

Obesity
Day ^{IO}•net 
italian obesity network



ADI ^{ONLUS}
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



CAMPAGNA OBESITY DAY

10 OTTOBRE 2014

OBESITÀ

FACCIAMO INSIEME IL PRIMO PASSO!

QUESTIONARIO

CAMPAGNA OBESITY DAY 2014

QUESTIONARIO



SCHEDA PAZIENTE

1. Provincia

2. Data

3. Sesso

A) M



B) F



4. Et 

5. Professione

6. Sclarit 

A) Licenza media



B) Diploma superiore



C) Diploma universitario



7. Fumo

A) No



B) Si



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



Obesity Day

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

 
* 1 0 9 0 2 0 7 6 A *

B) Circa 1 litro di liquidi

 
* 1 0 9 0 2 0 7 6 B *

C) Circa 2 litri di liquidi

 
* 1 0 9 0 2 0 7 6 C *

D) Circa 3 litri di liquidi

 
* 1 0 9 0 2 0 7 6 D *

16. Quanti pasti si dovrebbero fare nella giornata?

A) 3 pasti

 
* 1 0 9 0 2 0 7 7 A *

B) 4 pasti

 
* 1 0 9 0 2 0 7 7 B *

C) 5 pasti

 
* 1 0 9 0 2 0 7 7 C *

D) Non ha importanza, dipende dalle calorie che si consumano

 
* 1 0 9 0 2 0 7 7 D *

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)

 
* 1 0 9 0 2 0 7 8 A *

B) 2500/3000 (F/M)

 
* 1 0 9 0 2 0 7 8 B *

C) 1800/2200 (F/M)

 
* 1 0 9 0 2 0 7 8 C *

D) 1200/1500 (F/M)

 
* 1 0 9 0 2 0 7 8 D *

18. Quante calorie fornisce un grammo di grassi?

A) Circa 1


* 1 0 9 0 2 0 7 9 A *

B) Circa 4


* 1 0 9 0 2 0 7 9 B *

C) Circa 7


* 1 0 9 0 2 0 7 9 C *

D) Circa 9


* 1 0 9 0 2 0 7 9 D *

19. Quali dei seguenti alimenti sono ricchi di fibra alimentare?

A) Frutta e verdura, cereali integrali


* 1 0 9 0 2 0 8 0 A *

B) Carni magre, specie di pollame


* 1 0 9 0 2 0 8 0 B *

C) Latte intero


* 1 0 9 0 2 0 8 0 C *

D) Olio di oliva


* 1 0 9 0 2 0 8 0 D *

20. Quanto sale si dovrebbe consumare in una giornata?

A) Meno di 1 grammo (una puntina di coltello)


* 1 0 9 0 2 0 8 1 A *

B) Non più di 2-3 grammi (mezzo cucchiaino da tè)


* 1 0 9 0 2 0 8 1 B *

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


* 1 0 9 0 2 0 8 1 C *

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


* 1 0 9 0 2 0 8 1 D *

Obesity Day

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

A) Almeno 150 grammi

 
* 1 0 9 0 2 0 8 2 A *

B) Almeno 300 grammi

 
* 1 0 9 0 2 0 8 2 B *

C) Almeno 400 grammi

 
* 1 0 9 0 2 0 8 2 C *

D) Almeno 800-850 grammi

 
* 1 0 9 0 2 0 8 2 D *

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

A) Il latte ed i latticini

 
* 1 0 9 0 2 0 8 3 A *

B) La carne magra

 
* 1 0 9 0 2 0 8 3 B *

C) Le verdure in foglia

 
* 1 0 9 0 2 0 8 3 C *

D) La frutta

 
* 1 0 9 0 2 0 8 3 D *

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

A) Gli alimenti a base di cereali integrali

 
* 1 0 9 0 2 0 8 4 A *

B) Il burro

 
* 1 0 9 0 2 0 8 4 B *

C) La frutta molto matura

 
* 1 0 9 0 2 0 8 4 C *

D) La carne magra

 
* 1 0 9 0 2 0 8 4 D *

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



Obesity Day

27. 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



28. 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



29. 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



30. In famiglia fate attenzione al sale?

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 4 A *

B) Cerchiamo di aggiungere poco sale a tavola

 
* 1 0 9 1 2 0 9 4 B *

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 4 C *

D) Usiamo le spezie per ridurre il consumo di sale

 
* 1 0 9 1 2 0 9 4 D *

31. Quanta frutta e verdura consuma in una giornata?

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 5 A *

B) Poca verdura, ma cerco di consumare molta frutta

 
* 1 0 9 1 2 0 9 5 B *

C) Poca frutta, ma cerco di consumare molta verdura

 
* 1 0 9 1 2 0 9 5 C *

D) Mangio molta frutta e verdura

 
* 1 0 9 1 2 0 9 5 D *

32. Mangia carne o è vegetariano?

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 6 A *

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 6 B *

C) Mangio preferibilmente pollame, e poche carni rosse

 
* 1 0 9 1 2 0 9 6 C *

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 6 D *

Obesity Day

33. Consuma alimenti integrali?

A) No, non mi piacciono

 
* 1 0 9 1 2 0 9 7 A *

B) No, non ne vedo l'utilità

 
* 1 0 9 1 2 0 9 7 B *

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

 
* 1 0 9 1 2 0 9 7 C *

D) Sì, ne consumo regolarmente

 
* 1 0 9 1 2 0 9 7 D *

34. Utilizza un edulcorante a basso contenuto calorico:

A) Sempre

 
* 1 0 9 1 2 0 9 8 A *

B) Spesso

 
* 1 0 9 1 2 0 9 8 B *

C) Qualche volta

 
* 1 0 9 1 2 0 9 8 C *

D) Mai

 
* 1 0 9 1 2 0 9 8 D *

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

A) Assolutamente sicuro

 
* 1 0 9 1 2 0 9 9 A *

B) Abbastanza sicuro

 
* 1 0 9 1 2 0 9 9 B *

C) Sempre sicuro

 
* 1 0 9 1 2 0 9 9 C *

D) Mai sicuro

 
* 1 0 9 1 2 0 9 9 D *

36. Quale di questi edulcoranti usa abitualmente:

A) Saccarina



B) Aspartame



C) Acesulfame K



D) Ciclamato di sodio



E) Stevia



37. 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



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 | info@obesityday.org