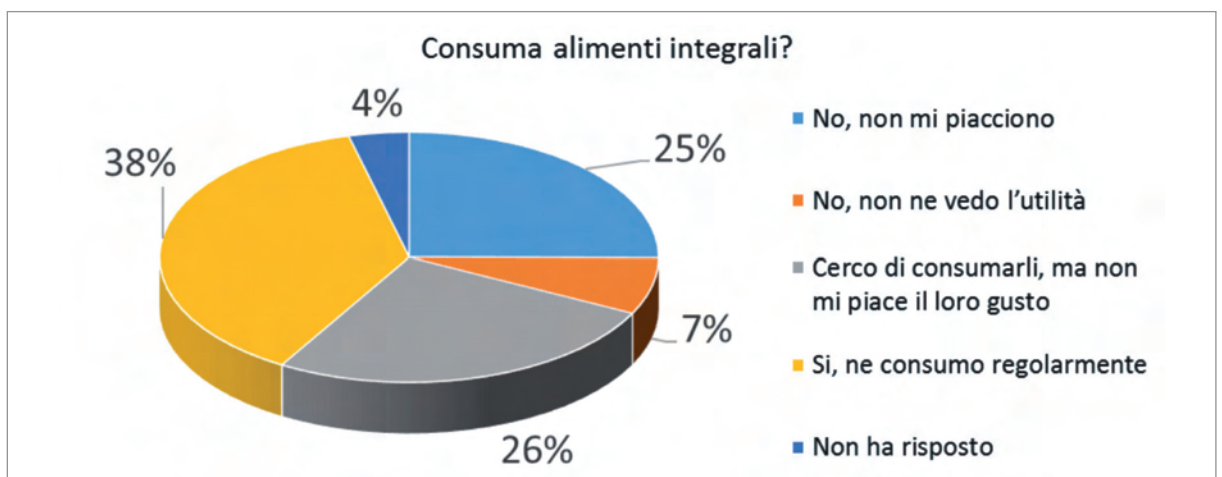
- A La carne non mi piace, e ne mangio poca o pochissima
- B Non mangio carne per scelta personale (sono vegetariano o vegano)
- C Mangio preferibilmente pollame, e poche carni rosse
- D Mangio molta carne rossa, perché mi piace e so che mi fa bene (contiene proteine e Ferro)



Il 3% degli intervistati adotta una dieta vegetariana o vegana.

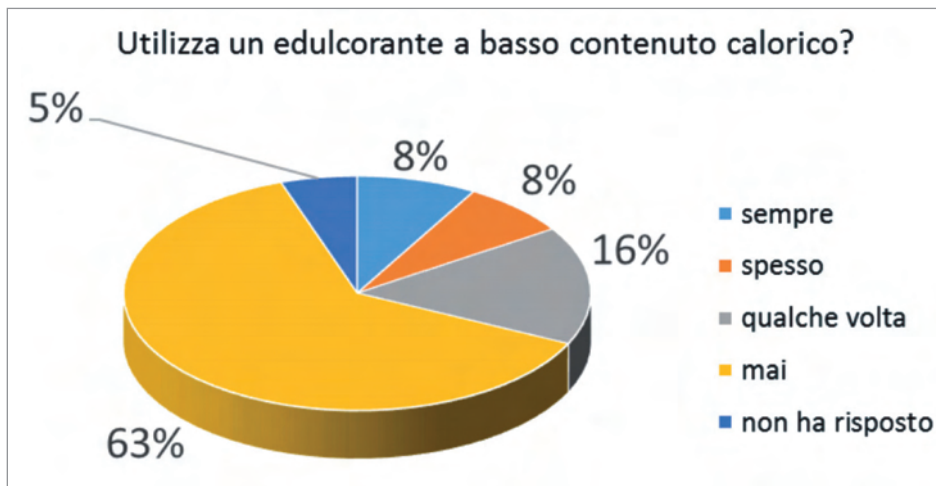
## 29. Consuma alimenti integrali?

- A No, non mi piacciono
- B No, non ne vedo l'utilità
- C Cerco di consumarli, ma non mi piace il loro gusto
- D Sì, ne consumo regolarmente



### 30. Utilizza un edulcorante a basso contenuto calorico:

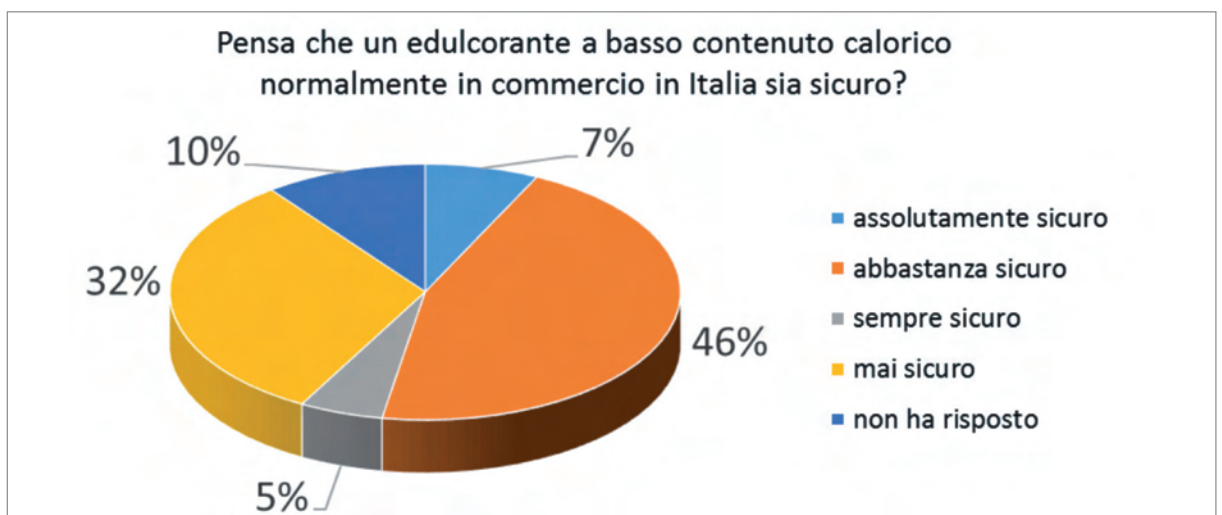
- A Sempre
- B Spesso
- C Qualche volta
- D Mai



Il 32% degli intervistati utilizza edulcorante anche se occasionalmente. Ritenendo che sia una strategia per ridurre l'apporto calorico giornaliero.

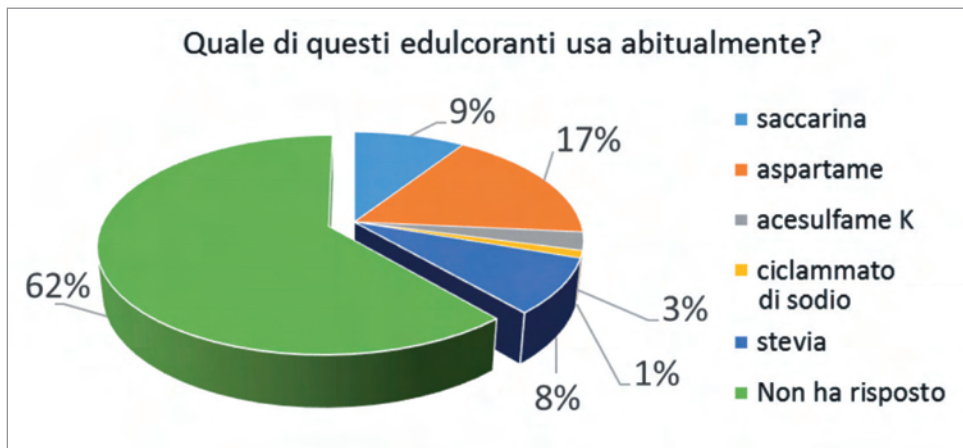
### 31. Pensa che un edulcorante a basso contenuto calorico normalmente in commercio in Italia sia:

- A Assolutamente sicuro
- B Abbastanza sicuro
- C Sempre sicuro
- D Mai sicuro



### 32. Quale di questi edulcoranti usa abitualmente:

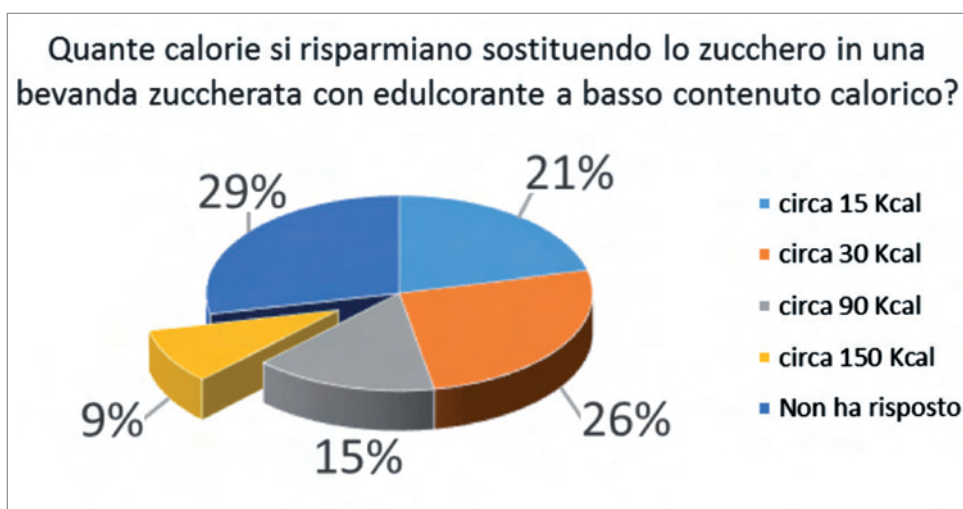
- A Saccarina
- B Aspartame
- C Acesulfame K
- D Ciclammati di sodio
- E Stevia



L'aspartame rimane uno dei dolcificanti più conosciuti, il dato positivo è che anche dolcificanti naturali come lo stevia viene utilizzato abitualmente dall'8% degli intervistati.

### 33. Sostituire le calorie dello zucchero in una bevanda zuccherata con un edulcorante a basso contenuto calorico può portare ad un risparmio di:

- A Circa 15 Kcal
- B Circa 30 Kcal
- C Circa 90 Kcal
- D Circa 150 Kcal



Una buona informazione sarebbe auspicabile per ridurre l'apporto calorico con i soft drink. Infatti dall'indagine emerge che poche persone conoscono il valore calorico delle bevande zuccherate (9%).