

14 maggio 2019

MeDiWeB: Valutazione dell'impatto degli stili di vita, con particolare riferimento alla Dieta Mediterranea, sul benessere psicofisico nei diversi paesi dell'area Mediterranea

MeDiWeB: Mediterranean diet & well-being

QUESTO INDAGINE RIENTRA NELLA PROGETTALITA "MEDIWEB" UN PROGETTO DI RICECA IN CORSO DI ATTUAZIONE CHE VEDE PARTECIPARE I SEGUENTI PAESI DELL'AREA DEL MEDITERRANEO PORTOGALLO, SPAGNA GRECIA, BULGARIA, REP. DI MACEDONIA, ITALIA E CIPRO.

SPERIMENTATORE PRINCIPALE: DR. PAULA PINTO

CENTRO DI RICERCA PRINCIPALE: ISTITUTO POLITECNICO DI SANTAREM (PORTOGALLO)

SPERIMENTATORI RESPONSABILI PER L'ITALIA: DR. MARIKA MASSARO

POSIZIONE SPERIMENTATORE LOCALE: RICERCATRICE

CENTRO DI RICERCA ITALIANO: ISTITUTO DI FISIOLOGIA CLINICA DEL CONSIGLIO NAZIONALE DELLE RICERCHE (IFC-CNR)

UNITA' OPERATIVA DOVE LO STUDIO È CONDOTTO:

IFC-SEZIONE DI LECCE (ITALIA): TELEFONO: +00 39 0832 298 860; E-MAIL: marika.massaro@ifc.cnr.it

SCHEDA INFORMATIVA PER IL PARTECIPANTE

Vi preghiamo di leggere attentamente le informazioni che seguono prima di decidere se procedere o meno con il questionario.

Questo studio è stato approvato dal Comitato Etico DELL'UNITÀ DI RICERCA di ISTITUTO POLITECNICO DI SANTAREM, Lisbona, Portogallo e ratificato dal comitato di Etica dell'Azienda Sanitaria Locale (ASL) di Lecce e vi invitiamo a partecipare come VOLONTARIO.

DESCRIZIONE GENERALE DELLO STUDIO

Lo studio "MeDiWeb" fa parte di un progetto di collaborazione internazionale tra diverse Università e Centri di ricerca dislocati in altrettanti paesi dell'area Maditerranea. Lo studio è coordinato dall'Unità di Ricerca dell'Istituto Superiore di Agraria di Santarém di Lisbona in Portogallo, ma allo sviluppo delle attività partecipano la Spagna, la Grecia, la Bulgaria, la Repubblica della Macedonia, l'Italia e Cipro.

L'obiettivo principale del progetto è quello di studiare le relazioni fra stili di vita e benessere fisico e psicologico.

In particolare ci proponiamo di studiare l'impatto dello stile di vita, con particolare riferimento alle abitudini alimentari, sullo stato di benessere in generale e in particolare:

- a) sullo "stato energetico",
- b) sui "livelli di stress",
- c) sullo "stato emotivo",
- d) sullo stato di "soddisfazione personale".

Indagheremo l'esistenza di queste relazioni sottoponendo, a una serie di individui, una lista di domande o questionario appositamente progettato da una squadra di esperti nutrizionisti e psicologi.

Per questo è essenziale la tua partecipazione volontaria e basata su risposte veritiere e sincere.

NATURA DELLA PARTECIPAZIONE

La tua partecipazione a questo sondaggio sarà ANONIMA e RISERVATA.

14 maggio 2019

La tua partecipazione a questo studio è su base VOLONTARIA e, quindi, sei solo tu a decidere se partecipare o meno al sondaggio. Se decidi di partecipare potrai comunque interrompere il sondaggio in qualsiasi momento uscendo dal questionario o semplicemente non inviandolo. Se procederai fino alla fine e invierai il questionario compilato, i dati oltre ad essere ricevuti in modo ANONIMO saranno analizzati congiuntamente a quelli raccolti dagli altri partecipanti utilizzando appropriati strumenti di analisi statistica.

Questa fase del progetto ha come scopo la validazione, nella popolazione italiana, dell'indice di Aderenza alla Dieta Mediterranea".

A questo scopo ti viene richiesto di compilare un diario alimentare in tre giorni settimanali non consecutivi incluso un giorno nel fine settimana (LUN-MER-SAB o MAR-GIO-SAB o MER-VEN-DOM o GIO-SAB-LUN ecc).

In pratica la prossima settimana dovrai compilare le scheda qui di seguito allegate indicando tutti gli alimenti e le bevande che consumi durante questi tre giorni.

Nelle due settimane successive dovrai completare il questionario di frequenza alimentare riportato nell'allegato 2. Puoi rispondere su carta (e poi riconsegnare ai ricercatori responsabili i modelli compilati) o se preferisci puoi compilare lo stesso questionario direttamente on-line. Devi compilare il questionario per due settimane successive. La compilazione richiederà solo pochi MINUTI AL GIORNO

BENEFICI DELLO STUDIO MEDIWEB

I principali benefici di questo studio saranno di natura scientifica. Ci aspettiamo che i risultati del sondaggio forniscano una migliore conoscenza e una più approfondita comprensione dell'influenza che il nostro stile di vita e le nostre abitudini alimentari hanno in termini di percezione del benessere psicologico e dello stato di soddisfazione relativo alla nostra vita.

In una prima fase, queste informazioni saranno oggetto di comunicazioni a conferenze scientifiche e di pubblicazioni scientifiche internazionali.

In una seconda fase, prevediamo la possibilità di preparare linee guida e raccomandazioni generali su come implementare tutti quegli atteggiamenti comportamentali che sono risultati contribuire a migliorare peggiorare il nostro stile di vita e il nostro stato di benessere. Queste raccomandazioni saranno diffuse attraverso mezzi di comunicazione locali e internazionali (riviste, siti web, radio, associazioni dei consumatori, ecc.).

RISCHI DELLO STUDIO MEDIWEB

Poiché questo che vi sottoponiamo è un questionario completamente ANONIMO e il protocollo non include alcuna interazione fisica con i volontari né l'ottenimento di alcun campione biologico, non si prevedono rischi per i partecipanti. Inoltre, non è prevista alcuna forma di contatto con i partecipanti né verrà mai richiesta la presenza fisica del partecipante stesso. L'unico contributo che viene richiesto al partecipante consiste nel dedicare alcuni minuti per rispondere al questionario e a inviarlo.

PROCEDURA

La modalità di partecipazione a questo studio è semplice.

Barrando affermativamente la casella del consenso, e quindi dando il tuo consenso a procedere alla sezione successiva, considereremo che tu abbia letto e compreso le specifiche dello studio e il protocollo e che dia il tuo consenso a partecipare allo studio stesso.

Ciononostante, come già affermato in precedenza, è possibile interrompere la partecipazione allo studio uscendo dal questionario in qualsiasi momento e/o non inviandolo.

INFORMAZIONI RELATIVE AI DATI

I dati raccolti durante questo sondaggio verranno salvati in specifici file Excel (appositamente progettati e destinati a questo sondaggio). I dati di tutti i partecipanti verranno aggiunti ANONIMAMENTE al file e salvati nel computer designato dallo/dagli scienziato/i coinvolto/i in ciascuna delle Università e delle Istituzioni di ricerca che partecipano allo studio. Poiché uno degli obiettivi potrebbe essere quello di confrontare individui di paesi diversi, i dati potranno essere condivisi tra tutti i membri del consorzio per le analisi statistiche globali. Una volta che i dati saranno stati analizzati e pubblicati, procederemo con la loro distruzione cancellando i file. Il divario temporale tra la raccolta e la distruzione dei dati dipenderà dalle analisi da eseguire e dalla finalizzazione delle pubblicazioni.

14 maggio 2019

ULTERIORI INFORMAZIONI

Come potenziale partecipante, se lo ritieni necessario, hai il diritto di ottenere ulteriori chiarimenti e/o informazioni più dettagliate su questa indagine. A questo scopo puoi contattare direttamente il ricercatore responsabile dello studio del tuo Paese (i dettagli di contatto sono indicati all'inizio di questo documento).

Se ritieni che tutti i tuoi dubbi e le tue preoccupazioni siano stati opportunamente risolti e sei convinto di voler prendere parte allo studio, per favore, procedi firmando il modulo di consenso informato esposto di seguito.

Grazie molte per la collaborazione! .

La sottoscritta (nome e cognome).....

dichiara

di aver letto le informazioni riguardanti la descrizione del progetto e la natura della partecipazione alla fase di validazione di questo progetto, di aver compreso le condizioni della partecipazione volontaria a questo studio, in particolare che:

- 1) i dati personali saranno riservati;
- 2) che la partecipazione è volontaria (posso smettere in qualsiasi momento senza conseguenze per me);
- 3) i miei dati saranno utilizzati solo fini scientifici, in modo anonimo e finalizzati all'analisi statistica e alle pubblicazioni.

Cliccando nella casella qui sotto scegli o meno di proseguire con la partecipazione allo studio

Barrare una sola risposta:*

- Confermo di DARE il mio consenso a partecipare a questo studio e che è mia intenzione continuare con il questionario
- NEGO il mio consenso a prendere parte allo studio proposto

Se hai deciso di aderire completa i seguenti dati:

Nome e cognome del partecipante (obbligatorio):

Indirizzo mail (opzionale):

Firma:

Data:

14 maggio 2019

ALLEGATO 1

Diario Alimentare

Nome del partecipante:

Giorno 1		
Pasto	Indica il tipo di cibo consumato e il modo di cottura	Quantità (vedi all'atlante fotografico)
Colazione		
Spuntino		
Pranzo		
spuntino		
Cena		
Prima di dormire		

14 maggio 2019

Nome del partecipante:

Giorno 2		
Pasto	Indica il tipo di cibo consumato e il modo di cottura	Quantità (vedi all'atlante fotografico)
Colazione		
Spuntino		
Pranzo		
Spuntino		
Cena		
Prima di dormire		

14 maggio 2019

Nome del partecipante:

Giorno 3		
Pasto	Indica il tipo di cibo consumato e il modo di cottura	Quantità (vedi all'atlante fotografico)
Colazione		
Spuntino		
Pranzo		
Spuntino		
Cena		
Prima di dormire		

Questo documento è stato creato e distribuito come parte del progetto di ricerca MeDiWeB. Per ulteriori informazioni si prega di contattare il ricercatore responsabile agli indirizzi sopra riportati



Guida per le porzioni di frutta, verdure e insalata

<p>Frutta piccola</p> <p>1 porzione è 2 mandarini, 2 kiwi, 2 prugne o frutta simile</p> 	<p>Frutta media</p> <p>1 porzione è 1 mela, 1 banana, 1 arancia, 1 pera o frutta simile</p> 	<p>Frutta grande</p> <p>1 porzione è 1/2 pompelmo, 1 fetta di melone, 1 fetta di ananas, 2 fette di mango</p> 
<p>Bacche</p> <p>1 porzione è 6 fragole, 10 acini d'uva o ciliegie, o 16 lamponi</p> 	<p>Frutta essicata</p> <p>1 porzione è 1 cucchiaino colmo di uva passa o sultanina, 2 fichi, 3 prugne o 1 manciata di chips di banane</p> 	<p>Frutta in scatola o cotta</p> <p>1 porzione è 2/3 tazza di frutta in scatola nel proprio succo o frutta cotta</p> 
<p>Succhi e frappè</p> <p>1 porzione è 1 bicchiere (150 mL) di succo 100% vegetale o di frutta senza zucchero aggiunto</p> 	<p>Verdura cotta</p> <p>1 porzione è ½ tazza di vegetali cotti, freschi, congelati o in scatola</p> 	<p>Insalata</p> <p>1 porzione è 1 ciotola di insalata mista, 1 pomodoro medio o 1 pezzo (5 cm) di cocovero</p> 
<p>Zuppa</p> <p>1 porzione è 1 ciotola di zuppa vegetale fatta in casa</p> 	<p>Misuratore</p> <p>Cucchiaini da dessert o tazze/bicchieri di plastica monouso sono adatti a misurare le porzioni</p> 	



Guida per le porzioni di latte, yogurt e formaggio

Latte



1 porzione è
1 bicchiere (200 mL)
di latte



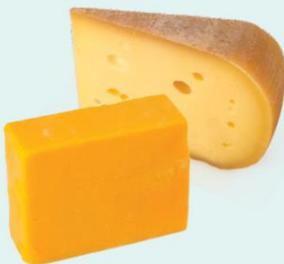
Yogurt



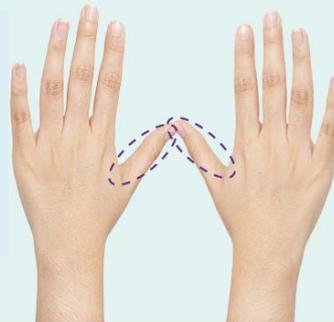
1 porzione è
1 vasetto piccolo (125 g)
di yogurt o 1 bottiglia
(200 mL) di yogurt da
bere



Formaggio



1 porzione è
2 pollici di spessore e
larghezza (25 g) di formaggio
duro o semi-duro tipo
cheddar o edam, o
formaggio molle tipo brie o
camembert



Per ulteriori informazioni visita il sito www.safefood.eu

be safe be healthy be well



Guida per le porzioni di cereali integrali, pane, patate, pasta e riso

Riso e pasta

1 porzione è

1 tazza di riso, pasta, tagliatelle o couscous cotti



Pane

1 porzione è

2 fette sottili di pane integrale, 1 fetta e ½ di pane di soda o tipo pitta



Patate

1 porzione è

2 patate medie o 4 patate piccole



Fiocchi d'avena e muesli

1 porzione è

1/3 tazza di fiocchi d'avena secchi o ½ tazza di muesli senza zuccheri aggiunti



Fiocchi di cereali

1 porzione è

1 tazza di cereali in fiocchi da colazione



Misuratore

Bicchieri di plastica monouso sono adatti a misurare le porzioni



Per ulteriori informazioni visita il sito www.safefood.eu

be safe be healthy be well



Guida per le porzioni di grasso, formaggio spalmabile e olio

Olio

1 porzione è
1 cucchiaino di olio per
persona



Crema spalmabile light

1 porzione è
1 pacchetto monodose di
spalmabile a ridotto
contenuto di grasso per 2
fette di pane



Per ulteriori informazioni visita il sito www.safefood.eu

be safe be healthy be well

14 maggio 2019

ALLEGATO 2

Questionario di frequenza alimentare (prima settimana)

1. Indica il tuo nome e cognome

2. Indica il tuo sesso

3. Indica la tua età (in anni)

4. Indica il tuo peso in chilogrammi (Kg)

5. Indica la tua altezza in centimetri (cm)

6. Indica il tuo paese e la tua città di residenza

14 maggio 2019

In questa sezione ti chiederemo informazioni sul tipo di alimenti che consumi abitualmente e sulla frequenza del loro consumo. Per favore rispondi alle domande pensando alle tue abitudini alimentari nell'ultimo mese

2.1. Quanti pasti consumi giornalmente? Barra una sola risposta

(includi colazione, pranzo, cena, spuntini del mattino e del pomeriggio e del dopocena)

- Due o meno
- Tre
- Quattro
- Cinque
- Sei o più

2.2. Normalmente, usi l'olio di oliva come grasso da condimento principale? Barra una sola risposta.

- Sì
- No

2.3. In media, quanti cucchiaini di olio d'oliva consumi al giorno? Barra una sola risposta

(Compreso l'olio d'oliva che usi per cucinare, per condire l'insalata, che hai consumato nei pasti fuori casa, ecc.).

- uno o meno di uno
- due o tre
- quattro o più

2.4. Quante porzioni di verdura consumi al giorno? Barra una sola risposta

(Sono comprese tutte le verdure cotte e crude escluso le patate e i legumi). Una porzione = una tazza grande o metà piatto grande) (1 porzione = 200 g - considera i contorni come 1/2 porzione)

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.5. Quante porzioni di frutta fresca consumi al giorno? Barra una sola risposta

Una porzione = una unità di frutta di medie dimensioni, una grande tazza di frutta a fette, una fetta di melone o anguria di medie dimensioni, o una tazza di succo appena spremuto.

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

14 maggio 2019

2.6. Quante porzioni di carne rossa (maiale, vitello / manzo, agnello) o prodotti a base di carne rossa (hamburger, salsicce, prosciutto) consumi a settimana? Barra una sola risposta

Una porzione = 100 -150 g = da un quarto a meta di un piatto da portata

- uno o meno
- da due a quattro
- da cinque a sei
- sette o più

2.7. Quante porzioni di burro, margarina o panna consumi al giorno? Barra una sola risposta

Una porzione = 12 g = un cucchiaino da dessert di burro e margarina; 2 cucchiaini da tavola per la panna.

- meno di uno
- uno
- più di uno

2.8. Quante bevande dolci e/o gassate consumi giornalmente? Barra una sola risposta

(bevande analcoliche incluse: bevande gassate con aromi, estratti o succo di frutta (cole, chinotti, gazzose, acque toniche, limonate, aranciate, etc.) bevande a base di succo di frutta, tè/caffè freddi confezionati, nonché bevande funzionali con vitamine, sali minerali e/o sostanze energizzanti)

- Meno di una
- Una
- Più di una

2.9. Quanti bicchieri di vino consumi a settimana? Barra una sola risposta

- Uno o meno di uno (solo occasionalmente)
- Da due a sei (qualche volta ma non giornalmente)
- Da sette a quattordici (uno o due bicchieri al giorno)
- Più di quattordici (più di due bicchieri al giorno)

2.10. Quante porzioni di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) consumi a settimana? Barra una sola risposta Una porzione = 150 g = 1 piatto o 1 tazza.

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.11. Quante porzioni di pesce o di crostacei consumi a settimana? Barra una sola risposta

14 maggio 2019

Una porzione = 100 - 150 g = da un quarto a mezzo piatto da portata

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre o più

2.12. Quante volte alla settimana consumi dolci o pasticcini “commerciali” (non fatti in casa), come torte, biscotti, biscotti o crema pasticcera? Barra una sola risposta

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre
- Quattro o più

2.13. Quante porzioni di frutta secca, non salata, consumi a settimana? Barra una sola risposta

Una porzione = 30 g = una manciata (incluso arachidi non salate, mandorle, nocciole, castagne, noci)

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre o più

2.14. Preferisci consumare carne di pollo, tacchino o coniglio o una fonte proteica vegetariana, invece di carne rossa (vitello / manzo, maiale, agnello) o prodotti derivati (hamburger, salsicce, prosciutto)? Barra una sola risposta

- Sì
- No

2.15. Quante volte alla settimana consumi piatti cucinati con pomodoro o salsa di pomodoro, cipolla e/o aglio e olio d'oliva? Barra una sola risposta.

- Meno di una
- Una
- Più di una

2.16. Quante porzioni di latte e derivati del latte (yogurt, formaggio, mozzarella...) consumano al giorno? Barra una sola risposta

Una dose = 1 tazza di latte o 1 yogurt o 2 fette sottili di formaggio

14 maggio 2019

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.17. Preferisci mangiare latte, yogurt o formaggio a basso contenuto di grassi? Barra una sola risposta

- Sì
- No

2.18. Preferisci mangiare cereali integrali? Barra una sola risposta

I cereali integrali comprendono prodotti di grano non raffinati come pane integrale e pasta, pane di segale e riso integrale. I cereali raffinati, invece, includono pane bianco, pasta bianca e riso bianco.

- Sì
- No

2.19. Quante tazze di bevande contenenti caffeina assumi giornalmente? Barra una sola risposta

(Includi caffè, tè nero o verde, bibite alla cola o altre bevande energetiche)

- Meno di una
- Da una a tre
- Più di tre

2.20. Quante tazze di infusi e/o tisane bevi al giorno? Barra una sola risposta

- Meno di una
- Da una a tre
- Più di tre

2.21. Quanta acqua bevi al giorno? Barra una sola risposta.

- Meno di un litro (4 bicchieri)
- Da uno a due litri (da 4 a 8 bicchieri)
- Più di due litri (più di 8 bicchieri)

14 maggio 2019

In questa sezione ti chiederemo informazioni sul tipo di alimenti che consumi abitualmente e sulla frequenza del loro consumo. Per favore rispondi alle domande pensando alle tue abitudini alimentari nell'ultimo mese

2.1. Quanti pasti consumi giornalmente? Barra una sola risposta

(includi colazione, pranzo, cena, spuntini del mattino e del pomeriggio e del dopocena)

- Due o meno
- Tre
- Quattro
- Cinque
- Sei o più

2.2. Normalmente, usi l'olio di oliva come grasso da condimento principale? Barra una sola risposta.

- Sì
- No

2.3. In media, quanti cucchiaini di olio d'oliva consumi al giorno? Barra una sola risposta

(Compreso l'olio d'oliva che usi per cucinare, per condire l'insalata, che hai consumato nei pasti fuori casa, ecc.).

- uno o meno di uno
- due o tre
- quattro o più

2.4. Quante porzioni di verdura consumi al giorno? Barra una sola risposta

(Sono comprese tutte le verdure cotte e crude escluso le patate e i legumi). Una porzione = una tazza grande o metà piatto grande) (1 porzione = 200 g - considera i contorni come 1/2 porzione)

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.5. Quante porzioni di frutta fresca consumi al giorno? Barra una sola risposta

Una porzione = una unità di frutta di medie dimensioni, una grande tazza di frutta a fette, una fetta di melone o anguria di medie dimensioni, o una tazza di succo appena spremuto.

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

14 maggio 2019

2.6. Quante porzioni di carne rossa (maiale, vitello / manzo, agnello) o prodotti a base di carne rossa (hamburger, salsicce, prosciutto) consumi a settimana? Barra una sola risposta

Una porzione = 100 -150 g = da un quarto a meta di un piatto da portata

- uno o meno
- da due a quattro
- da cinque a sei
- sette o più

2.7. Quante porzioni di burro, margarina o panna consumi al giorno? Barra una sola risposta

Una porzione = 12 g = un cucchiaino da dessert di burro e margarina; 2 cucchiaini da tavola per la panna.

- meno di uno
- uno
- più di uno

2.8. Quante bevande dolci e/o gassate consumi giornalmente? Barra una sola risposta

(bevande analcoliche incluse: bevande gassate con aromi, estratti o succo di frutta (cole, chinotti, gazzose, acque toniche, limonate, aranciate, etc.) bevande a base di succo di frutta, tè/caffè freddi confezionati, nonché bevande funzionali con vitamine, sali minerali e/o sostanze energizzanti)

- Meno di una
- Una
- Più di una

2.9. Quanti bicchieri di vino consumi a settimana? Barra una sola risposta

- Uno o meno di uno (solo occasionalmente)
- Da due a sei (qualche volta ma non giornalmente)
- Da sette a quattordici (uno o due bicchieri al giorno)
- Più di quattordici (più di due bicchieri al giorno)

2.10. Quante porzioni di legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie) consumi a settimana? Barra una sola risposta Una porzione = 150 g = 1 piatto o 1 tazza.

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.11. Quante porzioni di pesce o di crostacei consumi a settimana? Barra una sola risposta

14 maggio 2019

Una porzione = 100 - 150 g = da un quarto a mezzo piatto da portata

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre o più

2.12. Quante volte alla settimana consumi dolci o pasticcini “commerciali” (non fatti in casa), come torte, biscotti, biscotti o crema pasticcera? Barra una sola risposta

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre
- Quattro o più

2.13. Quante porzioni di frutta secca, non salata, consumi a settimana? Barra una sola risposta

Una porzione = 30 g = una manciata (incluso arachidi non salate, mandorle, nocciole, castagne, noci)

- Meno di uno
- Uno
- Due
- Tre o più

2.14. Preferisci consumare carne di pollo, tacchino o coniglio o una fonte proteica vegetariana, invece di carne rossa (vitello / manzo, maiale, agnello) o prodotti derivati (hamburger, salsicce, prosciutto)? Barra una sola risposta

- Sì
- No

2.15. Quante volte alla settimana consumi piatti cucinati con pomodoro o salsa di pomodoro, cipolla e/o aglio e olio d'oliva? Barra una sola risposta.

- Meno di una
- Una
- Più di una

2.16. Quante porzioni di latte e derivati del latte (yogurt, formaggio, mozzarella...) consumano al giorno? Barra una sola risposta

Una dose = 1 tazza di latte o 1 yogurt o 2 fette sottili di formaggio

14 maggio 2019

- Meno di una
- Una
- Due
- Tre o più

2.17. Preferisci mangiare latte, yogurt o formaggio a basso contenuto di grassi? Barra una sola risposta

- Sì
- No

2.18. Preferisci mangiare cereali integrali? Barra una sola risposta

I cereali integrali comprendono prodotti di grano non raffinati come pane integrale e pasta, pane di segale e riso integrale. I cereali raffinati, invece, includono pane bianco, pasta bianca e riso bianco.

- Sì
- No

2.19. Quante tazze di bevande contenenti caffeina assumi giornalmente? Barra una sola risposta

(Includi caffè, tè nero o verde, bibite alla cola o altre bevande energetiche)

- Meno di una
- Da una a tre
- Più di tre

2.20. Quante tazze di infusi e/o tisane bevi al giorno? Barra una sola risposta

- Meno di una
- Da una a tre
- Più di tre

2.21. Quanta acqua bevi al giorno? Barra una sola risposta.

- Meno di un litro (4 bicchieri)
- Da uno a due litri (da 4 a 8 bicchieri)
- Più di due litri (più di 8 bicchieri)

Se ci sono commenti o suggerimenti che ritieni di interesse e che vorresti lasciare utilizza gli spazi seguenti.
Grazie molte per la collaborazione!