

QUESTIONARIO DI ADESIONE ALLA DIETA MEDITERRANEA

Nome cognome

data

DOMANDE	RISPOSTE	PUNTI
Usi prevalentemente olio di oliva/ olio extravergine come condimento?	SI (1) NO (0)	
Quanto olio consumi al giorno (incluso quello per cucinare)?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4 o più cucchiaini (1) ▪ Meno di 4 cucchiaini (0) 	
Quante volte al giorno consumi verdure? (1 porzione = 200 g)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 2 porzioni (0) ▪ 2 o più porzioni (1) 	
Quante porzioni di frutta consumi al giorno?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 3 porzioni (0) ▪ 3 o più porzioni (1) 	
Quante porzioni di carne rossa/insaccati/prosciutto consumi a settimana? (1 porzione di carne = 100-150 g; 1 porzione di prosciutto = 70 g)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 3 porzioni (1) alla settimana ▪ 3 o più porzioni (0) 	
Quanto burro / margarina /panna consumi al giorno? (1 porzione = 12 g)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 1 porzione (1) ▪ 1 o più porzioni (0) 	
Quanti bicchieri di bevande zuccherate consumi al giorno? (1 bicchiere =125 ml)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 1 bicchiere (1) ▪ 1 o più bicchieri (0) 	
Quante porzioni di legumi consumi ma settimana?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 3 porzioni (0) ▪ 3 o più porzioni (1) 	
Quante porzioni di pesce consumi a settimana? (1 porzione = 100-150 g)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 2 porzioni (0) ▪ 2 o più porzioni (1) 	
Quante volte alla settimana consumi prodotti da forno (torte, brioches, biscotti...) esclusi prodotti fatti in casa?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 3 porzioni (1) alla settimana ▪ 3 o più porzioni (0) 	
Quante porzioni di frutta secca consumi a settimana? (1 porzione = 30 g)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 o più porzioni (1) ▪ Nessuna (0) 	
Consumi prevalentemente carne bianca (pollo / tacchino / coniglio) rispetto a carni rosse o insaccate?	SI (1) NO (0)	
Quante volte alla settimana consumi piatti conditi con sugo di pomodoro preparato con olio extra vergine / cipolla ?	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Meno di 2 volte (0) ▪ 2 o più volte (1) 	
Dieta mediterranea se punteggio superiore a 8		PUNTEGGIO TOTALE

Note. Punteggio < a 8, scarsa adesione Punteggio tra 8-10, Buona adesione Punteggio > 11, ottima adesione

RIFERIMENTI

A Trichopoulou, P Lagiou . Healthy traditional Mediterranean diet: an expression of culture, history, and lifestyle
Nutr Rev. Nov 1997. doi: 10.1111/j.1753-4887.1997.tb01578.x. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9420448/>