



REPORT SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

IN COLLABORAZIONE CON L'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
FEDERICO II DIPARTIMENTO DI AGRARIA

ID Paziente: UYKMTN

DISCLAIMER

Questo report sulle abitudini alimentari è stato generato sulla base dei dati da lei inseriti durante la compilazione del questionario **EPIC** (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) relativo alla dieta.

Tutti gli indici, così come i quantitativi di cibo e i nutrienti assunti su base giornaliera, sono stati calcolati dal Dipartimento di Agraria dell'Università degli studi di Napoli Federico II, sulla base dei dati estrapolati dalle sue risposte al questionario. Eventuali valori o indici che risultino contrastanti con le sue abitudini alimentari possono derivare dalla consegna di un questionario incompleto o da risposte date in maniera sommaria.

Questo report, basandosi su informazioni ottenute tramite un'autovalutazione delle proprie abitudini alimentari, non deve assolutamente essere utilizzato per modificare il proprio regime alimentare e/o il proprio stile di vita.

Il Dipartimento di Agraria dell'Università degli studi di Napoli Federico II congiuntamente con PreBiomics non saranno responsabili per eventuali danni diretti, indiretti, consequenziali o di altro tipo.

Nella tabella sottostante è riportata la percentuale di completezza del questionario.

Percentuale di completezza del questionario consegnato	71%
---	------------

Gentile paziente,

La ringraziamo per aver compilato il questionario sulle abitudini alimentari a supporto della nostra ricerca volta a mettere in relazione microbioma orale, dieta e malattie a carico degli impianti dentali. Evidenze scientifiche dimostrano come la composizione della popolazione microbica sia coinvolta nel processo di manifestazione di alcune patologie e di come possa essere un potenziale mezzo diagnostico e prognostico per le suddette patologie.

Una corretta alimentazione potrebbe influenzare positivamente la composizione di tale popolazione microbica. È anche grazie al suo aiuto che l'Università degli studi di Napoli sarà in grado di avanzare lo stato dell'arte in questo importante ambito scientifico.

Di seguito troverà le informazioni relative alle sue abitudini alimentari ottenute tramite le sue risposte al questionario. Nella prima sezione troverà il punteggio relativo a due indici impiegati in ambito internazionale per valutare la qualità delle abitudini alimentari:

- **MIDI: Mediterranean Italian Diet Index o indice di aderenza alla dieta mediterranea italiana**
- **HDI: Healthy Diet Indicator o indice di alimentazione sana**

Nelle sezioni successive troverà nel dettaglio la composizione in termini di macronutrienti della sua alimentazione.

1. Indice di aderenza alla dieta mediterranea italiana (MIDI)

Indice di aderenza alla dieta mediterranea italiana (MIDI)	4/11
--	------

COSA RAPPRESENTA

L'indice MIDI è compreso tra 0 e 11 punti e rappresenta l'aderenza dell'alimentazione alla tipica dieta mediterranea italiana, riconosciuta a livello internazionale come sana e protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari.

QUALI CATEGORIE CONTIENE

L'indice è basato sul consumo di 11 categorie di alimenti. Le categorie considerate per il calcolo dell'indice sono: pasta, vegetali (tipici della penisola italiana), patate, frutta (esclusi i succhi), legumi, pesce, carne rossa, olio d'oliva, burro, bibite e bevande zuccherate, alcool.

COME SI CALCOLA

Il MIDI è calcolato in base alle **quantità giornaliere** consumate di 11 categorie di alimenti. Per queste categorie viene fornito un intervallo di consumo ottimale. Il consumo della singola categoria di alimenti in quantità che rientrano nei limiti dell'intervallo garantisce l'attribuzione di un punto all'indice MIDI.

1. Indice di aderenza alla dieta mediterranea italiana (MIDI)

Alimenti	Soglia di consumo	Consumo stimato	Assegnazione punto
Pasta	almeno 73 g/giorno	65.1 g/giorno	✗
Verdure	almeno 162 g/giorno	137.8 g/giorno	✗
Patate	massimo 17 g/giorno	40.38 g/giorno	✗
Frutta	almeno 392 g/giorno	310.09 g/giorno	✗
Legumi	almeno 23 g/giorno	29.43 g/giorno	✓
Pesce	almeno 38 g/giorno	28.43 g/giorno	✗
Carne rossa	massimo 70 g/giorno	32.41 g/giorno	✓
Olio d'oliva	almeno 30 g/giorno	25.33 g/giorno	✗
Burro	massimo 1.7 g/settimana	14.35 g/settimana	✗
Bibite e bevande zuccherate	massimo 0 g/giorno	0.0 g/giorno	✓
Alcool	massimo 12 g/giorno	11.23 g/giorno	✓

VALUTAZIONE PUNTEGGIO

Lo scostamento del suo indice MIDI dal punteggio massimo deriva da una non adeguata assunzione degli alimenti elencati nella lista sottostante:

- Pasta: il suo consumo di pasta giornaliero risulta essere 65 g/giorno. Il consumo minimo consigliato è di 73 g/giorno.
- Verdure: il suo consumo di verdure giornaliero risulta essere 137 g/giorno. Il consumo minimo consigliato è di 162 g/giorno.
- Patate: il suo consumo di patate giornaliero risulta essere 40 g/giorno. Il consumo massimo consigliato è di 17 g/giorno.
- Frutta: il suo consumo di frutta giornaliero risulta essere 310 g/giorno. Il consumo minimo consigliato è di 392 g/giorno.
- Pesce: il suo consumo di pesce giornaliero risulta essere 28 g/giorno. Il consumo minimo consigliato è di 38 g/giorno.

- Olio d'oliva: il suo consumo di olio d'oliva giornaliero risulta essere 25 g/giorno. Il consumo minimo consigliato è di 30 g/giorno.
- Burro: il suo consumo di burro settimanale risulta essere 14 g/settimana. Il consumo massimo consigliato è di 1.7 g/settimana.

2. Indice di alimentazione sana (HDI)

Indice di alimentazione sana (HDI)	4/9
------------------------------------	-----

COSA RAPPRESENTA

L'indice HDI è compreso tra 0 e 9 punti e rappresenta il livello di salubrità della alimentazione.

QUALI CATEGORIE CONTIENE

L'indice è basato sulla percentuale di energia assunta giornalmente di 7 categorie di nutrienti e sulla quantità giornaliera assunta di 2 categorie di alimenti. Le 7 categorie considerate per il computo dell'indice sono: acidi grassi saturi, acidi grassi polinsaturi, colesterolo, proteine, carboidrati complessi, monosaccaridi e disaccaridi, fibra alimentare. Le 2 categorie di alimenti considerate sono: frutta e verdura, legumi e frutta secca. Per ogni categoria viene fornito un intervallo di consumo in termini percentuali o di quantità giornaliera assunta.

COME SI CALCOLA

L'HDI è calcolato osservando la **percentuale di energia giornaliera** assunta tramite determinati tipi di nutrienti e le **quantità giornaliere** consumate di determinati alimenti. Il consumo della singola categoria di nutrienti o di alimenti in percentuali o quantità che rientrano nei limiti di un intervallo ottimale garantisce l'attribuzione di un punto all'indice HDI.

2. Indice di alimentazione sana (HDI)

Alimenti	Soglia di consumo	Consumo stimato	Assegnazione punto
Grassi Saturi	massimo il 10%	12.87%	✗
Grassi polinsaturi	tra 3% e 7%	4.3%	✓
Proteine	tra 10% e 15%	15.46%	✗
Zuccheri semplici	inferiore al 10%	20.1%	✗
Zuccheri complessi	tra 50% e 75%	10.57%	✗
Fibre	tra 27 e 40 g/giorno	26.76 g/giorno	✗
Frutta e verdura	almeno 400 g/giorno	499.11 g/giorno	✓
Legumi e frutta secca	almeno 30 g/giorno	42.29 g/giorno	✓
Colesterolo	massimo 300 mg/giorno	280.86 mg/giorno	✓

VALUTAZIONE PUNTEGGIO

Lo scostamento del suo indice HDI dal punteggio massimo deriva da una non adeguata assunzione dei nutrienti o alimenti elencati nella lista sottostante:

- Grassi saturi: l'assunzione di grassi saturi dovrebbe coprire una percentuale inferiore al 10% del suo fabbisogno energetico giornaliero. Il suo attuale consumo di grassi saturi copre il 12% del suo fabbisogno energetico.
- Proteine: l'assunzione di proteine dovrebbe coprire una percentuale compresa tra il 10% e il 15% del suo fabbisogno energetico giornaliero. Il suo attuale consumo di proteine copre il 34% del suo fabbisogno energetico.
- Zuccheri semplici: l'assunzione di zuccheri semplici dovrebbe coprire una percentuale inferiore al 10% del suo fabbisogno energetico giornaliero. Il suo attuale consumo di zuccheri semplici copre il 21% del suo fabbisogno energetico.
- Zuccheri complessi: l'assunzione di zuccheri complessi dovrebbe coprire

una percentuale compresa tra il 50% e il 75% del suo fabbisogno energetico giornaliero. Il suo attuale consumo di zuccheri complessi copre il 29% del suo fabbisogno energetico.

- Fibre: il suo consumo di fibre giornaliero dovrebbe essere compreso tra 27 e 40 g/giorno. Il suo attuale consumo di fibre è di 26 g/giorno.

3. Composizione percentuale dell'apporto energetico giornaliero

Macro-classe	Classe	Percentuale
Lipidi		37.45%
	Grassi animali	19.37%
	Grassi vegetali	18.08%
Proteine		15.45%
	Proteine animali	10.52%
	Proteine vegetali	4.93%
Carboidrati		43.7%
	Amido	23.6%
	Glucidi solubili	20.1%
Alcool		3.35%

La composizione della sua alimentazione in termini percentuali dell'energia giornaliera assunta è riportata in tabella. La SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) con la pubblicazione delle tabelle LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti) fornisce un termine di paragone per stabilire se la composizione della propria alimentazione è in linea con le indicazioni generali per un'alimentazione sana.

I valori percentuali consigliati per un individuo del suo sesso nella sua fascia d'età sono:

- **Lipidi:** 25% dell'assunzione energetica giornaliera.
- **Proteine:** 35% dell'assunzione energetica giornaliera.
- **Carboidrati:** 40% dell'assunzione energetica giornaliera.

Lo scostamento presente tra la somma delle percentuali delle macro-classi riportate in tabella e il 100% si deve al metodo di calcolo utilizzato. Le percentuali sono infatti calcolate moltiplicando la quantità assunta (in termini di peso al giorno) di una determinata macro-classe per il corrispettivo apporto calorico della singola unità di peso, in questo modo si ottiene l'apporto calorico giornaliero per la

singola macro-classe di nutrienti. L'apporto calorico per singola macro-classe viene confrontato con l'assunzione calorica giornaliera per ottenere la percentuale di energia coperta dalla singola macro-classe di nutrienti.

Lo scostamento è quindi dovuto al confronto di un valore stimato (percentuale di energia coperta dalla singola macro-classe) con un valore puntuale, fornito dall'ente che si occupa della gestione dei questionari (apporto calorico giornaliero).