

QUESTIONARIO

“PERCHÉ NON DIMAGRISCO”

Scopri il tuo livello di rischio metabolico

ISTRUZIONI

Rispondi sinceramente a tutte le domande. Ogni risposta ha un punteggio che ti aiuterà a capire se presenti segnali di insulino-resistenza o sindrome metabolica.

Assegna i punti indicati per ogni risposta che corrisponde alla tua situazione.

SEZIONE 1: DATI ANTROPOMETRICI E FAMILIARITÀ

1. Qual è la tua circonferenza vita?

- Donna < 80 cm / Uomo < 88 cm → 0 punti
- Donna 80-88 cm / Uomo 88-102 cm → 2 punti
- Donna > 88 cm / Uomo > 102 cm → 4 punti
- Non lo so → 1 punto

2. Dove tendi ad accumulare grasso?

- Principalmente su fianchi e glutei (conformazione "a pera") → 0 punti
- Un po' ovunque in modo uniforme → 1 punto
- Principalmente sull'addome (conformazione "a mela") → 3 punti

3. Hai familiarità con diabete tipo 2, obesità o problemi cardiovascolari?

- No → 0 punti
 - Sì, un parente → 1 punto
 - Sì, più parenti stretti → 2 punti
-

SEZIONE 2: ENERGIA E SINTOMI QUOTIDIANI

4. Come ti senti al risveglio?

- Riposato/a ed energico/a → 0 punti
- Abbastanza riposato/a ma non al massimo → 1 punto
- Stanco/a, ho bisogno di tempo per "carburare" → 3 punti

5. Come sono i tuoi livelli di energia durante la giornata?

- Stabili dall'inizio alla fine → 0 punti
- Calo leggero nel pomeriggio → 1 punto
- Crollo energetico marcato dopo pranzo o a metà pomeriggio → 3 punti
- Energia altalenante tutto il giorno → 2 punti

6. Dopo i pasti ti senti:

- Soddisfatto/a ed energico/a → 0 punti
- Leggermente assonnato/a → 1 punto
- Molto stanco/a, ho bisogno di sdraiarmi → 3 punti
- Gonfio/a e appesantito/a → 2 punti

7. Hai difficoltà di concentrazione o "nebbia mentale"?

- Mai o raramente → 0 punti
- Occasionalmente → 1 punto
- Spesso, soprattutto nel pomeriggio → 3 punti
- Quasi sempre → 4 punti

SEZIONE 3: FAME E COMPORTAMENTO ALIMENTARE

8. Come descriveresti la tua fame?

- Regolare, mangio ai pasti principali e sono sazio/a → 0 punti
- A volte ho bisogno di uno spuntino → 1 punto
- Ho fame frequente anche poco dopo aver mangiato → 3 punti
- Ho fame costante e difficilmente mi sento sazio/a → 4 punti

9. Hai craving (desiderio intenso) di zuccheri o carboidrati?

- Mai o raramente → 0 punti
- Occasionalmente → 1 punto
- Spesso, soprattutto nel pomeriggio/sera → 3 punti
- Costantemente → 4 punti

10. Quanti pasti/spuntini fai al giorno?

- 2-3 pasti, nessuno spuntino → 0 punti
- 3 pasti + 1 spuntino → 1 punto
- 3 pasti + 2-3 spuntini → 2 punti
- Mangio frequentemente durante il giorno (5+ volte) → 3 punti

11. Cosa mangi tipicamente a colazione?

- Proteine (uova, carne, pesce) → 0 punti
- Yogurt con frutta → 1 punto
- Cereali, fette biscottate, biscotti, cornetto → 3 punti
- Salto la colazione → 2 punti

SEZIONE 4: PESO E COMPOSIZIONE CORPOREA

12. Negli ultimi anni il tuo peso:

- È rimasto stabile → 0 punti
- È aumentato leggermente (1-3 kg) → 1 punto
- È aumentato significativamente (> 5 kg) → 3 punti
- È aumentato molto e fatico a perderlo nonostante tentativi → 4 punti

13. Hai difficoltà a perdere peso anche con dieta e movimento?

- No, rispondo bene → 0 punti
- Un po', perdo peso lentamente → 1 punto
- Sì, molto difficile perdere peso → 3 punti
- Sì, e tendo a riprenderlo subito → 4 punti

SEZIONE 5: SINTOMI FISICI

14. Hai gonfiore addominale?

- Mai o raramente → 0 punti
- Occasionalmente → 1 punto
- Spesso, soprattutto dopo i pasti → 2 punti
- Costantemente → 3 punti

15. Presenti uno o più di questi segnali cutanei? (Acanthosis nigricans = macchie scure su collo/ascelle; papillomi = piccole escrescenze cutanee)

- Nessuno → 0 punti
- Pelle più scura su collo, ascelle o pieghe → 3 punti
- Papillomi cutanei (skin tags) → 2 punti
- Entrambi → 4 punti

16. Hai notato cambiamenti nella pelle? (secchezza, opacità, acne)

- No → 0 punti
 - Sì, leggeri → 1 punto
 - Sì, significativi → 2 punti
-

SEZIONE 6: SONNO E STRESS

17. A che ora ti addormenti solitamente?

- Tra le 22:00 e le 23:00 → 0 punti
- Tra le 23:00 e le 00:00 → 1 punto
- Dopo mezzanotte → 2 punti
- Orari molto variabili → 2 punti

18. Qualità del sonno:

- Dormo bene, mi sveglio riposato/a → 0 punti
- Sonno accettabile con qualche risveglio → 1 punto

- Risvegli frequenti e/o difficoltà ad addormentarmi → 2 punti
- Sonno molto disturbato → 3 punti

19. Il tuo livello di stress quotidiano:

- Basso, gestisco bene → 0 punti
 - Moderato → 1 punto
 - Alto, mi sento spesso sopraffatto/a → 2 punti
 - Molto alto, costante → 3 punti
-

SEZIONE 7: STORIA CLINICA (se conosci i valori)

20. Conosci i tuoi valori di glicemia a digiuno?

- < 90 mg/dl (5,0 mmol/L) → 0 punti
- 90-99 mg/dl (5,0-5,5 mmol/L) → 1 punto
- 100-125 mg/dl (5,6-6,9 mmol/L) → 3 punti
- ≥ 126 mg/dl (≥ 7,0 mmol/L) → 4 punti
- Non lo so → 0 punti (non aggiungere punteggio)

21. Conosci i tuoi valori di trigliceridi?

- < 100 mg/dl → 0 punti
- 100-149 mg/dl → 1 punto
- ≥ 150 mg/dl → 3 punti
- Non lo so → 0 punti

22. Ti è mai stata diagnosticata una di queste condizioni?

- Nessuna → 0 punti
- Pre-diabete o glicemia alterata → 3 punti
- Steatosi epatica (fegato grasso) → 3 punti
- PCOS (sindrome ovaio policistico) → 3 punti
- Ipertensione → 2 punti
- Più di una delle precedenti → 5 punti

SEZIONE 8: ORMONI (per donne)

23. (Solo donne) Il tuo ciclo mestruale:

- Regolare → 0 punti
- Irregolare occasionalmente → 1 punto
- Irregolare frequentemente → 2 punti
- Molto irregolare o assente → 3 punti
- Sono in menopausa → 0 punti

24. (Solo donne) Sintomi premenstruali intensi? (fame eccessiva, gonfiore marcato, sbalzi d'umore importanti)

- No o lievi → 0 punti
- Moderati → 1 punto
- Intensi → 2 punti

SEZIONE 9: STILE DI VITA

25. Quanto movimento fai durante la giornata?

- Molto attivo/a (>10.000 passi o sport regolare) → 0 punti
- Moderatamente attivo/a (5.000-10.000 passi) → 1 punto
- Poco attivo/a (< 5.000 passi) → 2 punti
- Molto sedentario/a → 3 punti

26. Quanto spesso consumi questi alimenti? (zuccheri, dolci, pane bianco, pasta, pizza, snack industriali)

- Raramente (1-2 volte/settimana o meno) → 0 punti
- Qualche volta (3-4 volte/settimana) → 2 punti
- Spesso (5-6 volte/settimana) → 3 punti
- Quotidianamente o più volte al giorno → 4 punti

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Somma tutti i punti delle tue risposte:

INTERPRETAZIONE RISULTATI

0-15 PUNTI: RISCHIO BASSO

Situazione metabolica apparentemente buona

I tuoi segnali metabolici sembrano nella norma. Tuttavia, la prevenzione resta fondamentale:

- Continua con uno stile di vita sano
- Mantieni attività fisica regolare
- Attenzione a sonno e gestione stress
- Valuta controlli periodici

Il manuale può comunque esserti utile per:

- Approfondire la prevenzione
 - Capire come ottimizzare il tuo metabolismo
 - Imparare strategie per mantenere il benessere nel tempo
-

16-35 PUNTI: SEGNALI PRECOCI - RISCHIO MODERATO

Possibile insulino-resistenza iniziale

Presenti diversi segnali che potrebbero indicare una ridotta sensibilità insulinica in fase iniziale:

- Fame frequente e craving di zuccheri
- Cali energetici post-prandiali
- Difficoltà a perdere peso
- Circonferenza addominale aumentata

È il momento ideale per intervenire!

La buona notizia: **in questa fase il processo è ancora reversibile** con interventi mirati su alimentazione, sonno e stile di vita.

Il manuale ti aiuterà a:

- Comprendere cosa sta succedendo nel tuo corpo
- Implementare strategie alimentari efficaci
- Stabilizzare energia e glicemia
- Prevenire l'evoluzione verso condizioni più serie
- Interpretare meglio i tuoi esami del sangue

Considera di richiedere al medico:

- Glicemia e insulina a digiuno
 - HOMA-IR
 - HbA1c
 - Trigliceridi
 - Ecografia epatica (se indicato)
-

36-55 PUNTI: INSULINO-RESISTENZA PROBABILE

Rischio elevato - intervento necessario

I segnali che presenti sono fortemente compatibili con insulino-resistenza:

- Molteplici sintomi metabolici
- Possibile accumulo di grasso viscerale
- Energia instabile
- Fame difficile da controllare
- Difficoltà marcata a perdere peso

Questa condizione richiede attenzione immediata

Senza intervento, l'insulino-resistenza può evolvere verso:

- Sindrome metabolica
- Pre-diabete
- Diabete tipo 2
- Steatosi epatica
- Problemi cardiovascolari

Il manuale è ESSENZIALE per te perché ti offre:

- Comprensione profonda dei meccanismi metabolici
- Piano alimentare strutturato (menu settimanali inclusi)
- Strategie per invertire il processo
- Guida agli esami da richiedere
- Approccio integrativo completo
- Supporto per dialogo con il medico

È FONDAMENTALE che tu richieda questi esami al tuo medico:

- Glicemia e insulina a digiuno
 - HOMA-IR
 - HbA1c
 - Profilo lipidico completo
 - Funzionalità epatica
 - Ecografia addominale
 - Eventuale curva glicemica (OGTT)
-

56+ PUNTI: SINDROME METABOLICA PROBABILE

Rischio molto elevato - azione urgente richiesta

Il tuo punteggio indica una **possibile sindrome metabolica** o insulino-resistenza avanzata con molteplici fattori di rischio:

- Circonferenza addominale elevata
- Probabili alterazioni metaboliche multiple
- Sintomi marcati e persistenti
- Possibili complicanze già presenti

QUESTA È UNA PRIORITÀ ASSOLUTA

⚠ IMPORTANTE:

1. **Consulta immediatamente il tuo medico** se non l'hai già fatto
2. Richiedi un check-up metabolico completo

3. **Non ignorare questi segnali**

Il manuale è INDISPENSABILE per te:

Anche se devi assolutamente lavorare con un medico, il manuale ti fornisce:

- Conoscenze scientifiche per capire la tua condizione
- Strumenti concreti per il cambiamento
- Piano alimentare dettagliato (2 menu settimanali)
- Comprensione del legame tra ormoni e metabolismo
- Esempi di percorsi reali di miglioramento
- Come sostenere la funzione mitocondriale
- Gestione integrata: alimentazione + sonno + stress + movimento

Il manuale NON sostituisce il medico, ma ti rende protagonista consapevole del tuo percorso di salute.

ESAMI URGENTI da richiedere al medico:

- Glicemia e insulina a digiuno
- HbA1c
- HOMA-IR
- Profilo lipidico completo
- Funzionalità epatica e renale
- Pressione arteriosa
- Ecografia addominale
- Curva glicemica (OGTT)
- Eventuale valutazione cardiologica

La buona notizia: Anche in questa fase, **il cambiamento è possibile**. Con l'approccio giusto, dedizione e supporto professionale, puoi invertire il processo e recuperare salute e vitalità.

DISCLAIMER IMPORTANTE

Questo questionario ha **esclusivamente scopo educativo e informativo**.

NON costituisce diagnosi medica e non sostituisce in alcun modo:

- Una visita medica
- Esami di laboratorio
- La valutazione di un professionista sanitario

I risultati del questionario sono indicativi e servono a:

- Aumentare la consapevolezza sui segnali metabolici
- Orientare verso un approfondimento professionale
- Motivare al cambiamento dello stile di vita

Se hai ottenuto un punteggio medio-alto, rivolgiti sempre al tuo medico per una valutazione completa.
