

**NUTRACEUTICI, ALIMENTI FUNZIONALI E INTEGRATORI:
RISORSA E STRUMENTO DEL MEDICO PER
ACCRESCERE NEL PAZIENTE LA CONSAPEVOLEZZA
DEI FATTORI DI SALUTE**



05 e 06

Dicembre 2015

Frascati (RM)

SIMPeSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

QUESTIONARIO FINALE

1 I NUTRACEUTICI SONO:

- a) Farmaci con proprietà nutrienti
- ~~x~~) Sostanze alimentari dalle comprovate caratteristiche benefiche e protettive nei confronti della salute dell'individuo
- c) Alimenti con proprietà farmaceutiche
- d) Sostanze addizionate ai cibi

2 GLI ALIMENTI FUNZIONALI SONO:

- a) Cibi assunti in funzione dell'età
- b) Alimenti con specifiche funzioni terapeutiche
- ~~x~~) Cibo vero e proprio o addizionato che, introdotto nella dieta alimentare, mostra attività benefiche
- d) Mediatori delle funzioni dell'organismo

3 LE VITAMINE IDROSOLUBILI SONO:

- ~~x~~) Vitamine del gruppo B, Vit C, Ac.folico, Vit H
- b) Vit C, Vit. D, Acido Folico, Vit. A
- c) Vit K, H₂O, Vit K
- d) Vit C, Teina, Selenio



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

4 L'ACIDO FOLICO E' ANCHE CONOSCIUTO COME:

- a) Vitamina B9 o folacina
- b) Foliacea
- c) Felce
- d) bioflavonoide

5 QUALE E' LA DOSE OTTIMALE GIORNALIERA DI VITAMINA C?

- a) 3 gr al di
- b) 0,5-1 gr al di
- c) 2 gr al di
- d) 4 gr al di

6 QUALE E' LA DOSE TOSSICA DI VITAMINA A?

- a) Oltre 300 mg al giorno
- b) 1 gr al giorno
- c) 100 mg al giorno
- d) 150 mg al giorno



7 IL FABBISOGNO GIORNALIERO DI VIT D SI RAGGIUNGE CON:

- a) Trancio di tonno al forno
- b) Pasta con pomodoro e basilico
- c) Riso con parmigiano
- d) Bistecca al sangue

8 L'ACIDO LINOLEICO E':

- a) Un acido grasso polinsaturo
- b) Un detergente
- c) Una sostanza allucinogena
- d) Un cosmetico

9 GLI OMEGA3 SONO:

- a) Acidi grassi saturi
- b) Precursori di mediatori anti-infiammatori
- c) Precursori di mediatori pro-infiammatori
- d) Antidislipidemici



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

10 GLI OMEGA6 SONO:

- a) Precursori mediatori pro-infiammatori
- b) Precursori mediatori anti-infiammatori
- c) Sono contenuti nei pesci grassi
- d) Sono presenti nell'organismo

11 I POLIFENOLI SONO:

- a) Prodotti fitochimici
- b) Alcoli
- c) Proteine
- d) Vitamine

12 NEGLI ANZIANI RISCHIO CARENZA NUTRIZIONALE PER:

- a) Vitamine, Ac. grassi
- b) Proteine
- c) Ac. Folico, selenio, iodio, Vit C
- d) Carboidrati



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

13 IL MINI NUTRITIONAL ASSESSMENT:

- a) Elenco di nutrienti
- b) Minimo apporto di nutrienti
- c) Strumento di valutazione e monitoraggio di anziani a rischio di malnutrizione
- d) Test per demenza

14 IL RESVERATROLO SI TROVA:

- a) Nella buccia dell'uva e nel vino rosso
- b) Nel pesce
- c) Nella frutta
- d) Nell'alcool

15 GLI ANTIOSSIDANTI:

- a) Sono integratori
- b) Sono associati ad una riduzione del rischio C.V.
- c) Sono farmaci
- d) Sono alimenti



16 SECONDO IL REGOLAMENTO UE 432/2012 QUANTI SONO I CLAIMS INERENTI LE INDICAZIONI SULLA SALUTE?

- a) 222
- b) 349
- c) 124
- d) 168

17 QUALE E' LA DEFINIZIONE DI CLAIM DELLA SALUTE?

- a) Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra una categoria di alimenti, un alimento o uno dei suoi componenti e la salute.
- b) Qualunque indicazione sulla salute che affermi, suggerisca o sottintenda che il consumo di una categoria di alimenti, di un alimenti o di uno dei suoi componenti riduce significativamente un fattore di rischio di sviluppo di una malattia umana
- c) Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari attività benefiche
- d) Qualunque messaggio o rappresentazione non obbligatori in base alla legislazione comunitaria.....

18 REGOLAMENTO (CE) 1924/2006 PUNTO 16 RECITA:

- a) E' importante che le indicazioni relative agli alimenti (claims of food) siano comprese dal consumatore ed è opportuno tutelare tutti i consumatori dalle indicazioni (claims) fuorvianti
- b) Vi è un'ampia gamma di sostanze nutritive e di altre sostanze a effetto nutrizionale...
- c) Vi è un numero crescente di alimenti...recanti indicazioni nutrizionali e sulla salute (...)
- d) Non è necessario che ci siano indicazioni nutrizionali



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

19 COME VIENE CHIAMATO ANCHE L'ACIDO ANTRANILICO:

- a) Vit H
- b) Vit F
- c) Vit L
- d) Vit O

20 COME VIENE CHIAMATO ANCHE L'ACIDO LIPOICO (O ACIDO TIOTTICO):

- a) Vit A
- b) Vit K
- c) Vit N
- d) Vit F

21 LE LINEE GUIDA NAZIONALI ED INTERNAZIONALI CONSIGLIANO IN GRAVIDANZA UN APPORTO GIORNALIERO DI AC FOLICO CORRISPONDENTE A:

- a) 200 mcg
- b) 300 mcg
- c) 400 mcg
- d) 500 mcg



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

22 LE PRINCIPALI FONTI ALIMENTARI DI FOLATI SONO:

- a) I vegetali a foglia larga, il fegato, gli agrumi, i legumi e il pane integrale
- b) Il pesce azzurro, crostacei e pomodori
- c) I vegetali a foglia stretta, il pollo e le uova
- d) Pane di Altamura, burro, caviale, ostriche

23 LE LINEE GUIDA CONSIGLIANO IN GRAVIDANZA UN APPORTO GIORNALIERO DI FERRO DI:

- a) 90 mg
- b) 80 mg
- c) 30 mg
- d) 50 mg

24 UN'ADEGUATA ASSUNZIONE DI DUE TIPI DI ACIDI GRASSI, DHA OMEGA3 E ACIDO ARACHIDONICO OMEGA6, NEL CORSO DELLA GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E INFANZIA SONO FONDAMENTALI PER IL CORRETTO SVILUPPO NEL NEONATO:

- a) Di occhi e cervello
- b) Di fegato e milza
- c) Cuore e polmoni
- d) Testicoli e ovaio



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

25 QUALE VITAMINA MIGLIORA L'ASSORBIMENTO DEL FERRO:

- a) Vit A
- b) Vit B
- c) Vit C
- d) Vit D

26 LA VIT K SI TROVA:

- a) Riso rosso
- b) Riso integrale
- c) Riso nero
- d) Riso carnaroli

27 LE ANTOCIANINE

- a) Aiutano lo sviluppo delle piante
- b) Sono prodotti dannosi all'organismo
- c) Forniscono colore ai frutti
- d) Si trovano nella carne rossa



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:

risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute

28 LA CAFFEINA

- a) Aumenta la P.A.
- b) Aumenta la F.C.
- c) Media la liberazione di adrenalina e noradrenalina
- d) Tutte le risposte sono esatte

29 LA CARNITINA

- a) E' un precursore dell'acetilcolina
- b) Viene sintetizzata a livello epatico
- c) Si trova nella carne rossa
- d) Tutte le risposte sono esatte

30 QUAL'E' IL SIGNIFICATO DI HEALTH CLAIMS?

- a) Indicazioni sulla salute
- b) Indicazioni sulla posologia
- c) Tossicità di un prodotto
- d) La scadenza di un prodotto



31 QUANDO E' COMPARSO IL TERMINE "NUTRACEUTICA"?

- a) 1968
- b) 1989
- c) 2001
- d) 2006

32 QUAL È IL SIGNIFICATO DI "QUANTITÀ DI NUTRIENTI"?

- a) Il peso di prodotto edibile
- b) La quantità del prodotto consumato
- c) LA concentrazione dei nutrienti
- d) Nessuna delle risposte è esatta

33 IL CONCETTO DI "ALIMENTO FUNZIONALE" NASCE IN:

- a) USA
- b) Italia
- c) Giappone
- d) Germania



34 LE FUNZIONI DELL'ALIMENTO FUNZIONALE SONO:

- a) Apporto di nutrienti
- b) Soddisfazione sensoriale
- c) Effetti protettivi sull'organismo
- ~~x~~) Tutte le risposte sono esatte

35 COME SI DEFINISCE L'INTEGRATORE ALIMENTARE?

- a) Fonte concentrata di alimenti
- b) Alimento con effetti benefici
- c) Sostanza estratta dalle piante
- ~~x~~) Fonte concentrata di sostanze nutritive

36 L'INTEGRATORE ALIMENTARE E' UN FARMACO?

- ~~x~~) no
- b) si
- c) Solo alcuni integratori
- d) Solo integratori per uso umano



37 IL TERMINE FOSHU E' STATO CONIATO IN:

- a) Giappone
- b) Italia
- c) USA
- d) Germania

38 DOVE E' STATO CREATO IL FUFOSE?

- a) Europa
- b) USA
- c) Giappone
- d) Asia

39 IL TERMINE NUTRACEUTICO E' DEFINITO DALLA LEGISLAZIONE EUROPEA?

- a) si
- b) no
- c) Solo per alcuni prodotti
- d) Solo per prodotti vegetali



40 IN QUALE FORMA POSSONO ESSERE COMMERCIALIZZATI GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

- a) Capsule, compresse
- b) Bustine, polvere
- c) Flaconcini, sciroppo
- d) Tutte le risposte sono esatte

41 QUAL'E' IL SIGNIFICATO DI PROBIOTICO?

- a) Alimenti che contengono colture vive
- b) E' un risultato di fermentazioni
- c) Le risposte a) e b) sono false
- d) Le risposte a) e b) sono vere

42 L'AGGIUNTA DI FITOSTEROLI E STANOLI AGLI ALIMENTI

- a) Favorisce l'assorbimento di ferro
- b) Si trovano nel latte materno
- c) Diminuisce i valori di colesterolo LDL
- d) Aumenta i valori di colesterolo Tot



43 CHE COSA SIGIFICA LA SIGLA ASI?

- a) Appetibilità
- b) Sazietà
- c) Ipocalorico
- d) Tutte le risposte sono esatte

44 L'INTEGRATORE ALIMENTARE È

- a) Prodotto dietetico
- b) farmaco
- c) alimento
- d) Nessuno delle precedenti



Grazie a tutti buon rientro



Nutraceutici, Alimenti Funzionali e Integratori:
risorsa e strumento della Medicina per accrescere nel paziente la consapevolezza dei fattori di salute