

RISULTATI DEL QUESTIONARIO PROPOSTO ALLA POPOLAZIONE
DEI 5 QUARTIERI DEL COMUNE DI FIRENZE
SUL TEMA DEGLI STILI DI VITA E DELLE FALSE CREDENZE.

Il sondaggio ha avuto la finalità di verificare le conoscenze dei cittadini riguardo ai corretti stili di vita per quanto riguarda l'attività fisica, l'alimentazione, l'uso dei farmaci e le abitudini al fumo e al consumo di alcool.

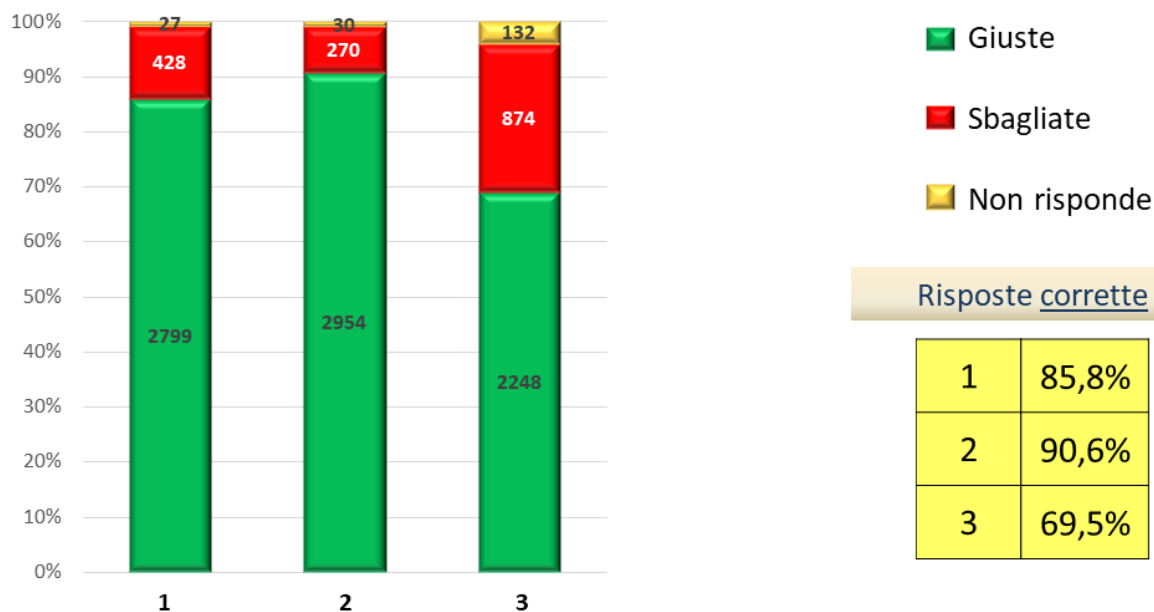
L'iniziativa, promossa dalla associazione AssoCuore onlus, all'interno del progetto SdS Firenze "**Salute è Benessere**", è stata coordinata da ciascuno dei Gruppi insediati nei 5 Quartieri del Comune di Firenze, nel periodo da ottobre 2016 dicembre 2018. Le persone hanno risposto volontariamente ed in forma anonima.

Le risposte complessivamente raccolte sono state **3254**; ha risposto circa l'**1%** della popolazione maggiorenne del Comune di Firenze.

L'analisi dei risultati ha messo in evidenza diversità di opinioni e spesso errate conoscenze in alcuni aspetti dei temi considerati.

L'intento è ora quello di sviluppare l'iniziativa su scala più vasta, mettendo in campo azioni che possano aumentare la consapevolezza della popolazione sui corretti stili di vita ed aumentare le difese contro le false credenze e le "fake news" oggi molto diffuse sui social media, con il coinvolgimento attivo dei professionisti, della sanità, del sociale, delle associazioni, della stampa.

Risposte sul tema: Fumo



- 1 - Se fumo cinque sigarette al giorno non corro alcun rischio**
2 - Le sigarette leggere non fanno male
3 - La sigaretta elettronica non è sicura

Commento

1) *Se fumo 5 sigarette al giorno non corro alcun rischio*

In realtà le sostanze contenute in una sigaretta sono seriamente nocive in ogni caso. La risposta dovrebbe dunque essere "falso".

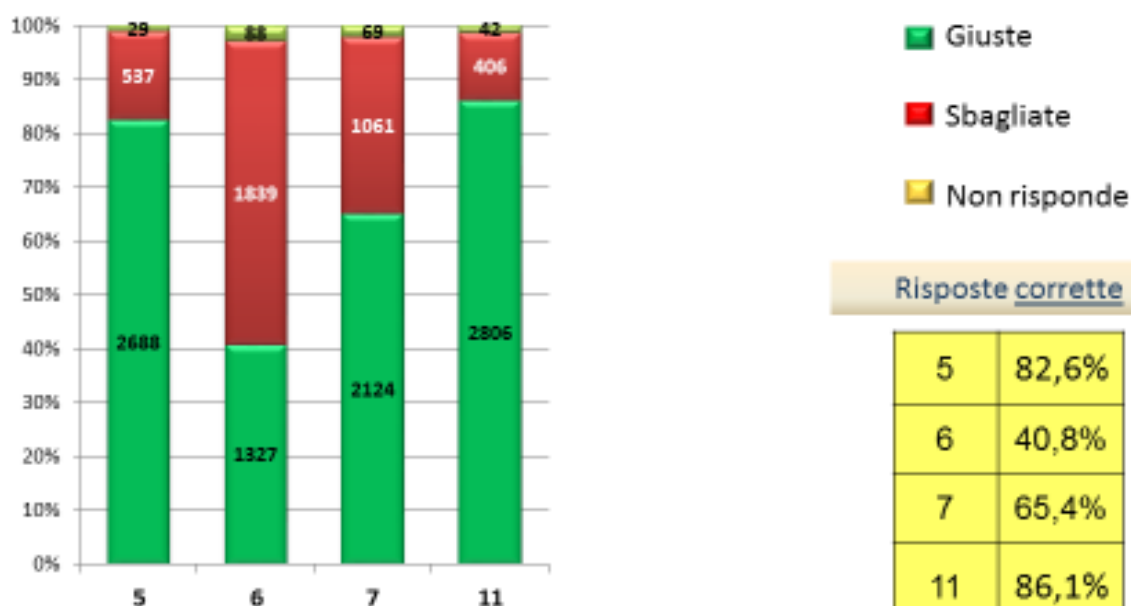
2) *Le sigarette leggere non fanno male*

Sostanze nocive sono comunque contenute anche nelle sigarette leggere. La risposta anche qui è "falso".

3) *La sigaretta elettronica non è sicura*

Anche l'uso delle sigarette elettroniche può rivelarsi dannoso. Spesso infatti contengono comunque nicotina, o altre sostanze nocive. Inoltre non interrompono l'abitudine psicologica a "fumare", per questo non sono la soluzione ideale. La risposta è quindi "vero".

Risposte sul tema: **Attività fisica**



- 5 - Per fare attività fisica è necessario andare in palestra**
6 - Quando si fa sport bisogna sudare così si eliminano tossine
7 - Fare attività fisica dopo aver mangiato molto serve a smaltire le calorie
11 - L'attività fisica è consigliabile per gli anziani quanto lo è per i giovani

Commento

4) *Per mangiare bene dobbiamo eliminare grassi, zuccheri e carboidrati*

Una sana dieta bilanciata prevede di non eliminare nessun tipo di alimento, ma piuttosto di moderare le quantità a seconda delle esigenze di ciascuno, facendosi consigliare da persona specializzata. La risposta è quindi "falso".

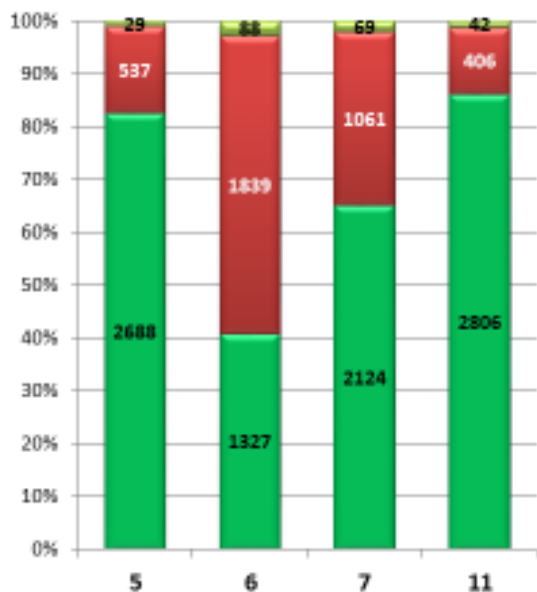
8) *Si ingrassa anche senza mangiare*

La convinzione è molto diffusa, ma la scienza ci assicura che non è vero. Si aumenta di peso quando le calorie ingerite sono superiori a quelle consumate. La risposta è "falso".

10) *E' salutare saltare un pasto ogni tanto per limitare le calorie ingerite*

In realtà è molto meglio fare pasti regolari e seguire uno schema alimentare vario controllando le quantità. La risposta è "falso".

Risposte sul tema: Attività fisica



■ Giuste
■ Sbagliate
■ Non risponde

Risposte corrette

5	82,6%
6	40,8%
7	65,4%
11	86,1%

- 5 - Per fare attività fisica è necessario andare in palestra**
6 - Quando si fa sport bisogna sudare così si eliminano tossine
7 - Fare attività fisica dopo aver mangiato molto serve a smaltire le calorie
11 - L'attività fisica è consigliabile per gli anziani quanto lo è per i giovani

Commento

5) *Per fare attività fisica è necessario andare in palestra*

In realtà l'attività fisica può essere costituita anche da una passeggiata di buon passo, o da un a girata in bicicletta. La risposta è quindi "falso". Può essere consigliabile la palestra per chi si rende conto che senza un impegno prestabilito non riuscirà proprio a mantenere un'attività costante nel tempo.

6) *Quando si fa sport bisogna sudare così si eliminano tossine*

L'esistenza delle tossine è una convinzione molto diffusa, che però non ha conferma nella scienza medica. L'attività fisica deve essere adattata alle caratteristiche, età, condizioni di salute di ciascuno e sudare non è indispensabile. La risposta è quindi "falso".

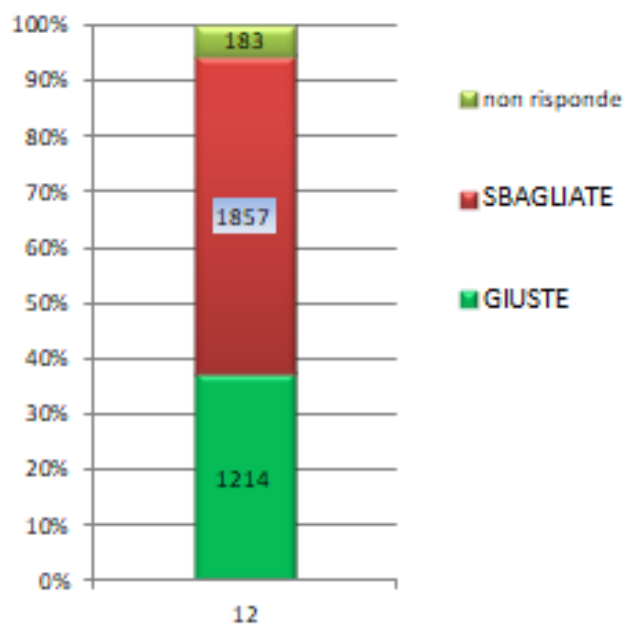
7) *Fare attività fisica dopo aver mangiato molto serve a smaltire le calorie*

Questa è una pratica molto diffusa, ma si deve anzitutto considerare che, dopo mangiato, le risorse dell'organismo sono impegnate nella digestione e dunque è sconsigliabile l'attività nelle 2 ore successive. Inoltre, se andiamo a conteggiare in modo scientifico le calorie ingerite mangiando molto e quelle che possiamo smaltire, ci accorgiamo che queste ultime sono sempre una piccolissima parte rispetto alle precedenti. La risposta è dunque "falso".

11) *L'attività fisica è consigliabile per gli anziani quanto lo è per i giovani*

Per ogni età sono consigliabili attività fisiche di differenti intensità, ma è assolutamente importante che anche gli anziani, per la propria salute, combattano la sedentarietà. La risposta è quindi "vero".

Risposte sul tema: Attività sessuale



La risposta corretta
alla domanda
12 è: VERO
e la sua % è del 37,70%

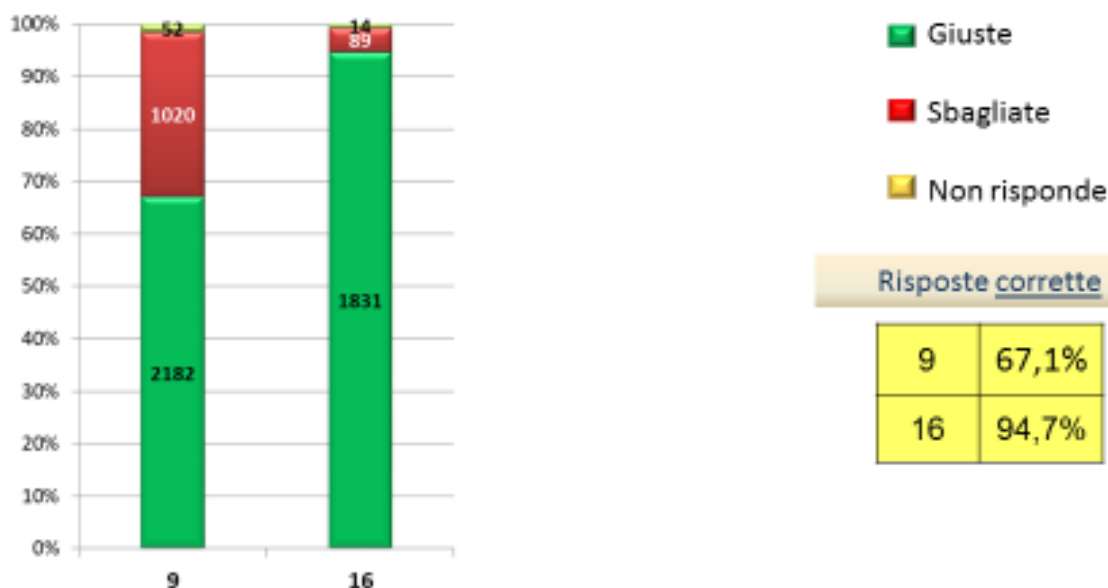
12- chi soffre di malattie di cuore o malattie respiratorie non ha dei rischi nell'attività sessuale

Commento

12) *Chi soffre di malattie di cuore o malattie respiratorie non ha dei rischi nell'attività sessuale*

Non vi sono rischi specifici nell'attività sessuale anche per chi ha problemi cardiaci o respiratori. I fattori di rischio semmai sono la sedentarietà, la depressione, la mancanza di interesse nelle attività che prima facevano stare bene. La risposta è "vero".

Risposte sul tema: Farmaci



9 - Per le medicine occorre usare il buon senso: quando sto meglio non le prendo o diminuisco la dose prescritta
16 - Se un giorno mi dimentico di prendere la medicina non è poi così grave: posso prenderne il doppio il giorno dopo

Commento

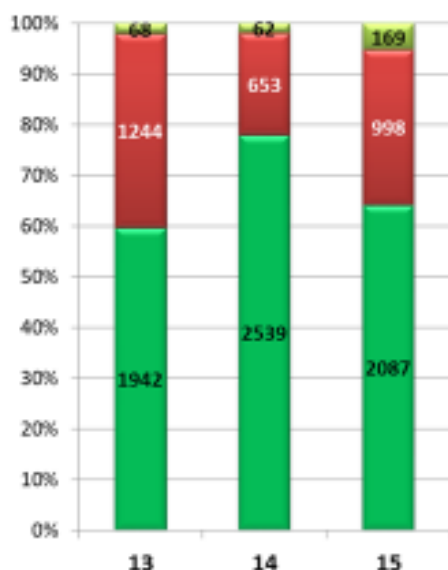
9) *Per le medicine occorre usare il buon senso: quando sto meglio non le prendo o diminuisco la dose prescritta*

E' un argomento molto importante. Si prendono le medicine quando un medico ne ha prescritto l'uso, e si seguono le sue indicazioni. Non si possono fare cambiamenti alla terapia senza averlo consultato. La risposta è "falso".

16) *Se un giorno mi dimentico di prendere le medicine non è poi così grave: posso rimediare il giorno dopo prendendone il doppio*

Questa è una pratica assolutamente errata e pericolosa. La risposta è assolutamente "falso".

Risposte sul tema: **Alcool**



■ Giuste
■ Sbagliate
■ Non risponde

Risposte corrette

13	59,5%
14	77,9%
15	63,9%

- 13 - Assumere bevande alcoliche in un ambiente freddo (es. in montagna) riscalda**
14 - Assumere bevande alcoliche durante i pasti aiuta la digestione
15 - La birra favorisce la produzione di latte materno

Commento

13) *Assumere bevande alcoliche in un ambiente freddo (es. in montagna) riscalda*

Le bevande alcoliche danno una momentanea sensazione di calore perché agiscono come vasodilatatori; tuttavia in un ambiente freddo questa azione è addirittura pericolosa, perché rende l'organismo incapace di difendersi. La risposta è assolutamente "falso".

14) *Assumere bevande alcoliche durante i pasti aiuta la digestione*

In realtà non si ha alcun beneficio per la digestione dalle bevande alcoliche. La risposta è "falso".

15) *La birra favorisce la produzione di latte materno*

Questa è una vecchia convinzione che però non ha fondamenti scientifici. La risposta è "falso".