

CAMPAGNA OBESITY DAY

10 OTTOBRE 2016

OBESITÀ
CAMMINARE È SALUTE

QUESTIONARIO

CAMPAGNA OBESITY DAY 2016

QUESTIONARIO



* 0 1 1 1 8 1 1 5 8 *

SCHEDA PAZIENTE

1. Provincia 2. Data

3. Sesso

A) M



* 1 1 5 8 3 0 9 8 A *

B) F



* 1 1 5 8 3 0 9 8 B *

4. Età 5. Professione

6. Scolarità

A) Licenza media



* 1 1 5 8 3 1 0 1 A *

B) Diploma superiore



* 1 1 5 8 3 1 0 1 B *

C) Diploma universitario



* 1 1 5 8 3 1 0 1 C *

7. Fumo

A) No



* 1 1 5 8 3 1 0 2 A *

B) Si



* 1 1 5 8 3 1 0 2 B *

8. N° di sigarette al giorno

9. Peso (kg) 10. Altezza (m)

11. Circonferenza addominale (cm)

12. Sistolica (mm Hg) 13. Diastolica (mm Hg)

COSA SA DI ALIMENTAZIONE?

14. 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



15. 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



16. 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



Obesity Day

17. 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)



18. Quante calorie fornisce un grammo di grassi?

A) Circa 1



B) Circa 4



C) Circa 7



D) Circa 9



19. 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



20. 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)

 
* 1 1 5 8 3 1 1 5 B *

C) Non più di 5-6 grammi (un cucchiaino da tè)

 
* 1 1 5 8 3 1 1 5 C *

D) Almeno 10-12 grammi (due cucchiaini da tè)

 
* 1 1 5 8 3 1 1 5 D *

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

A) Almeno 150 grammi

 
* 1 1 5 8 3 1 1 6 A *

B) Almeno 300 grammi

 
* 1 1 5 8 3 1 1 6 B *

C) Almeno 400 grammi

 
* 1 1 5 8 3 1 1 6 C *

D) Almeno 800-850 grammi

 
* 1 1 5 8 3 1 1 6 D *

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

A) Il latte ed i latticini

 
* 1 1 5 8 3 1 1 7 A *

B) La carne magra

 
* 1 1 5 8 3 1 1 7 B *

C) Le verdure in foglia

 
* 1 1 5 8 3 1 1 7 C *

D) La frutta

 
* 1 1 5 8 3 1 1 7 D *

23. Quale di questi alimenti è più ricco di proteine?

A) Gli alimenti a base di cereali integrali

 
* 1 1 5 8 3 1 1 8 A *

B) Il burro

 
* 1 1 5 8 3 1 1 8 B *

C) La frutta molto matura

 
* 1 1 5 8 3 1 1 8 C *

D) La carne magra



COSA FA NELLA SUA VITA DI TUTTI I GIORNI?

24. 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



25. 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)



26. 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



27. Fa attenzione alle calorie che consuma durante la giornata?

A) No, mai

 
* 1 1 5 8 3 1 2 2 A *

B) Solo quando vedo che tendo ad aumentare di peso

 
* 1 1 5 8 3 1 2 2 B *

C) Solo se ho avuto qualche pasto importante nei giorni precedenti

 
* 1 1 5 8 3 1 2 2 C *

D) Cerco sempre di evitare i cibi molto ricchi di calorie

 
* 1 1 5 8 3 1 2 2 D *

28. Che tipo di grassi consuma in genere?

A) Pochi o pochissimi

 
* 1 1 5 8 3 1 2 3 A *

B) In casa usiamo soprattutto l'olio di oliva extravergine

 
* 1 1 5 8 3 1 2 3 B *

C) In casa usiamo soprattutto il burro

 
* 1 1 5 8 3 1 2 3 C *

D) In casa usiamo soprattutto oli o margarine vegetali

 
* 1 1 5 8 3 1 2 3 D *

29. Come si comporta con gli zuccheri?

A) Ne uso pochi o pochissimi, il gusto dolce non mi piace

 
* 1 1 5 8 3 1 2 4 A *

B) Consumo soprattutto dolci (torte, brioches, caramelle o cioccolatini)

 
* 1 1 5 8 3 1 2 4 B *

C) Mi piace consumare bevande zuccherate

 
* 1 1 5 8 3 1 2 4 C *

D) Cerco di sostituirli, se posso, con dolcificanti

 
* 1 1 5 8 3 1 2 4 D *

30. In famiglia fate attenzione al sale?

A) Nessuna attenzione particolare; usiamo il sale secondo il gusto

 
* 1 1 5 8 3 1 2 5 A *

B) Cerchiamo di aggiungere poco sale a tavola

 
* 1 1 5 8 3 1 2 5 B *

Obesity Day

C) Scegliamo cibi poco salati di per se' (facciamo attenzione a formaggi, salumi, pane ecc.)

 
* 1 1 5 8 3 1 2 5 C *

D) Usiamo le spezie per ridurre il consumo di sale

 
* 1 1 5 8 3 1 2 5 D *

31. Quanta frutta e verdura consuma in una giornata?

A) Poca frutta e poca verdura (non mi piacciono)

 
* 1 1 5 8 3 1 2 6 A *

B) Poca verdura, ma cerco di consumare molta frutta

 
* 1 1 5 8 3 1 2 6 B *

C) Poca frutta, ma cerco di consumare molta verdura

 
* 1 1 5 8 3 1 2 6 C *

D) Mangio molta frutta e verdura

 
* 1 1 5 8 3 1 2 6 D *

32. Mangia carne o è vegetariano?

A) La carne non mi piace, e ne mangio poca o pochissima

 
* 1 1 5 8 3 1 2 7 A *

B) Non mangio carne per scelta personale (sono vegetariano o vegano)

 
* 1 1 5 8 3 1 2 7 B *

C) Mangio preferibilmente pollame, e poche carni rosse

 
* 1 1 5 8 3 1 2 7 C *

D) Mangio molta carne rossa, perché mi piace e so che mi fa bene (contiene proteine e Ferro)

 
* 1 1 5 8 3 1 2 7 D *

33. Consuma alimenti integrali?

A) No, non mi piacciono

 
* 1 1 5 8 3 1 2 8 A *

B) No, non ne vedo l'utilità

 
* 1 1 5 8 3 1 2 8 B *

C) Cerco di consumarli, ma non mi piace il loro gusto

 
* 1 1 5 8 3 1 2 8 C *

D) Si, ne consumo regolarmente

 
* 1 1 5 8 3 1 2 8 D *

34. Utilizza un edulcorante a basso contenuto calorico:

A) Sempre

 
* 1 1 5 8 3 1 2 9 A *

B) Spesso

 
* 1 1 5 8 3 1 2 9 B *

C) Qualche volta

 
* 1 1 5 8 3 1 2 9 C *

D) Mai

 
* 1 1 5 8 3 1 2 9 D *

35. Quale tipologia di dolcificante preferisce?

A) Compresse

 
* 1 1 5 8 3 1 4 8 A *

B) Bustine

 
* 1 1 5 8 3 1 4 8 B *

C) Liquido

 
* 1 1 5 8 3 1 4 8 C *

36. Ha mai utilizzato dei dolcificanti naturali in forma liquida?

A) Si

 
* 1 1 5 8 3 1 4 6 A *

B) No

 
* 1 1 5 8 3 1 4 6 B *

C) Qualche volta

 
* 1 1 5 8 3 1 4 6 C *

37. A cosa presta più attenzione quando sceglie un dolcificante?

A) Gusto

 
* 1 1 5 8 3 1 4 7 A *

B) Ingredienti

 
* 1 1 5 8 3 1 4 7 B *

C) Apporto calorico

 
* 1 1 5 8 3 1 4 7 C *

D) Facilità di utilizzo in cucina

 
* 1 1 5 8 3 1 4 7 D *

38. 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


* 1 1 5 8 3 1 3 0 A *


* 1 1 5 8 3 1 3 0 B *


* 1 1 5 8 3 1 3 0 C *


* 1 1 5 8 3 1 3 0 D *

39. Quale di questi edulcoranti usa abitualmente:

- A) Sacarina
- B) Aspartame
- C) Acesulfame K
- D) Ciclamato di sodio
- E) Stevia


* 1 1 5 8 3 1 3 1 A *


* 1 1 5 8 3 1 3 1 B *


* 1 1 5 8 3 1 3 1 C *


* 1 1 5 8 3 1 3 1 D *


* 1 1 5 8 3 1 3 1 E *

40. 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


* 1 1 5 8 3 1 3 2 A *


* 1 1 5 8 3 1 3 2 B *


* 1 1 5 8 3 1 3 2 C *


* 1 1 5 8 3 1 3 2 D *

41. Si è mai sentito eccessivamente disgustato perché era sgradevolmente pieno?

A) Sì



B) No



42. Si è mai preoccupato di aver perso il controllo su quanto aveva mangiato?

A) Sì



B) No



43. Ha perso recentemente più di 6 kg in un periodo di tre mesi?

A) Sì



B) No



44. Gli è mai capitato di sentirsi grasso anche se gli altri gli dicevano che era troppo magro?

A) Sì



B) No



45. Affermerebbe che il cibo domina la sua vita?

A) Sì



B) No



46. Attualmente segue terapie farmacologiche per la cura dell'obesità?

A) Sì



B) No



47. Se ha risposto si alla domanda 46 è in grado di dirci quali?

(Indicare il nome del farmaco).....

48. Se ha risposto si alla domanda 46 è in grado di dirci da quanto

tempo?.....

49. Se ha risposto no alla domanda 46 è in grado di dirci se in passato, ha seguito terapie farmacologiche per l'obesità?

A) Si



B) No



50. Se si, quali (indicare il farmaco).....

51. Per quanto tempo?.....

52. Perché lo ha interrotto?.....

53. In base a quali delle seguenti caratteristiche considera efficace un farmaco per la cura dell'obesità (si può scegliere più di una risposta):

A) Riduzione del peso



B) 5-10 % rispetto al peso iniziale



C) + del 10% rispetto al peso iniziale



D) Riduzione delle complicanze legate all'obesità



Il presente questionario, debitamente compilato, dovrà essere inviato alla segreteria Obesity Day presso:



Via Angelo da Orvieto, 36 05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 391751 Fax 0763 344880
www.viva-voce.it info@obesityday.org