

# Nutrisurvey 1.0 Indagine sulle abitudini alimentari della popolazione lucana



Quante volte ti sei domandato se mangi bene? Se quello che mangi è giusto per te? L'alimentazione è strettamente legata allo stato di salute e benessere. Le cattive abitudini alimentari sono, infatti, un importante fattore di rischio per lo sviluppo di sovrappeso/obesità, diabete, malattie cardiovascolari e tumori. E' quindi fondamentale mettere in atto strategie per migliorare gli stili di vita della popolazione attraverso programmi di divulgazione ed educazione. Per queste ragioni nell'ambito del Progetto "**Alimenti Tipici della Basilicata: strategie nutrizionali di prevenzione e miglioramento della qualità della vita**" promosso dalla Regione Basilicata, in collaborazione con l'Università degli Studi della Basilicata ed il CROB, stiamo conducendo una valutazione delle abitudini alimentari della popolazione lucana.

L'indagine prevede la somministrazione di:

- un questionario anamnestico, con misurazione dei principali parametri biometrici
- un questionario sul rischio diabete (potrai sapere immediatamente se il tuo stile di vita aumenta il rischio di essere affetto da diabete)
- un questionario sulla "mediterraneità" della tua dieta
- un questionario on line sulle frequenze di consumo di diverse categorie di alimenti, sviluppato nell'ambito del progetto EPIC (European Perspective Investigation into Cancer and Nutrition)

L'intera intervista dura circa 1 h. Se sarai così paziente da completare l'intervista in una sola sessione **ti premieremo con un piccolo gadget** (fino ad esaurimento della disponibilità). Se sceglierai di compilare il questionario on line da solo/a (ti forniremo tutte le informazioni necessarie) l'intervista si concluderà entro circa 15 minuti (la sola compilazione del questionario on line richiede 30-45 minuti). Se ci aiuterai a reclutare altri partecipanti potrai ricevere una penna USB con informazioni sulla corretta alimentazione e il corretto stile di vita e un contapassi digitale (fino ad esaurimento delle disponibilità). Riceverai entro circa un mese dalla compilazione del questionario informazioni personalizzate sulla tua dieta attuale che potrai utilizzare per migliorare, con l'aiuto di un medico o di un nutrizionista, la tua dieta e il tuo stile di vita.

**Per saperne di più:**

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

**Per prenotare:**

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>

Per saperne di più:

[http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page\\_id=214](http://www2.unibas.it/parente/wordpress/?page_id=214)

Per prenotare:

<http://eat.regione.basilicata.it/web/eat/partecipa>