

Risposte ai questionari precedenti 2020, vol. 12, n. 1

Corridori master di lunghe distanze: aspetti atletici e nutrizionali e implementazione per le persone con diabete in epoca COVID-19

Oscar Lodari, Felice Strollo, Gino Vitale, Andrea Ferragina

1. Secondo i criteri della Federazione Internazionale di Atletica Leggera, la categoria degli atleti "Master" comprende:

- a. soggetti con età > 25 anni
- b. soggetti con età > 30 anni
- c. soggetti con età > 35 anni**
- d. nessuna delle precedenti

2. Il sistema energetico maggiormente utilizzato nelle gare di lunga distanza è quello:

- a. anaerobico lattacido
- b. aerobico**
- c. anaerobico alattacido
- d. nessuna delle precedenti

3. Un'alimentazione adeguata:

- a. consente di migliorare significativamente la performance atletica, il recupero post-esercizio e di prevenire gli infortuni**
- b. consente di migliorare la performance atletica, ma non ha effetti sul recupero post-esercizio
- c. consente di prevenire gli infortuni durante l'esercizio, ma non ha effetti sul recupero post-esercizio
- d. non è necessaria per gli atleti amatoriali

4. Il fabbisogno di micronutrienti (vitamine e minerali) negli atleti amatoriali:

- a. deve essere soddisfatto necessariamente con integratori alimentari
- b. può essere trascurato
- c. può essere soddisfatto mediante un'adeguata assunzione di frutta e verdura**
- d. si riduce in seguito all'esercizio fisico

Dimensione simbolica, etica e sociale del cibo secondo la prospettiva delle scienze umane

Francesco Pungitore

1. Ludwig Feuerbach viene considerato:

- a. padre del materialismo tedesco
- b. teorico della destra hegeliana
- c. precursore del liberalismo
- d. fondatore dell'antropologia

2. Secondo Claude Lévi-Strauss:

- a. i sistemi alimentari formano un "quadrato culinario"
- b. il cibo deve essere "buono da pensare"
- c. lo "stato di natura" arriva dopo quello di cultura
- d. il messaggio simbolico del cibo "non è decifrabile"

3. Walter Daenzer ha pubblicato un libro su:

- a. le caratteristiche costituzionali degli individui
- b. gli effetti di una dieta contraria al cibo animale
- c. l'energia degli alimenti, visualizzata tramite immagini cristallografiche
- d. la differenza degli elementi costitutivi del cibo

4. Dire che il "vivente" umano è anche e soprattutto un "esistente" significa che:

- a. anche l'atto di alimentarsi si ammanta di simboli, valori e cultura
- b. la filosofia ha un campo d'indagine ristretto
- c. tra etica e cibo non vi è rapporto
- d. la soddisfazione dei bisogni materiali è primaria

Complesso "osso-muscolo" nel diabete mellito tipo 1

Daniela Pollakova, Claudio Tubili

1. Il rischio di fratture nei soggetti diabetici tipo 1:

- a. è maggiore rispetto la popolazione generale
- b. si osserva precocemente nel corso della malattia (spesso già in età pediatrica)
- c. rimane relativamente stabile durante l'età adulta
- d. tutte le risposte sono corrette

2. Scegliere la risposta esatta

- a. L'iperglicemia non è un predittore consistente del deficit minerale osseo
- b. La variabilità glicemica non è un fattore indipendente di rischio di complicanze micro- e macrovascolari diabete-correlate
- c. L'iperglicemia non è un fattore di rischio di complicanze micro- e macrovascolari diabete-correlate
- d. La variabilità glicemica non migliora con la terapia con microinfusore

3. Sarcopenia viene definita come:

- a. riduzione della massa muscolare
- b. riduzione della forza e della quantità o qualità della massa muscolare
- c. aumento della massa e riduzione della forza e della funzionalità muscolare
- d. nessuna risposta è corretta

4. Quali sono i meccanismi eziopatogenetici proposti del danno muscolare in corso di diabete tipo 1?

- a. Disfunzione capillare e dell'endotelio del circolo sanguigno muscolare
- b. Disfunzione dei mitocondri muscolari
- c. Entrambe le precedenti
- d. Nessuna delle precedenti

Indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari e di attività fisica durante il lockdown

Rosa Anfosso, Giuseppe Bova, Giuseppe Caparello, Virginia Capisciolto, Francesco Faragò, Daniela Mamone, Giuseppe Pipicelli, Roberta Pujia

1. Come è stata l'alimentazione, nella popolazione campione, nel periodo di emergenza COVID?

- a. **Equilibrata per il 65% degli intervistati**
- b. Completamente squilibrata
- c. Con un eccesso di proteine
- d. Con una carenza di carboidrati

2. Come era l'alimentazione, nella popolazione campione, nel periodo pre COVID:

- a. poco sana per la totalità della popolazione
- b. dieta rigorosa per il 50% della popolazione
- c. **equilibrata per l'82% della popolazione**
- d. con un eccesso di lipidi

3. L'attività fisica, durante il periodo di emergenza COVID:

- a. **non è stata effettuata dal 61% della popolazione**
- b. è stata effettuata quotidianamente
- c. è stata effettuata solo dalle donne
- d. è stata effettuata solo dagli uomini

4. Gli aspetti negativi, dal punto di vista psichico, del periodo di emergenza COVID sono stati?

- a. Psicosi e depressione
 - b. Claustrofobia ed altre forme di fobie
 - c. Paure immotivate
 - d. **Tristezza da solitudine, paura del contagio, stress da lavoro domestico**
-