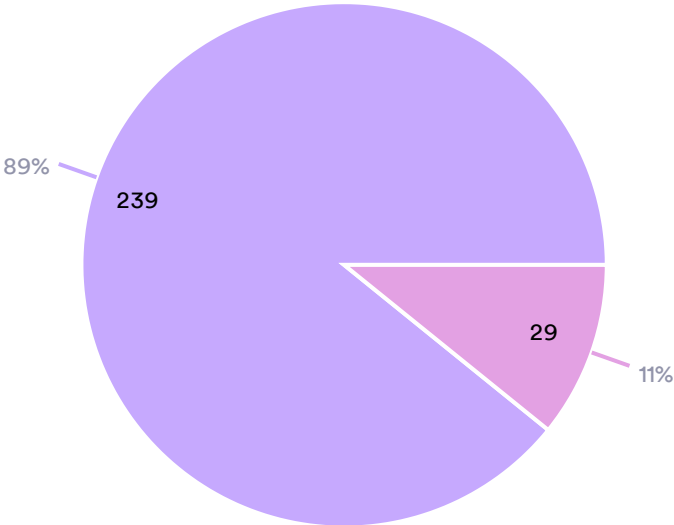


**Nutrigioca: il gruppo Cadiprof a  
tavola**

Sesso

268 Responses

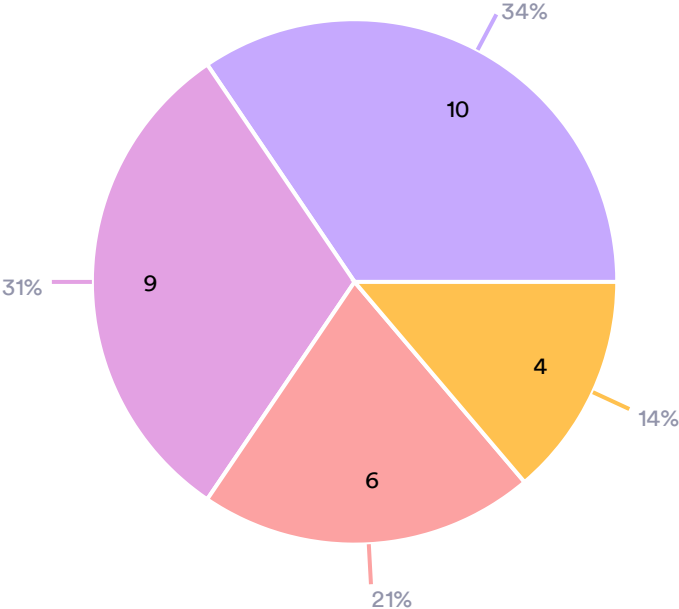


● DONNA ● UOMO

Età media: 47 anni

uomo: Circonferenza vita (cm)

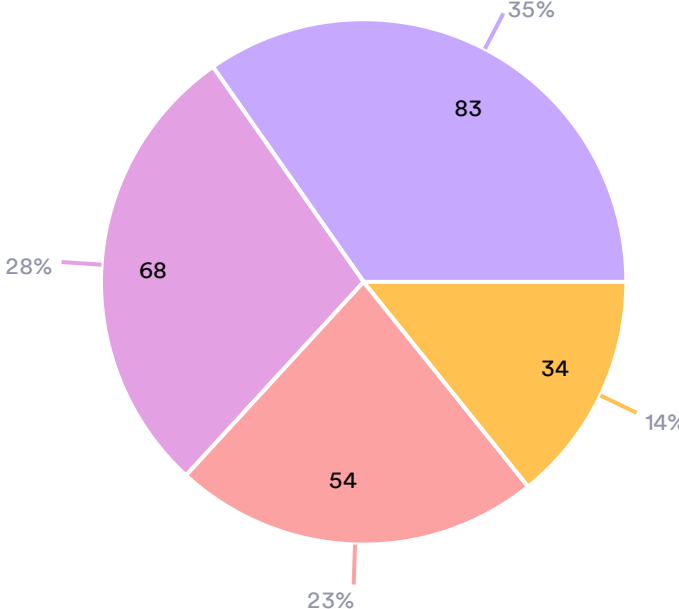
29 Responses- 239 Empty



● 94-98 cm ● < 94 cm ● > 102 cm ● 98-102 cm

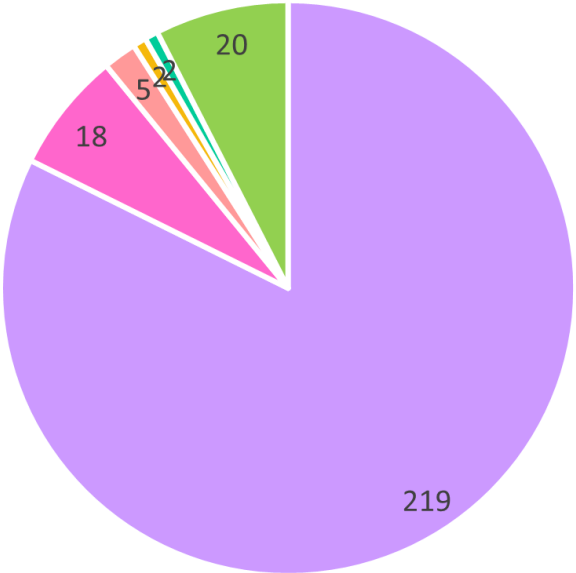
donna: Circonferenza vita (cm)

239 Responses- 29 Empty



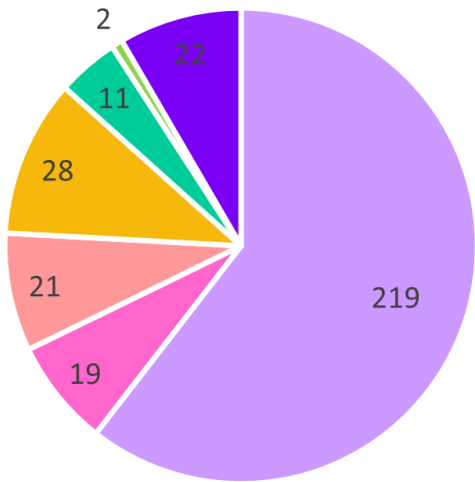
● < 80 cm ● 80-84 cm ● > 88 cm ● 84-88 cm

hai allergie o intolleranze alimentari diagnosticate?



no intolleranza al lattosio nichel glutine lievito altro

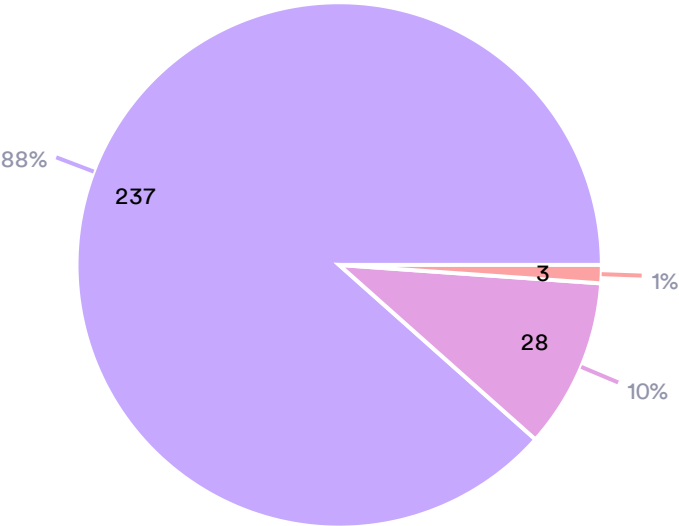
soffri di qualche patologia/disturbo?



- no
- ipercolesterolemia
- ipertensione
- disfunzioni tiroidee
- disturbi gastrointestinali
- diabete
- altro

seguì un'alimentazione prevalentemente:

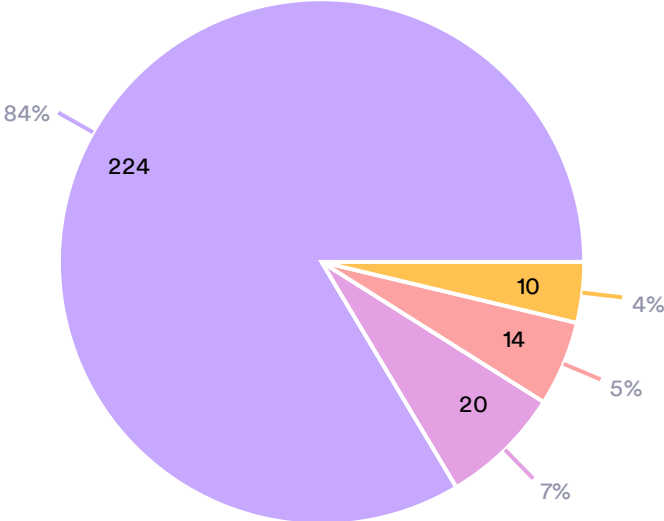
268 Responses



● Onnivora ● Vegetariana ● vegana

### fai colazione il mattino?

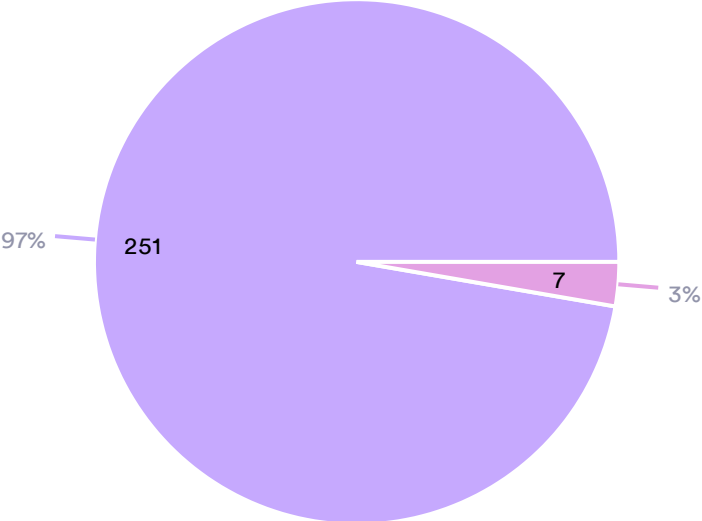
268 Responses



● Sempre ● A volte ● Mai ● Abbastanza spesso

### dove fai colazione?

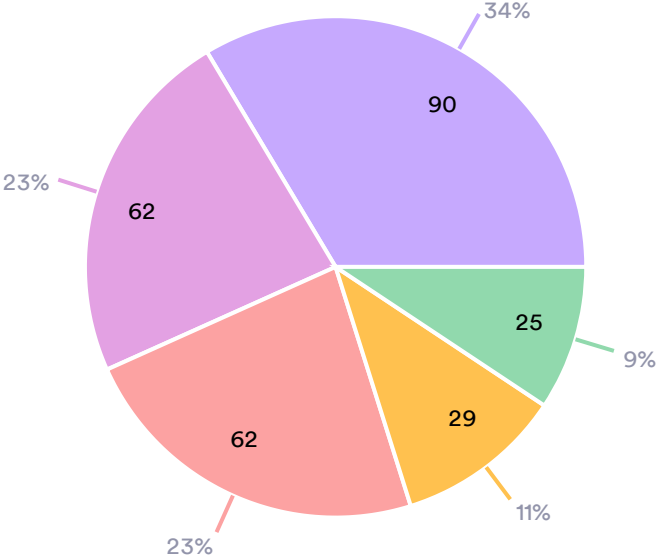
258 Responses- 10 Empty



● A CASA ● AL BAR

quanta acqua (naturale o frizzante) bevi nell'arco della giornata?

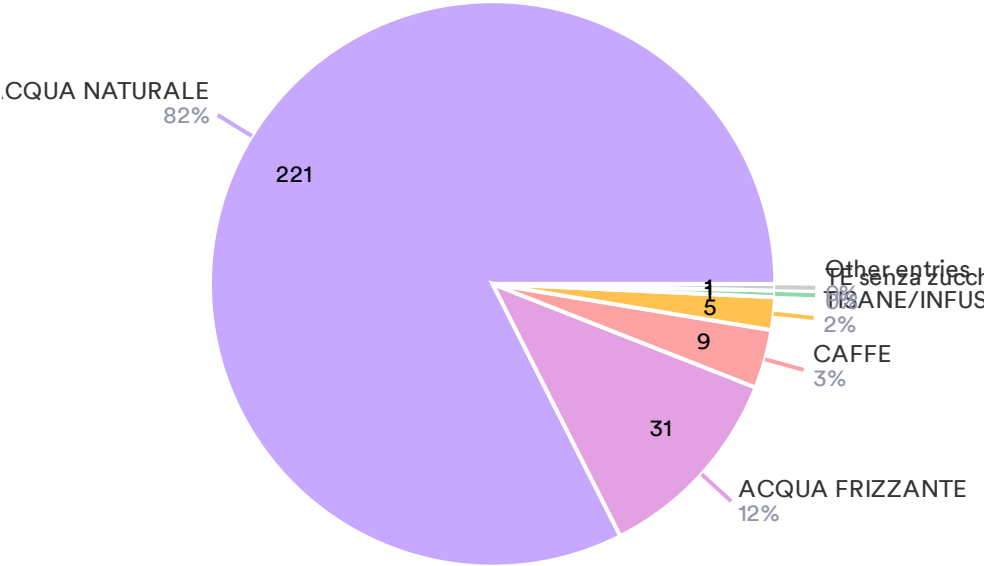
268 Responses



- 1.5 LITRI (7-8 bicchieri)
- c.a 1 LITRO (4-5 bicchieri)
- c.a 2 LITRI (10 bicchieri)
- < 1 LITRO
- >2.5 LITRI (>10 bicchieri)

cosa bevi di più nell'arco della giornata?

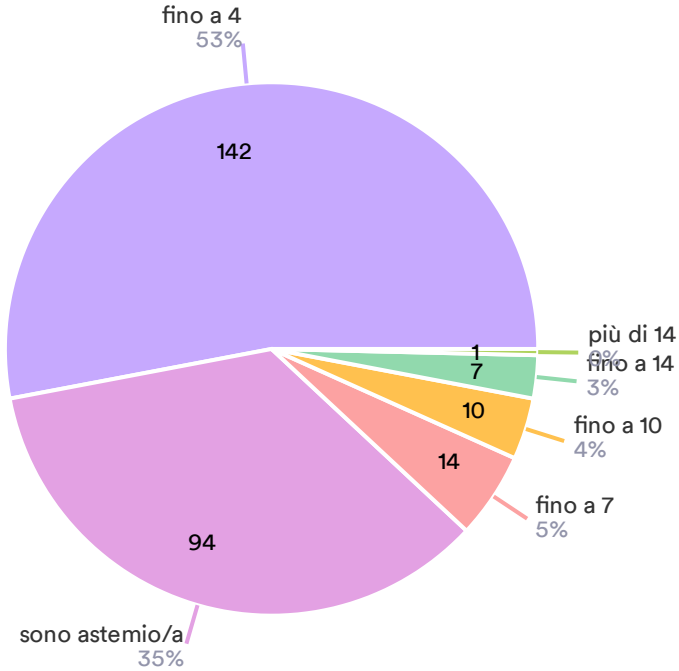
268 Responses





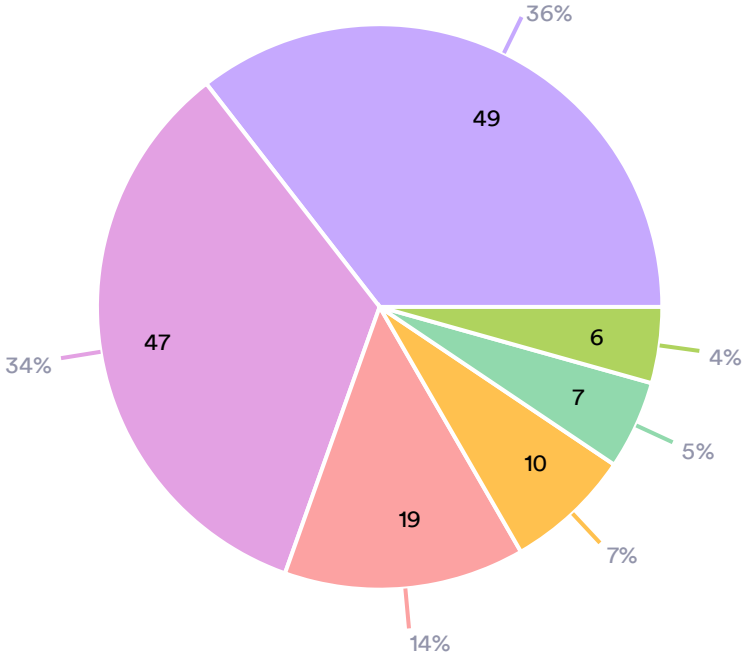
quanti bicchieri di bevande alcoliche bevi in media durante la settimana?

268 Responses



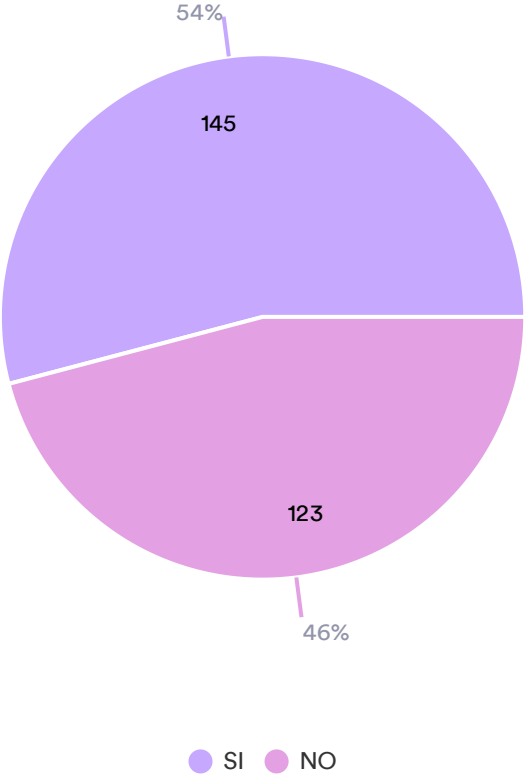
quanti cucchiaini di zucchero utilizzi al giorno?

138 Responses- 130 Empty



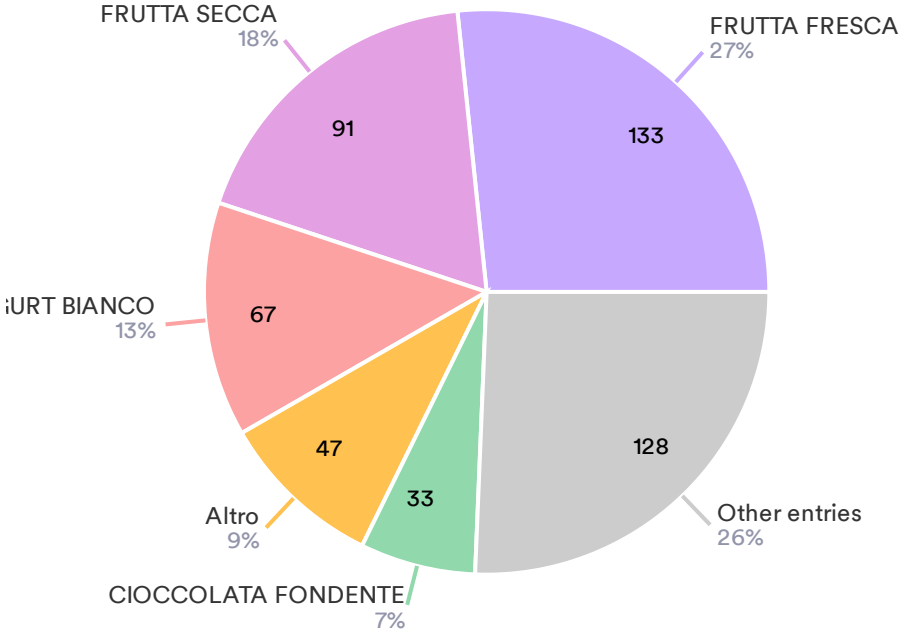
### hai spesso fame tra un pasto e l'altro?

268 Responses



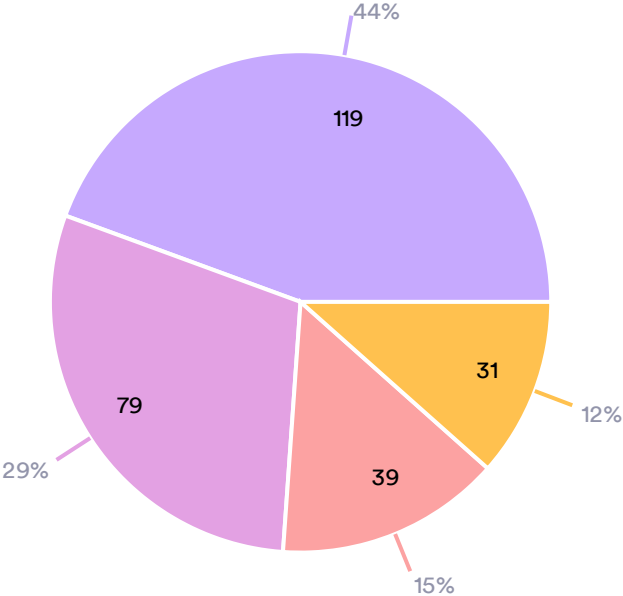
### da cosa sono composti i tuoi spuntini durante la giornata?

499 Responses



sei abituato/a a mangiare il dolce dopo il pasto?

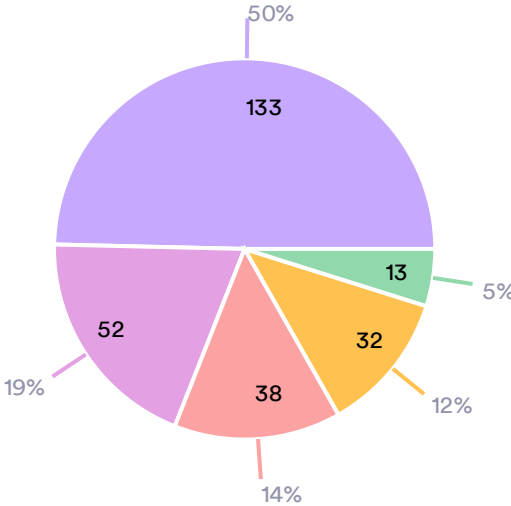
268 Responses



- un paio di volte il fine settimana
- Mai
- quasi tutti i giorni
- 3-4 volte a settimana

quante porzioni di cereali e derivati (corn flakes, fiocchi di avena , fiocchi di riso soffiato, pasta, riso, polenta, orzo, farro..) consumati al giorno? 1 porzione di cereali da prima colazione= 3 cucchiaini circa; 1 porzione di pasta, riso= 80g

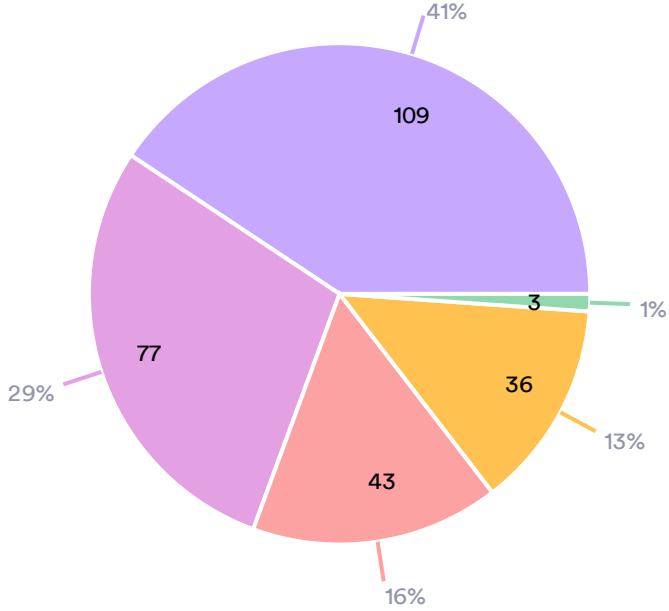
268 Responses



- 1 porzione: a colazione o a pranzo o a cena
- 2 porzioni: 1 a colazione e 1 a pranzo
- non mangio cereali
- 2 porzioni: 1 a pranzo e 1 a cena
- 3 porzioni: 1 a colazione, 1 a pranzo, 1 a cena

ogni quanto mangi sostituti del pane (crackers, grissini, gallette..)?

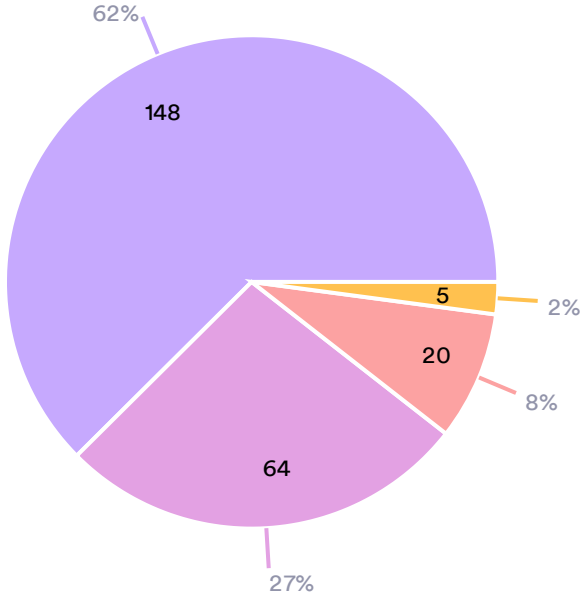
268 Responses



- saltuarialmente (1 volta a settimana)
- 3-4 volte a settimana
- tutti i giorni
- mai
- più volte al giorno (2 pacchetti di crackers, 6-7 gallette)

quante porzioni di CARNE (pollo, tacchino, coniglio, manzo, cavallo..) consumi?

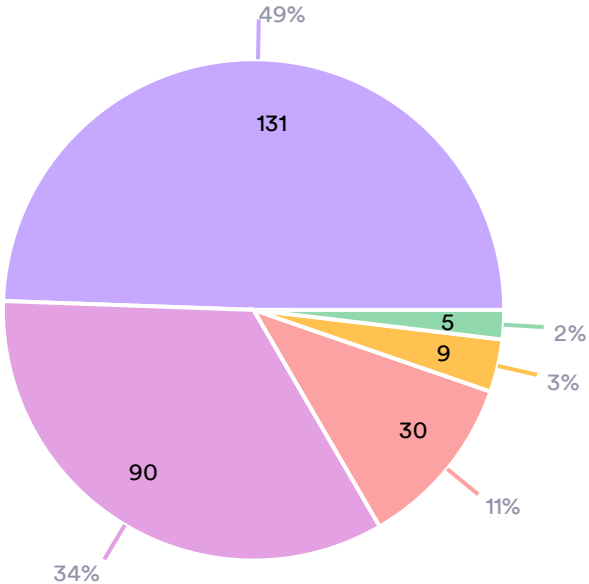
237 Responses- 31 Empty



- 2-3 a settimana
- 4-5 a settimana
- 1-2 al giorno
- >6 a settimana

quante porzioni di UOVA consumi? 1 porzione= 1 uovo medio

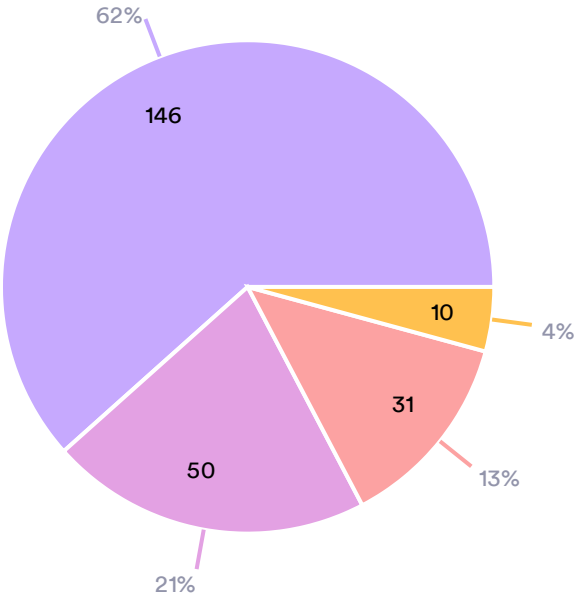
265 Responses- 3 Empty



- 1 a settimana
- 2-3 a settimana
- non ne consumo
- 4-5 a settimana
- 1 al giorno

quante porzioni di AFFETTATI consumi? 1 porzione= 3-4 fette medie

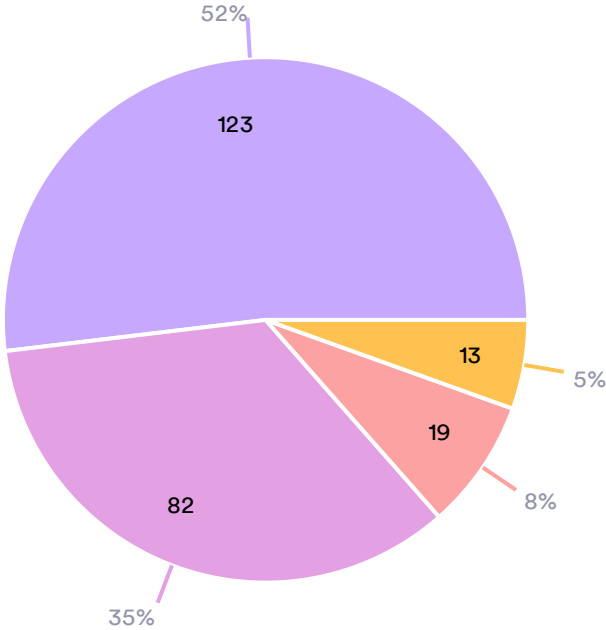
237 Responses- 31 Empty



- 1-2 a settimana
- 3-4 a settimana
- non ne consumo
- 1-2 al giorno

quante porzioni di PESCE consumi ?

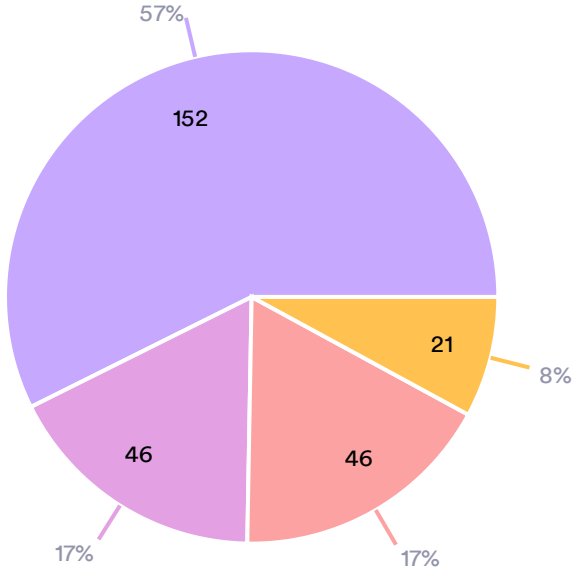
237 Responses- 31 Empty



● 1-2 a settimana ● 1-2 al mese ● 3-4 o più a settimana ● non ne consumo

quante porzioni di FORMAGGIO consumi ? 1 porzione= 1 mozzarella piccola, 5 cucchiari di formaggio stagionato

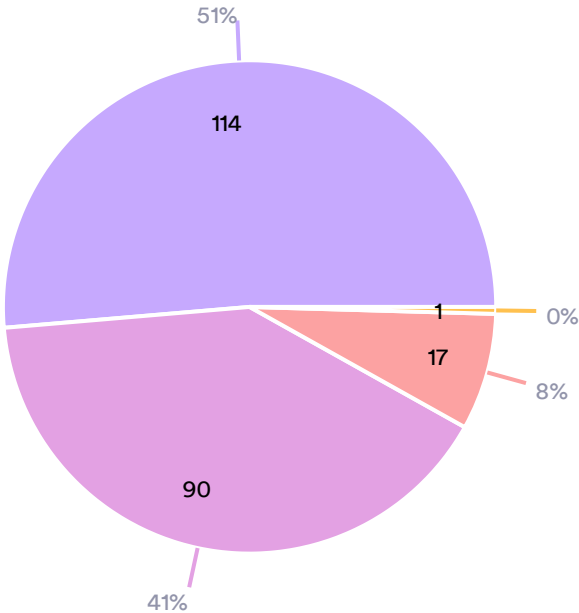
265 Responses- 3 Empty



● 2-3 a settimana ● 4-5 a settimana ● 1-2 al mese ● 1 o più al giorno

quante porzioni di LEGUMI consumi ? 1 porzione = 50g legumi secchi, 150g di legumi freschi o in scatola

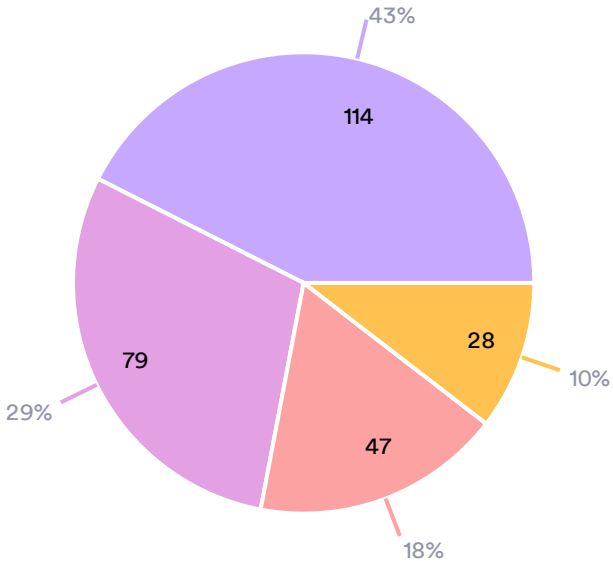
222 Responses- 46 Empty



● 1-2 a settimana ● 1-2 al mese ● 3-4 o più a settimana ● 0

quante porzioni di FRUTTA FRESCA assumi durante il giorno? (1 porzione= 1 mela, 1 pera, 1 banana, 1 arancia grande, 2 clementine, 2 kiwi piccoli)

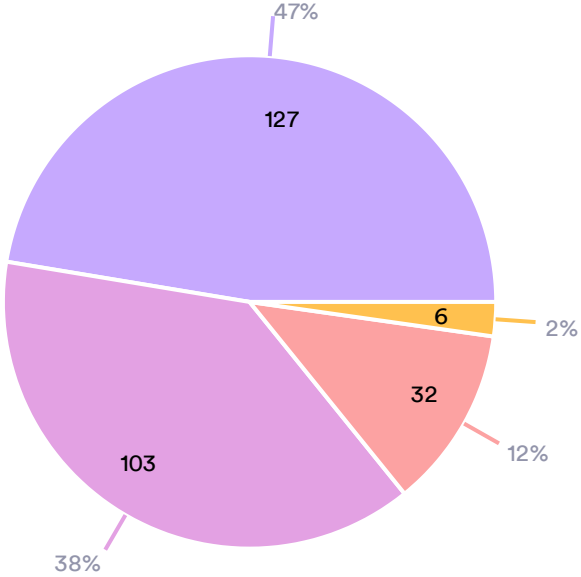
268 Responses



● 1 porzione ● 2 porzioni ● 3 porzioni ● non mangio frutta

quante porzioni di VERDURA consumi durante il giorno? (1 porzione= 2 carote crude medie, 1 ciotola di insalata)

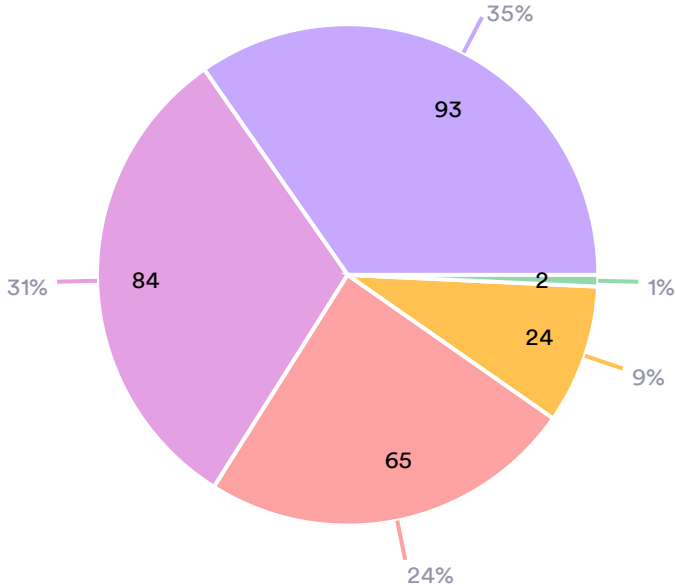
268 Responses



● 2 o più al giorno ● 1 al giorno ● 2-3 a settimana ● non consumo verdura

quante ore a settimana fai sport/ fai movimento?

268 Responses

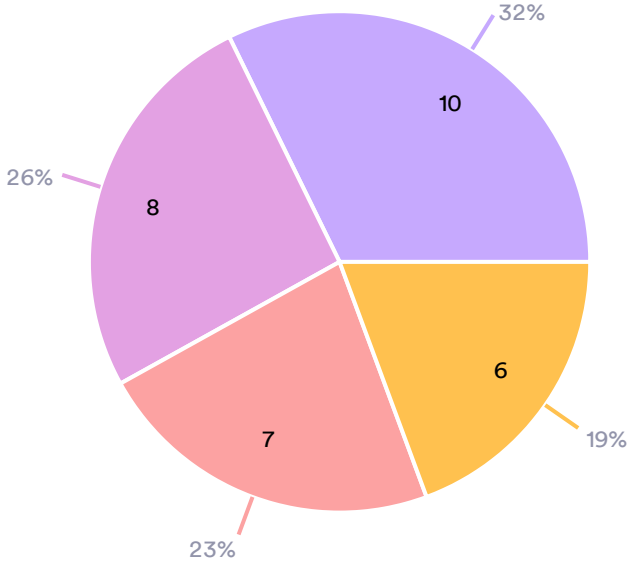


● TRA 0 E 2 ORE ● NON FACCIAMO MOVIMENTO ● TRA 3 E 5 ORE ● ALMENO 1 ORA AL GIORNO ● PIU ORE AL GIORNO



### che tipologia di yogurt consumi?

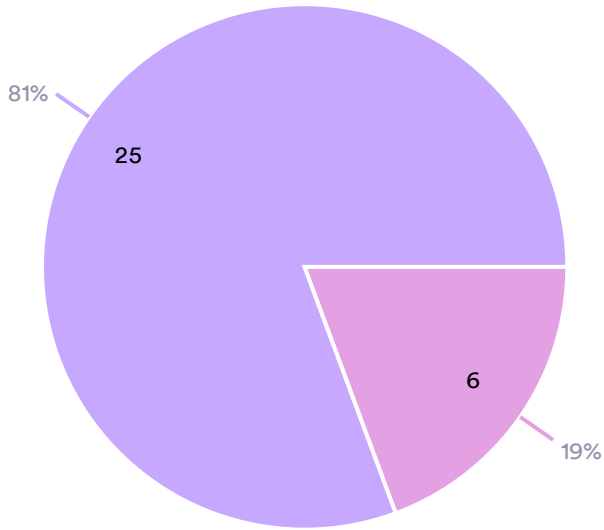
31 Responses- 237 Empty



- Yogurt di avena alla frutta
- Yogurt di soia alla frutta
- Yogurt di soia bianco
- Yogurt di avena bianco

### integri la vitamina B12?

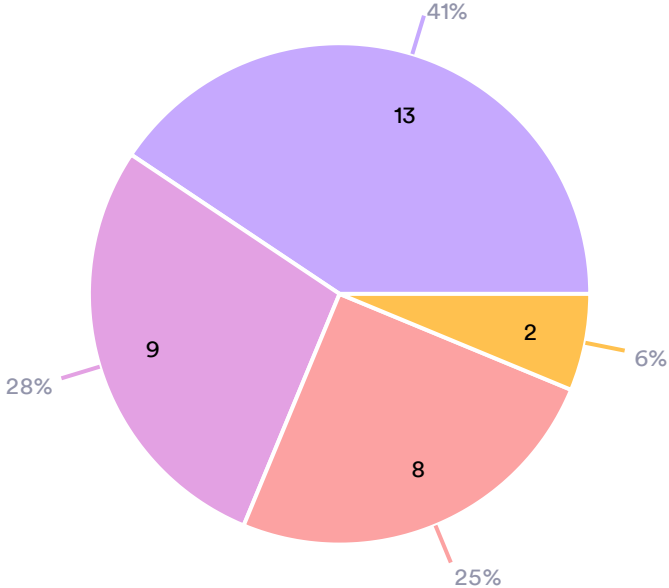
31 Responses- 237 Empty



- No
- Si

consumi abitualmente le noci?

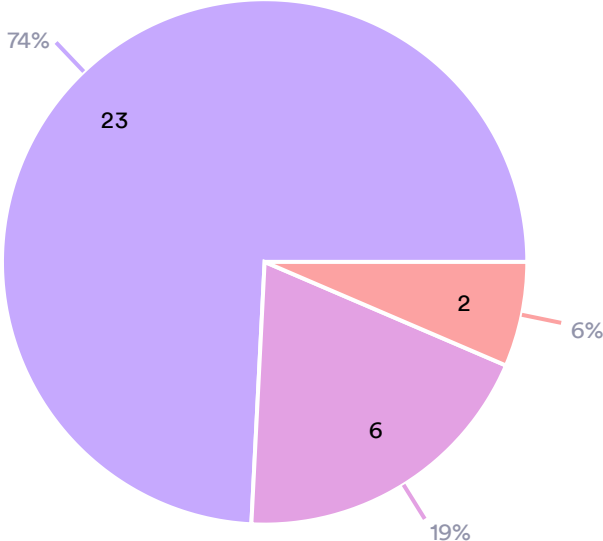
32 Responses- 237 Empty



- le consumo saltuariamente
- non ne consumo
- si circa 2-3 al giorno
- si circa 6 o più al giorno

consumi abitualmente semi di chia e di lino macinati?

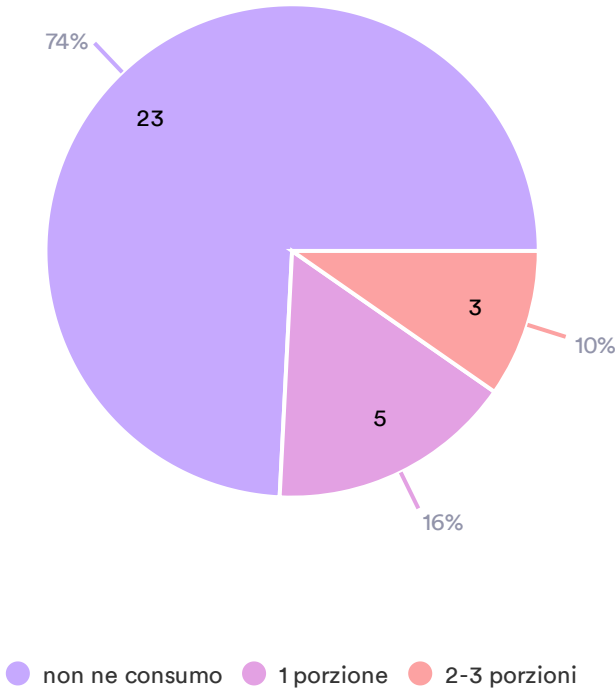
31 Responses- 237 Empty



- non ne consumo
- li consumo saltuariamente
- si 2-3 cucchiaini o più al giorno

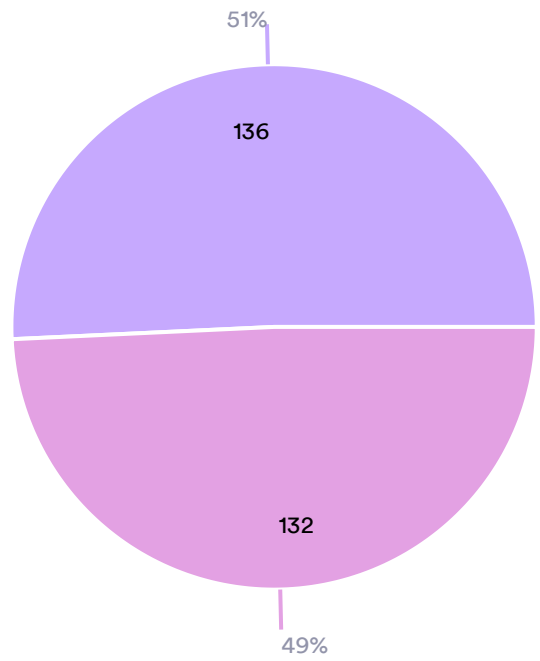
quante porzioni di sostituti del latte e derivati (bevanda di soia, tofu, tempeh) consumi al giorno?

31 Responses- 237 Empty



classificazione punteggio abitudini alimentari

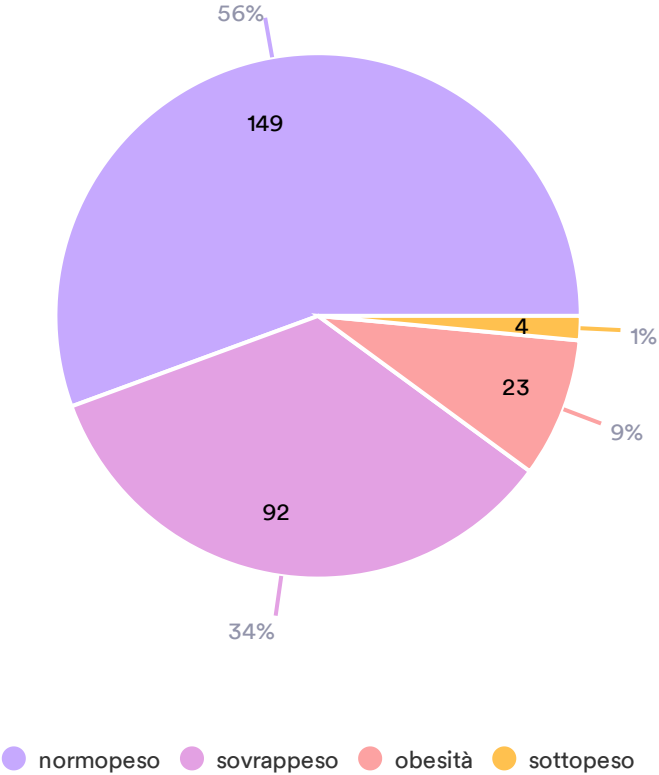
268 Responses



● medio ● alto

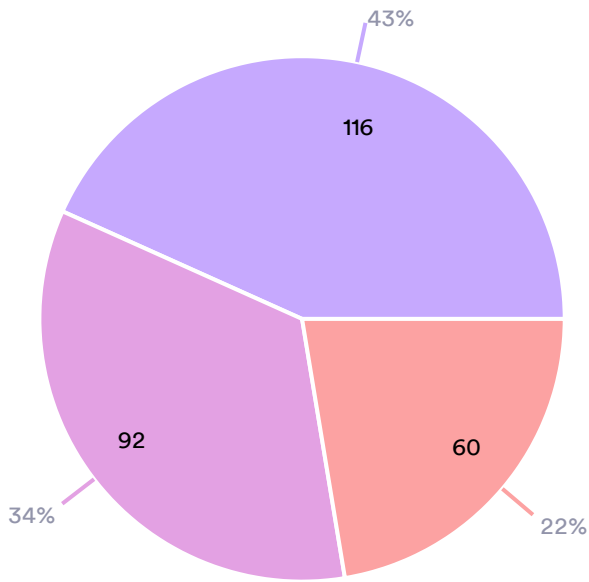
### classificazione BMI

268 Responses



classificazione rischio cardiovascolare

268 Responses



● medio ● basso ● alto

Il test ha coinvolto 267 partecipanti, la maggior parte dei quali di sesso femminile e onnivori.

Le abitudini alimentari rientrano nella media delle abitudini della popolazione italiana, con un consumo di legumi inaspettatamente presente: più della metà della popolazione li consuma 1-2 volte a settimana avvicinandosi quindi alle frequenze consigliate e riducendo il consumo di carne: oltre la metà dei partecipanti rispetta le frequenze consumandola 2-3 volte a settimana; il consumo di frutta fresca è invece da incentivare per più della metà dei partecipanti.

Ciò che colpisce è che più della metà dei partecipanti ha fame tra i pasti, o perché questi non sono abbastanza completi o perché gli spuntini sono composti da alimenti ricchi di zuccheri che comportano un senso di sazietà pressoché nullo.

I dati relativi all'indice di massa corporea (BMI) suggeriscono che quasi la metà dei partecipanti non rientra nel normopeso, pochi fortunatamente raggiungono l'obesità; 1/3 circa non fa movimento e più di 1/3 non arriva alle due ore durante la settimana.