

## **Test in 18 domande per sapere se siamo liberi dai Radicali Liberi**

Leggi con attenzione il seguente questionario e individua le tue risposte. Per sapere se sei protetto e in che misura dall'attacco dei radicali liberi utilizza la tabella di autovalutazione.

### **1) Quante porzioni di frutta e verdura arancione o gialla mangi al giorno?**

- a) 1 pezzo
- b) 4,5 pezzi
- c) più di 4,5 pezzi
- d) non mangio frutta

### **2) Quante volte a settimana mangi verdura?**

- a) mai
- b) spesso
- c) tutti i giorni
- d) raramente

### **3) Come mangi la verdura?**

- a) bollita
- b) al vapore
- c) cruda

### **4) Utilizzi olio di oliva spremuto a freddo?**

- a) si
- b) no

### **5) Quante volte a settimana mangi carni rosse e insaccati?**

- a) mai
- b) spesso
- c) sempre
- d) raramente

### **6) Quante volte a settimana mangi carni magre: pollo, tacchino, coniglio?**

- a) mai
- b) spesso
- c) sempre
- d) raramente

**7) Quante volte a settimana mangi latte, latticini, formaggi?**

- a) spesso
- b) tutti i giorni
- c) raramente

**8) Quante volte a settimana mangi pesce tipo: salmone, tonno, merluzzo, sgombro?**

- a) 1 volta
- b) almeno 3 volte
- c) più di 3 volte
- d) mai

**9) Mangi soia?**

- a) mai
- b) spesso
- c) sempre
- d) raramente

**10) Utilizzi burro, lardo, soffritti, pancetta, panna?**

- a) mai
- b) spesso
- c) sempre
- d) raramente

**11) Com'è il tuo peso corporeo?**

(Per questa valutazione utilizziamo il BMI, l'indice di massa corporea, che mette in rapporto il peso corporeo con l'altezza. Il Peso corporeo espresso in chilogrammi viene diviso per l'Altezza espressa in metri al quadrato. Ad esempio: Se il tuo peso è di 85 kg e sei alto 180 cm. il tuo BMI sarà:  $85 : (1,8 \times 1,8) = 26,23$ . Quindi se il tuo BMI è maggiore di 40 la tua risposta è la **d**, se è compreso tra 30 e 40 la tua risposta è la **c**, se è tra 25-30 è la **b**, se è tra 18,5 e 25 è la **a**)

- a) Normopeso
- b) Sovrappeso
- c) Obesità
- d) Obesità grave

**12) Quante ore trascorri all'aria aperta?**

- a) più di 21 ore a settimana
- b) da 7 a 21 ore a settimana
- c) meno di 7 ore a settimana

**13) Sei fumatore?**

- a) si
- b) no

**14) Soffri di ipertensione?**

- a) si
- b) no

**15) Bevi 2 bicchieri di vino rosso al giorno?**

- a) si
- b) no
- c) più di 2
- d) più di 2 e altri alcolici

**16) Dove vivi?**

- a) in una città con traffico intenso e/o vicino a stabilimenti industriali
- b) in una città in zona a traffico limitato
- c) vivo in periferia e/o a molti chilometri da stabilimenti industriali
- d) vivo in campagna o lontano da industrie

**17) Quante volte fai esercizio fisico?**

- a) da 3 a 4 volte la settimana per 30 minuti a volta
- b) più di 5 volte la settimana per 30 minuti a volta
- c) meno di 2 volte a settimana

**18) Sei solito assumere integratori di antiossidanti (vitamina C, E, A, betacarotene, selenio)?**

- a) si
- b) no

**Punteggio**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
A	1	0	1	5	5	0	1	1	0	5	5	5	0	0	5	0	3	5
B	3	3	3	0	1	3	0	3	3	1	3	3	5	5	0	3	5	1
C	5	5	5	-	0	5	3	5	5	0	1	1	-	-	1	3	1	-
D	0	1	-	-	3	1	-	0	1	3	0	-	-	-	0	5	-	-

**Da 50 a 88 punti:** Molto Bene. Il tuo stile di vita ti garantisce protezione dall'azione dei radicali liberi e dai rischi legati a una cattiva alimentazione.

**Da 20 a 50 punti:** Ti stai impegnando ma ogni tanto cadi in tentazione. Puoi fare di meglio!

**Meno di 20 punti:** Non ci siamo. Ti devi impegnare sul serio. Rileggi il test e individua i punti dove puoi dare di più!