

Abitudini e opinioni degli studenti italiani in merito agli integratori alimentari

1. Et :anni

2. Sesso:

Maschio

Femmina

3. Livello di istruzione:

Studente Universitario – Corso di Laurea in Medicina e Chirurgia

Studente Universitario – corso di laurea in professioni sanitarie

Studente Universitario – altro corso di laurea

Studente delle scuole superiori

4. Hai praticato attivit  sportiva per almeno tre mesi consecutivi negli ultimi 12 mesi?

S , (specificare sport ...)

No

5. Se s , quanti allenamenti a settimana?

1 2 3 4 5 6 7 >7 (specificare ...)

6. Se s , quanto dura in media un allenamento (in minuti)?

30

45

60

90

120

>120 (specificare ...)

7. Sai cosa sono gli integratori alimentari?

S 

No

8. Attualmente assumi oppure hai assunto in passato integratori alimentari?

S 

No

Se hai risposto **SI** alla domanda precedente, rispondi a **tutte** le seguenti domande dalla 9 alla 19.

Se hai risposto **NO** alla domanda precedente, **salta** le domande dalla 9 alla 14 e **rispondi solo** alle domande dalla 15 alla 19.

ABITUDINI CORRELATE AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

9. Quali integratori alimentari usi attualmente oppure hai utilizzato in passato?

(  consentita pi  di una risposta)

Aminoacidi a catena ramificata (BCAA), Proteine in polvere, Creatina

Multivitaminici

Sport drinks

Prodotti dimagranti

Stimolanti (caff ina in capsule, guaran , ginseng)

Altro (specificare) ...

10. Quante volte a settimana assumi oppure hai assunto integratori alimentari?

1

2

3

4

5

6

7

>7 (specificare ...)

11. Chi ha influenzato la tua decisione di utilizzare integratori alimentari?

(  consentita pi  di una risposta)

- Nessuno
- Allenatore
- Amici/colleghi
- Medico
- Farmacista
- Genitori
- Internet
- Pubblicità
- Altro (specificare) ...

12. In che occasione assumi integratori alimentari?

- In associazione all'attività sportiva
- Periodicamente durante l'anno (ad esempio in associazione ai cambiamenti di stagione)
- Quando avverto uno stato di astenia
- Sporadicamente, senza una particolare cadenza

**13. Come hai stabilito la quantità di integratore alimentare da assumere?
(è consentita più di una risposta)**

- Su consiglio del venditore
- Su consiglio dell'allenatore
- In base alle informazioni sulla scheda tecnica del prodotto
- In base alle informazioni trovate in Internet
- Calcolando la dose in base al peso corporeo
- Arbitrariamente

14. Quali effetti collaterali (se presenti) hai percepito durante l'utilizzo di integratori alimentari?

(è consentita più di una risposta)

- Nessuno
- Nausea/vomito
- Diarrea
- Stipsi
- Dolore addominale
- Cefalea
- Altro (specificare) ...

OPINIONI CORRELATE AGLI INTEGRATORI ALIMENTARI

**15. Qual è la principale ragione per cui vengono utilizzati integratori alimentari?
(è consentita più di una risposta)**

- Per migliorare la performance sportiva
- Per migliorare lo stato generale di salute e di benessere
- Per aumentare il peso corporeo
- Per ridurre il peso corporeo
- Per sostituire un pasto
- Per migliorare la performance mentale/cognitiva

16. Come giudichi l'effetto degli integratori alimentari quando assunti per il motivo che hai indicato sopra?

- efficaci

- piuttosto efficaci
- piuttosto non efficaci
- non efficaci

17. Su una scala da 1 a 10, come valuti l'impatto degli integratori alimentari sulla performance sportiva? (1 – nessun impatto, 10 - massimo impatto)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. Su una scala da 1 a 10, come valuti la sicurezza degli integratori alimentari per la salute? (1 – completamente sicuri, 10 – completamente dannosi)

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Indica il tuo livello di accordo o disaccordo con le seguenti affermazioni riguardanti gli integratori alimentari.

	Assolutamente d'accordo	D'accordo	Neutrale	In disaccordo	Assolutamente in disaccordo
Gli integratori alimentari sono necessari in ogni fascia di età					
Gli integratori alimentari sono sicuri da usare					
L'assunzione regolare di integratori alimentari può prevenire malattie croniche					
L'assunzione regolare di integratori alimentari può prevenire patologie tumorali					

Habits and beliefs related to food supplementation among Italian students

1. **Age:**years

2. **Gender:**

- Male
 Female

3. **Education:**

- University student - Medicine and Surgery programme
 University student - Health Sciences programme
 University student - another programme
 High school student

4. **Have you practiced any sport for at least three consecutive months in the last 12 months?**

- Yes (please specify ...) No

5. **If yes, how many practice sessions per week?**

- 1 2 3 4 5 6 7 >7 (specify ...)

6. **If yes, how long was an average practice session (in minutes)?**

- 30 45 60 90 120 >120 (specify ...)

7. **Do you know what food supplements are?**

- Yes No

8. **Have you ever consumed any type of food supplement?**

- Yes No

If you answered **YES** to the above question, please answer **all** the following questions **9-19**.

If you answered **NO** to the above question, please **skip** the questions **9-14** and **answer only** the questions **15-19**.

HABITS RELATED TO FOOD SUPPLEMENTATION

9. **What types of food supplements have you consumed?**

(more than one answer is allowed)

- Branched-Chain Amino Acids (BCAAs), Proteins powder, Creatine
 Multivitamins
 Sport drinks
 Weight-loss products
 Stimulants (caffeine pills, guaranà, ginseng)
 Other (please specify ...)

10. **How many times per week have you taken food supplements?**

- 1 2 3 4 5 6 7 >7 (please specify.....)

11. **Who influenced your decision to use food supplements?**

(more than one answer is allowed)

- No one
- Trainer/Coach
- Friend/coworker
- Medical Doctor
- Pharmacist
- Parents
- Internet
- Media advertising
- Other (please specify...)

12. Under what circumstances have you taken food supplements?

- In association with sport activity
- Periodically throughout the year (e.g. in association with season changes)
- When I perceive physical weakness
- Sporadically, without any particular pattern

**13. How have you established the amount of food supplement you should take?
(more than one answer is allowed)**

- Based on a seller's advice
- Based on a trainer/coach's advice
- Based on an indication in the product information leaflet
- Found information on internet
- Calculated based on body weight
- Arbitrarily

**14. What side effects (if any) have you experienced whilst taking food supplements?
(more than one answer is allowed)**

- None
- Nausea/vomiting
- Diarrhoea
- Constipation
- Abdominal pain
- Headaches
- Other (please specify...)

BELIEFS RELATED TO FOOD SUPPLEMENTS

15. What is the purpose for consuming food supplements?

- To enhance sport performance
- To enhance overall health and wellness
- To gain weight
- To lose weight
- To replace a skipped meal
- To enhance mental/cognitive performance

16. In your opinion, how effective are food supplements, when taken for the purpose that you indicated above?

- effective
- rather effective
- rather ineffective

ineffective

17. On a scale of 1 to 10, how would you rate the impact of food supplements on sport performance? (1 - no impact, 10 - the highest impact)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

18. On a scale of 1 to 10, how would you rate the safety of food supplements? (1 - completely safe to health, 10 - extremely harmful to health)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

19. Indicate to what level you agree or disagree with the following statements regarding food supplements:

	Strongly agree	Agree	Neither agree nor disagree	Disagree	Strongly disagree
Food supplements are necessary at all ages					
Food supplements are essentially harmless					
Regular food supplement intake can prevent chronic diseases					
Regular food supplement intake can prevent cancer					