

QUESTIONARIO CONSUMI ALIMENTARI

Ad oggi non esiste persona che non conosca l'enorme importanza dell'alimentazione e la sua grande influenza sullo stato di salute. Errori nell'alimentazione possono passare completamente in secondo piano e non essere messi in associazione, come dovrebbero, con sintomi come stanchezza cronica, disturbi gastro enterici, disturbi del sonno...

Questo test (il più complesso, necessariamente, di quelli proposti), restituisce un profilo di quanto siamo attenti alla nostra alimentazione. A lato di ogni risposta è indicato quanti punti vale)

QUANTI PASTI CONSUMI AL GIORNO:

- a) colazione, spuntino, pranzo, cena (2)
- b) pranzo e cena oppure colazione e cena (0)
- c) colazione, pranzo e cena (1)
- d) colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena (3)

FAI COLAZIONE:

- a) mai o quasi mai (0)
- b) tutte le mattine (3)
- c) abbastanza spesso (2)
- d) a volte (1)

IL TUO PRANZO È COSTITUITO DA:

- a) un primo, un contorno di verdura, frutta/dolce (3)
- b) un secondo, un contorno di verdura, frutta/dolce (2)
- c) ogni giorno un primo, un secondo con contorno e frutta/dolce (0)
- d) o un primo o un secondo (1)

LA TUA CENA È COSTITUITA DA:

- a) ogni giorno un primo, un secondo con contorno e frutta/dolce (0)
- b) o un primo o un secondo (1)
- c) un primo, un contorno di verdura, frutta/dolce (2)
- d) un secondo, un contorno di verdura, frutta/dolce (3)

MANGI AL DI FUORI DEI 5 PASTI DELLA GIORNATA (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena):

- a) a volte (1)
- b) quasi mai (2)
- c) mai (3)
- d) tutti i giorni (0)

QUANTE VOLTE CONSUMI PRIMI PIATTI A BASE DI CEREALI E DERIVATI (pasta/riso/orzo/farro/minestre, ecc.):

- a) una porzione 2-3 volte a settimana (1)
- b) una porzione al giorno (o a pranzo o cena) (3)
- c) mai o quasi mai (0)
- d) una porzione sia a pranzo che a cena (2)

QUANTE PORZIONI DI PANE O SURROGATI DEL PANE (grissini/galette/crackers, ecc) CONSUMI A GIORNO:

- a) 1 – 2 al giorno (3)
- b) 3 – 4 al giorno (2)
- c) mai o quasi mai (0)
- d) più di 4 al giorno (1)

CONSUMI CARNE:

- a) mai o quasi mai (0)
- b) 1-2 volte al mese (1)
- c) 2-3 volte a settimana (2)
- d) 1 volta al giorno (3)

CONSUMI AFFETTATI:

- a) 1-2 volte al mese (3)
- b) mai o quasi mai (2)
- c) 2-3 volte a settimana (1)
- d) 1 volta al giorno (0)

CONSUMI PESCE:

- a) 2 – 3 volte o più a settimana (2)
- b) 1 volta a settimana (2)
- c) 1-2 volte al mese (2)
- d) Mai o quasi mai (2)

CONSUMI FORMAGGI:

- a) Mai o quasi mai (0)
- b) 1 volta al giorno (1)
- c) 2-3 volte a settimana (2)
- d) 2-3 volte al mese (3)

CONSUMI UOVA:

- a) 2 alla settimana (3)
- b) 1 alla settimana (2)
- c) 2-3 volte al mese (1)
- d) Mai o quasi mai (0)

CONSUMI LEGUMI (piselli, lenticchie, ceci, ecc.):

- a) 2-3 volte a settimana (3)
- b) 1 volta al giorno (2)
- c) Mai o quasi mai (0)
- d) 1-2 volte al mese (1)

QUANTA VERDURA CONSUMI:

- a) Mai o quasi mai (0)
- b) 2 o più volte al giorno (pranzo, cena, ecc.) (3)
- c) 1 volta al giorno (a pranzo o a cena) (1)

QUANTA FRUTTA CONSUMI:

- a) 3 – 4 volte a settimana (2)
- b) Mai o quasi mai (0)
- c) 1-2 frutti al giorno (1)
- d) 3 – 4 frutti al giorno (3)

QUALE DI QUESTI CONDIMENTI UTILIZZI MAGGIORMENTE:

- a) Olio di soia o di riso (2)
- b) Burro e/o margarina (0)
- c) Olio extravergine di oliva (3)
- d) Olio di semi di semi di arachide/girasole/semi vari (1)

QUANTA ACQUA BEVI AL GIORNO:

- a) Oltre 1.5 litri (3)
- b) Da ½ a 1 litro (1)
- c) Da 1 a 1.5 litri (2)
- d) Meno di ½ litro (0)

CONSUMI BIBITE GASSATE E/O ZUCCHERINE:

- a) Ogni giorno (0)
- b) Mai o quasi mai (3)
- c) 2-3 volte a settimana (1)
- d) 3-4 volte al mese (2)

MANGI DOLCIUMI (torte, gelati, snack, caramelle, cioccolatini, ecc.):

- a) 1-2 volte a settimana (1)
- b) 3-4 volte a settimana (2)
- c) Ogni giorno (0)
- d) Mai o quasi mai (3)

BEVI CAFFÈ O TE:

- a) Mai o quasi mai (3)
- b) Da 3 a 5 tazzine al giorno (1)
- c) Da 1 a 3 tazzine al giorno (2)
- d) Oltre 5 tazzine al giorno (0)

CONSUMI ALCOLICI (vino, birra, superalcolici, cocktails):

- a) Ogni giorno (0)
- b) 3-4 volte a settimana (1)
- c) 1-2 volte a settimana (2)
- d) Mai o quasi mai (3)

FAI ATTIVITÀ FISICA O SPORT:

- a) Mai o quasi mai (0)
- b) 1 -2 volte a settimana (1)
- c) 3-4 volte a settimana (2)
- d) ogni giorno (3)

TOTALE: _____

PROFILI

PROFILO 1 (da 0 a 34 punti):

In base alle informazioni raccolte con questo breve test, sembra che tu segua un'alimentazione abbastanza corretta. L'abbondanza di frutta e verdura ogni giorno, una buona quantità di cereali e di proteine animali e vegetali sono assolutamente indispensabili per garantire un buono stato di salute e di forma fisica. Anche l'attività fisica moderata e il bere almeno 1.5 lt di acqua al giorno, unitamente ad un'alimentazione equilibrata, garantiscono un corretto sviluppo della massa muscolare e il raggiungimento e/o mantenimento del peso corporeo ideale.

Un'alimentazione equilibrata permette altresì di prevenire numerose patologie, spesso legate ad eccessi alimentari o a carenze di alcuni nutrienti importanti dovute a errati comportamenti a tavola oppure al consumo di certi alimenti in momenti sbagliati della giornata. Nonostante ciò spesso il peso non cala (negli individui in sovrappeso) oppure avvertiamo una serie di sintomi vaghi (mal di testa, disturbi gastro - intestinali, ecc.) di cui non comprendiamo l'origine. Il problema potrebbe essere legato a stress cronico e alle numerose conseguenze che questo può generare a livello metabolico, in questo caso occorre intervenire con un appropriato approccio nutrizionale e di stile di vita.

PROFILO 2 (da 35 a 54 punti):

Nel tuo stile di vita alimentare c'è probabilmente qualcosa che non va, carenze nutrizionali legate allo scarso consumo di alcune delle principali categorie di alimenti (cereali, frutta e verdura, carne, pesce, ecc.) oppure eccessi alimentari di varia natura (alcolici, dolciumi, bibite, ecc.) non sono la strada giusta per raggiungere un buono stato di benessere psico - fisico. Non si tratta solo di raggiungere o mantenere il peso forma, ma semplicemente occorre considerare che l'alimentazione è salute, ciò che mangiamo ogni giorno infatti può aiutarci a prevenire numerose patologie oppure può contribuire a farci ammalare anche gravemente (diabete, sindrome metabolica, cancro, ecc.). Esistono specifici abbinamenti di alimenti che possono aiutarci a sentirci meglio, facendo altresì scomparire alcuni dei sintomi più comuni che si possono avvertire in seguito ad un'alimentazione non equilibrata come stanchezza, spossatezza, crampi muscolari, mal di testa, ecc. Imparare quindi a mangiare in modo corretto è essenziale, nonostante si viva in un mondo pieno di tentazioni culinarie.

PROFILO 3 (da 55 a 75 punti):

Probabilmente nel tuo stile di vita l'alimentazione corretta non è una priorità. Ricorda tuttavia che il giusto equilibrio tra l'energia introdotta con la dieta e quella che viene consumata ogni giorno è fondamentale per prevenire accumuli di peso indesiderati che portano poi a sovrappeso e obesità, oltre a numerose altre conseguenze negative (diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, ecc.). Un giusto apporto inoltre di tutti i nutrienti è importante al fine di soddisfare tutte le esigenze metaboliche del nostro organismo.

Mangiare spesso fuori pasto, consumare snack, alcolici, cibo dei fast food e altri alimenti definiti *junk food* (cibo spazzatura) sono tra le abitudini alimentari più diffuse nella nostra epoca, ovvero un'era caratterizzata da una vera e propria pandemia di sovrappeso e obesità (tanto che si parla di *Globesity*), oltre che di numerose patologie legate a stress cronico e alla conseguente infiammazione cronica, principale causa di numerose patologie. Occorre pertanto un adeguato approccio nutrizionale e fisico-motorio, per garantire al tuo corpo il giusto equilibrio energetico e nutrizionale, necessario per ottenere un buono stato di salute e forma fisica.