

# MANGI VERAMENTE MEDITERRANEO?

## Verifica se è vero!



## Fai il "test di aderenza alla DIETA MEDITERRANEA"

Permette di valutare quanto la propria alimentazione  
sia in linea con lo stile alimentare Mediterraneo

**LA DIETA MEDITERRANEA ALLUNGA LA VITA E MIGLIORA LA SALUTE  
RIDUCENDO IL RISCHIO DI MALATTIE CRONICHE**  
(Tumori, Malattie cardiovascolari e neurodegenerative, Obesità...)

Per fare il test:

- 1- Rispondi alle domande e segna il punteggio attribuito alla tua risposta
- 2- Somma i punteggi ottenuti e leggi l'interpretazione del test

**A CURA DI:**

Dott.ssa Giulia Cairella; Dott.ssa Marta Scancarello

Nell'ambito del PRP Lazio 2014-2019 - Progetto 1.4

"Più frutta e verdura e meno sale ma iodato nella comunità: promozione di buone pratiche  
su alimentazione e scelte nutrizionali"

Dipartimento di Prevenzione ASL ROMA 2

# TEST DI ADERENZA ALLA DIETA MEDITERRANEA

DOMANDE	RISPOSTE	PUNTI
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 150g DI FRUTTA*?</b> *EQUIVALENTE A: 1 MELA, 1 PERA O 1 ARANCIA, 3 PRUGNE O 3 MANDARINI	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> 1-2 PORZIONI AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 2 PORZIONI AL GIORNO	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 100g DI VERDURA*?</b> *CONSIDERANDO CHE: 1 PORZIONE DI INSALATA = 70g, 2 POMODORI = 100g, MEZZO PIATTO DI VERDURA COTTA = 100g	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> 1-2,5 PORZIONI AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 2,5 PORZIONI AL GIORNO	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 70g DI LEGUMI*?</b> *EQUIVALENTE A: MEZZA SCATOLA DI FAGIOLI, CECI O LENTICCHIE	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE A SETTIMANA	0
	<input type="checkbox"/> 1-2 PORZIONI A SETTIMANA	1
	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 2 PORZIONI A SETTIMANA	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 100g DI CEREALI* (ESCLUSI I DOLCI)?</b> *CONSIDERANDO CHE: 1 FETTA DI PANE = 50g, 1 PORZIONE DI PASTA = 80g	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> 1-1,5 PORZIONI AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 1,5 PORZIONI AL GIORNO	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 100g DI PESCE (ESCLUSI CROSTACEI E MOLLUSCHI)?</b>	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE A SETTIMANA	0
	<input type="checkbox"/> 1-2,5 PORZIONI A SETTIMANA	1
	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 2,5 PORZIONI A SETTIMANA	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 80g DI CARNE E SALUMI*?</b> *CONSIDERANDO CHE: 1 FETTINA DI CARNE = 100g, 3 FETTE DI PROSCIUTTO = 50g	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 1,5 PORZIONI AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> 1-1,5 PORZIONI AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE AL GIORNO	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 PORZIONE DA 180g DI LATTE E DERIVATI*?</b> *CONSIDERANDO CHE: 1 TAZZA DI LATTE = 150ml, 1 YOGURT = 125g, 1 MOZZARELLA = 100g	<input type="checkbox"/> PIÙ DI 1,5 PORZIONI AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> 1-1,5 PORZIONI AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 PORZIONE AL GIORNO	2
<b>COME DEFINISCI IL TUO CONSUMO DI OLIO D'OLIVA*?</b> *PER CONSUMO REGOLARE SI INTENDE IL CONSUMO QUOTIDIANO ED ESCLUSIVO RISPETTO AD ALTRI GRASSI ALIMENTARI	<input type="checkbox"/> OCCASIONALE	0
	<input type="checkbox"/> FREQUENTE	1
	<input type="checkbox"/> REGOLARE	2
<b>CON QUALE FREQUENZA CONSUMI 1 UNITÀ ALCOLICA (UA) DI ALCOLICI*?</b> *EQUIVALENTE A: 1 BICCHIERE DI VINO O 1 LATTINA DI BIRRA	<input type="checkbox"/> 1-2 UA AL GIORNO	0
	<input type="checkbox"/> MENO DI 1 UA AL GIORNO	1
	<input type="checkbox"/> NESSUN CONSUMO	2

## INTERPRETAZIONE DEL TEST

ADERENZA	PUNTEGGI	ADERENZA	PUNTEGGI
NON ADEGUATA	0 – 4	SUFFICIENTEMENTE ADEGUATA	10 – 15
SCARSAMENTE ADEGUATA	5 – 9	COMPLETAMENTE ADEGUATA	16 - 18