

20 domande del n°40/2022 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)		X	Pag.	Riga
1	L'Accordo Stato-Regioni con cui sono state adottate le "Linee di indirizzo sull'attività fisica per le differenti fasce d'età e con riferimento a situazioni fisiologiche e fisiopatologiche e a sottogruppi specifici di popolazione", redatte dal Tavolo di lavoro istituito ad hoc con D.D. del 29 maggio 2017 e successive integrazioni, è un Accordo del:	6 dicembre 2018	A			
		19 aprile 2017	B			
		7 marzo 2019	C	X		
2	L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha emanato nel 2019:	Linee guida su attività fisica, comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni	A	X		
		Linee guida su comportamento sedentario e sonno per i bambini sotto i 5 anni	B			
		Linee guida su attività fisica per i bambini sotto i 5 anni	C			
3	L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha emanato nel 2020 "Linee guida su attività fisica e comportamenti sedentari", in cui vengono descritti:	i benefici dell'attività fisica per ciascuna fascia d'età, in riferimento solo a situazioni fisiologiche	A			
		i benefici dell'attività fisica per ciascuna fascia d'età, in riferimento a situazioni sia fisiologiche sia patologiche	B	X		
		i benefici dell'attività fisica per ciascuna fascia d'età, in riferimento solo a situazioni patologiche	C			
4	Nelle nuove Raccomandazioni del Ministero della Salute vengono ribaditi alcuni messaggi chiave già affermati in precedenza quali:	Solo che fare un po' di attività fisica è meglio di niente	A			
		Sia che fare un po' di attività fisica è meglio che non fare niente; sia che l'incremento di quantità di attività fisica permette di ottenere ulteriori benefici per la salute; sia che qualsiasi tipo di movimento è importante.	B	X		
		Solo che, a misura che si aumenta la quantità di attività fisica, è possibile ottenere ulteriori benefici per la salute	C			
5	L'emergenza pandemica dovuta alla diffusione mondiale dell'infezione da nuovo Coronavirus SARS-CoV-2 ha portato il Paese ad adottare misure di contenimento che:	hanno notevolmente inciso sulla possibilità di mantenere uno stile di vita attivo in tutte le fasce di età	A	X		
		hanno, per fortuna, inciso assai poco sulla possibilità di mantenere uno stile di vita attivo in tutte le fasce di età.	B			
		per fortuna, non hanno affatto inciso sulla possibilità di mantenere uno stile di vita attivo in tutte le fasce di età.	C			
6	Per l'Italia, lo strumento fondamentale (attenzione, quello fondamentale!) di pianificazione centrale degli interventi di promozione della salute e di prevenzione è costituito da:	Piani Regionali di Prevenzione (PRP) 2020-2030	A			
		Piano Nazionale di Prevenzione (PNP) 2020-2025	B	X		
		Piano Mondiale di Prevenzione (PMP) 2019-2040	C			

7	“Lo strumento programmatico che l’Italia ha adottato per ridurre il carico prevenibile ed evitabile di morbosità, mortalità e disabilità delle malattie croniche non trasmissibili (MCNT), prevede la promozione di corretti stili di vita nella popolazione e nei soggetti a rischio e identifica la riduzione dell’inattività fisica e della sedentarietà come Linee strategiche di intervento che tutte le Regioni devono realizzare nei loro Piani Regionali di Prevenzione (PRP)”. Dite se:	vi riconoscete in questo programma, perché corretto	A	X		
		non vi riconoscete, perché appartiene ad altri Paesi	B			
		vi riconoscereste pure, anche se avete trovato diversi errori nell’enunciazione	C			
8	Il seguente enunciato: “promuovere la salute riproduttiva e pre-concezionale della donna e della coppia; promuovere la salute fin dai primi 1000 giorni di vita”:	non rientra negli obiettivi del piano strategico adottato dall’Italia	A			
		Rientrava negli anni passati, nel nuovo anno se ne fa menzione solo per la donna in gravidanza	B			
		Rientra appieno negli obiettivi strategici del Paese	C	X		
9	Secondo voi, è possibile che, soprattutto nella fase iniziale della pandemia da coronavirus SARS-CoV-2, per alcune persone, la necessità di rimanere più a lungo in casa può aver rappresentato un’occasione per trasformare questa situazione in una nuova opportunità? Cioè, la possibilità di avere a disposizione più tempo da dedicare alla vita familiare, alla cura dell’alimentazione, all’attività fisica e al sonno, avrebbe permesso di gestire meglio l’organizzazione della giornata, di ottenere vantaggi per la salute e il benessere personale e familiare e, quindi, di affrontare in modo positivo la situazione?	No, non è stato assolutamente così	A			
		Certo, si è verificato proprio questo in molti casi	B	X		
		Vero solo marginalmente; riferimento che non fa testo, non serve come informazione	C			
10	Secondo voi, è possibile che, per tante altre persone, invece, con il perdurare dell’emergenza pandemica, i cambiamenti nella routine quotidiana e negli stili di vita, compresa la coabitazione forzata a causa dello <i>smart working</i> e della didattica a distanza (DAD), siano stati caratterizzati da conseguenze negative per la salute? Nel senso di: scarsa attività fisica, sedentarietà, alimentazione scorretta, fumo e aumento del consumo di alcol, presenza di stati emotivi complessi, che hanno contribuito a incrementare lo stress e il senso di frustrazione, di disorientamento e di mancanza di prospettive, compromettendo il benessere psico-fisico e aumentando i fattori di rischio per le malattie croniche non trasmissibili (MCNT)?	No, non è stato assolutamente così	A			
		Vero solo marginalmente; riferimento che non fa testo, non serve come informazione	B			
		Certo, si è verificato proprio questo in molti casi	C	X		

11	Secondo le recenti linee guida dell'OMS, per i bambini di età inferiore a un anno, è raccomandato il movimento più volte nel corso della giornata e con attività di tipo diverso, in particolare attraverso giochi interattivi "da pavimento" in un ambiente sicuro. I neonati che non hanno ancora acquisito mobilità devono essere posti in posizione prona (a pancia in giù) per [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA] suddivisi durante il giorno, nei periodi di veglia. Non dovrebbero essere limitati per più di 1 ora alla volta in carrozzina, su seggioloni o legati alle spalle di un genitore o di un caregiver. Non è assolutamente consigliabile l'uso di schermi, meglio raccontare loro una storia o leggere una favola.	almeno 10 minuti	A			
		almeno 20 minuti	B			
		almeno 30 minuti	C	X		
12	I bambini di età compresa tra 1 e 2 anni dovrebbero praticare [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA] anche non consecutivi, di attività fisica a qualsiasi intensità, compresa quella moderata o vigorosa; non dovrebbero rimanere seduti per più di un'ora alla volta su seggiolini o passeggini oppure legati alla schiena di un caregiver; non dovrebbero comunque rimanere seduti per lunghi periodi di tempo.	almeno 80 minuti al giorno	A			
		almeno 240 minuti al giorno	B			
		almeno 180 minuti al giorno	C	X		
13	I bambini di età compresa tra i 3 e 4 anni dovrebbero praticare [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA] anche non consecutivi, di attività fisica, di cui almeno 60 minuti di attività, da moderata a vigorosa, non dovrebbero trascorrere più di un'ora al giorno davanti ad uno schermo televisivo o di altro tipo (come smartphone o tablet), dovrebbero trascorrere meno tempo seduti privilegiando un tempo sedentario di qualità, impegnati ad esempio in attività interattive con un genitore o con un caregiver (letture, narrazioni, canti, giochi di colorazione o di costruzioni, ritagli, puzzle), molto importanti per lo sviluppo cognitivo e di coordinazione motoria del bambino.	almeno 180 minuti al giorno	A	X		
		almeno 100 minuti al giorno	B			
		almeno 120 minuti al giorno	C			
14	Bambini e adolescenti di età compresa tra i 5 e i 17 anni dovrebbero raggiungere [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA]	una media di 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa senza esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico	A			
		una media di 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di	B	X		

		rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana.				
		una media di 20 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa e esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico al massimo 1 volta a settimana.	C			
15	Le attuali raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute della popolazione adulta consigliano di svolgere nel corso della settimana [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA].	almeno 100 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 25 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 1 volta a settimana.	A			
		almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 75-150 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana.	B	X		
		almeno 200 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata oppure almeno 50 minuti di attività vigorosa più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 1 volta ogni 2 settimane.	C			
16	Gli effetti deleteri delle ore passate in condizioni di sedentarietà sono indipendenti dal livello di attività fisica nel tempo libero e sono riscontrabili anche negli individui che raggiungono la quantità di attività fisica suggerita.	Vero, inattività e sedentarietà sono due fenomeni diversi, ciascuno caratterizzato da una sua propria gravità	A	X		
		Falso, l'attività fisica può ben sopperire alla cosiddetta inattività	B			
		Falso, sedentarietà e mancanza di attività fisica sono due sinonimi	C			
17	Le linee di indirizzo italiane sull'attività fisica sostengono che [SCEGLIERE LA RISPOSTA SECONDO VOI CORRETTA].	la condizione più rischiosa è quella degli individui inattivi e sedentari, ma è falso	A			
		la condizione più rischiosa è quella degli individui inattivi e sedentari, che è vero	B	X		
		la condizione meno rischiosa è quella degli individui molto attivi anche se molto sedentari, che appare strano ma è vero	C			
18	Le attività sedentarie sono quelle caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a 1,5 volte quello di riposo (< 1,5 METs), esemplificate dallo stare seduto o in posizione reclinata (guardare la televisione, guidare l'auto, leggere, stare seduti alla scrivania ecc.).	Bisogna guardarsi dai comportamenti sedentari, riducendoli	A	X		
		Bisogna compensare i comportamenti sedentari, con l'incremento dell'attività fisica	B			
		Bisogna entrare nell'ordine di idee che i comportamenti sedentari sono comunque un riposo per il corpo e la mente	C			

19	Secondo l'OMS e secondo le linee di indirizzo italiane, gli adulti over 65 anni dovrebbero svolgere almeno 150- 300 minuti alla settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità o almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica a intensità vigorosa ogni settimana o una combinazione equivalente di attività con intensità moderata e vigorosa. Concordate?	No, è troppo: un anziano deve fare molto di meno	A			
		No, è poco: un anziano deve fare molto di più	B			
		Sì, nella sostanza: in realtà, ad un anziano va raccomandato anche altro	C	X		
20	Le linee di indirizzo italiane raccomandano, per gli individui over 65 anni di età, di associare esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari, 2 o più volte la settimana, nonché attività fisica multicomponente (combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio), svolti in un'unica sessione, almeno 3 giorni a settimana, per aumentare le capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute accidentali. Concordate?	No, attenti a non esagerare!	A			
		Sì, ma attenzione: è quasi inevitabile esagerare!	B			
		Sì, con prudenza certamente: ma i benefici per la salute sono incredibilmente elevati!	C	X		