



Libro Concorso Simone

L'OPERATORE SOCIO-SANITARIO O.S.S.

3300 QUIZ

**A RISPOSTA MULTIPLA,
SVOLTI E COMMENTATI,
PER TUTTE LE PROVE CONCORSUALI**

VII EDIZIONE

**EDIZIONI
SIMONE®**

Gruppo Editoriale **Simone**
50° ANNIVERSARIO

50 anni di editoria al servizio di
studenti, professionisti e concorsisti

Copyright © 2018 Simone s.r.l.
Via F. Russo, 33/D
80123 Napoli
www.simone.it

Tutti i diritti riservati
È vietata la riproduzione anche parziale e con
qualsiasi mezzo senza l'autorizzazione
scritta dell'editore.

Maggio 2018
320/3A • L'operatore socio-sanitario – O.S.S. – 3.300 quiz a risposta multipla, svolti e commentati,
per tutte le prove concorsuali

Coordinamento redazionale a cura di Nunzio Silvestro.

Hanno collaborato alla presente edizione: Chiara Palladino, per le Parti III (*Profilo professionale dell'operatore socio-sanitario*), IV (*Elementi di legislazione sanitaria e sociale*), VII (*Area dell'assistenza alla persona*), e Rossella Micillo, per la Parte V (*Aspetti psico-sociali della professione*).

Questo volume è stato stampato presso:
PL PRINT s.r.l.
Via Don Minzoni, 302 - Cercola (NA)

Seguici su 

Collegati alla nostra pagina Facebook all'indirizzo www.facebook.com/SimoneConcorsi
per tenerti informato su tutto quanto verte intorno al mondo dei concorsi.

Clicca su  e potrai accedere ai materiali e alle promozioni riservate ai nostri fan.

La pubblicazione di questo volume, pur curato con scrupolosa attenzione dagli Autori e dalla Redazione, non comporta alcuna assunzione di responsabilità da parte degli stessi e della Casa editrice per eventuali errori, incongruenze o difformità dai contenuti delle prove effettivamente somministrate in sede di concorso. Tuttavia per continuare a migliorare la qualità delle sue pubblicazioni e renderle sempre più mirate alle esigenze dei lettori, la Edizione Simone sarà lieta di ricevere segnalazioni e osservazioni all'indirizzo info@simone.it.

PREMESSA

Il volume, giunto alla sua **VII edizione**, completamente rivista, aggiornata e ampliata con migliaia di nuovi quiz, propone un'attenta disamina delle competenze teorico-pratiche relative ai profili professionali dell'**operatore socio-sanitario (OSS)** e dell'**operatore socio-sanitario con formazione complementare in assistenza sanitaria (OSSS)**.

Gli argomenti trattati nei singoli questionari, orientati a rafforzare la preparazione individuale in vista di **tutte le prove concorsuali** (*preselezione, esame orale, prova pratica*), sono stati selezionati in modo tale da risultare **pienamente corrispondenti alle discipline che normalmente ricorrono nei programmi d'esame** dei concorsi banditi nelle diverse Regioni italiane, al fine di includere conoscenze e competenze sulle quali deve imperniarsi la specifica preparazione richiesta per l'accesso alla professione: dalle prerogative di carattere istituzionale e normativo alle procedure più strettamente operative.

Pertanto vengono proposti ben **3.300 quesiti a risposta multipla, svolti e commentati**, in materia di:

- **Quiz per prove preselettive** (Cultura generale; Logica);
- **Discipline settoriali di base** (Fisica; Chimica; Biologia; Matematica e Statistica; Informatica; Inglese);
- **Profilo professionale dell'OSS** (Formazione e luoghi di lavoro dell'OSS; L'OSS nel processo assistenziale; La figura professionale: regime giuridico; Deontologia, privacy e sicurezza);
- **Elementi di legislazione sanitaria e sociale** (Lineamenti di ordinamento sanitario; LEA - Livelli essenziali di assistenza; Cenni di assistenza sociale);
- **Aspetti psico-sociali della professione** (Elementi di psicologia e patologie psico-sociali);
- **Cultura igienico-sanitaria** (Elementi di igiene; Scienza dell'alimentazione; Anatomia e fisiologia; Elementi di medicina);
- **Area dell'assistenza alla persona** (Metodiche generali; Particolari tipologie di utenza; Pronto intervento e primo soccorso);
- **Prestazioni operative dell'OSS** (Esecuzione tecnico-pratica delle procedure);
- **Quiz ufficiali di concorsi già espletati.**

A completamento dell'opera, un **software** (scaricabile col **QR-Code**) con tutti i quiz contenuti nel testo, per esercitarsi al meglio nella **simulazione delle prove d'esame**.

Indice

PARTE I Quiz per prove preselettive

Questionario n. 1 Cultura generale.....	Pag.	7
Risposte al questionario n. 1	»	29
Questionario n. 2 Logica	»	31
Risposte al questionario n. 2	»	76

PARTE II Discipline settoriali di base

Questionario n. 1 Fisica	»	81
Risposte al questionario n. 1	»	87
Questionario n. 2 Chimica	»	93
Risposte al questionario n. 2	»	102
Questionario n. 3 Biologia	»	115
Risposte al questionario n. 3	»	128
Questionario n. 4 Matematica e Statistica	»	143
Risposte al questionario n. 4	»	149
Questionario n. 5 Informatica.....	»	158
Risposte al questionario n. 5	»	168
Questionario n. 6 Inglese.....	»	180
Risposte al questionario n. 6	»	196

PARTE III Profilo professionale dell'operatore socio-sanitario

Questionario n. 1 Formazione e luoghi di lavoro dell'OSS.....	Pag. 203
Risposte al questionario n. 1	» 209
Questionario n. 2 L'OSS nel processo assistenziale	» 217
Risposte al questionario n. 2	» 222
Questionario n. 3 La figura professionale: regime giuridico	» 230
Risposte al questionario n. 3	» 240
Questionario n. 4 Deontologia, privacy e sicurezza	» 253
Risposte al questionario n. 4	» 258

PARTE IV Elementi di legislazione sanitaria e sociale

Questionario n. 1 Lineamenti di ordinamento sanitario.....	» 267
Risposte al questionario n. 1	» 279
Questionario n. 2 Livelli essenziali di assistenza (LEA)	» 299
Risposte al questionario n. 2	» 304
Questionario n. 3 Cenni di assistenza sociale.....	» 314
Risposte al questionario n. 3	» 319

PARTE V Aspetti psico-sociali della professione

Questionario unico Elementi di psicologia e patologie psico-sociali	» 329
Risposte al questionario unico	» 342

PARTE VI Cultura igienico-sanitaria

Questionario n. 1 Elementi di igiene	» 363
Risposte al questionario n. 1	» 378
Questionario n. 2 Scienza dell'alimentazione	» 402
Risposte al questionario n. 2	» 413

Questionario n. 3 Anatomia e fisiologia	Pag. 430
Risposte al questionario n. 3	» 445

Questionario n. 4 Elementi di medicina	» 464
Risposte al questionario n. 4	» 475

PARTE VII Area dell'assistenza alla persona

Questionario n. 1 Metodiche generali	» 493
Risposte al questionario n. 1	» 506

Questionario n. 2 Particolari tipologie di utenza	» 524
Risposte al questionario n. 2	» 546

Questionario n. 3 Pronto intervento e primo soccorso	» 576
Risposte al questionario n. 3	» 589

PARTE VIII Prestazioni operative dell'OSS

Questionario unico Esecuzione tecnico-pratica delle procedure.....	» 607
Risposte al questionario unico	» 624

PARTE IX Quiz ufficiali di concorsi già espletati

Questionario unico Quesiti ufficiali	» 643
Risposte al questionario unico	» 680

Questionario n. 2

Scienza dell'alimentazione

1 I LARN riguardano:

- A) l'elenco dei principali fattori dietetici che favoriscono l'insorgere di malattie cardiovascolari
- B) le quantità raccomandate di energia e nutrienti per la popolazione da assumere su base giornaliera
- C) l'elenco dei principali disturbi alimentari riferibili a cause psicogene
- D) la dislocazione dettagliata dei Centri per il trattamento dei disturbi alimentari presenti sul territorio

2 A cosa si riferisce l'acronimo BMR?

- A) al ricambio cellulare
- B) al lavoro muscolare
- C) al metabolismo basale
- D) al processo di accrescimento

3 A quale gruppo chimico appartengono i flavonoidi?

- A) polifenoli
- B) sulfidi
- C) fitosteroli
- D) carotenoidi

4 In età adulta, il consumo di calorie nelle 24 ore per lo svolgimento di lavoro moderato è pari a:

- A) 5.000-5.400 kcal
- B) 3.000-3.200 kcal
- C) 4.200-4.600 kcal
- D) 2.400-2.800 kcal

5 Quale dei seguenti non fa parte degli otto aminoacidi ritenuti "essenziali" per l'adulto?

- A) fenilalanina
- B) metionina

- C) leucina
- D) istidina

6 Quanti sono gli acidi grassi essenziali più importanti?

- A) due
- B) quattro
- C) sei
- D) otto

7 Cosa accade nell'essere umano con l'avanzare dell'invecchiamento?

- A) il tessuto adiposo si riduce a favore della massa magra (massa muscolare)
- B) si verifica una spontanea decalcificazione dello scheletro, che tuttavia s'interrompe nelle donne dopo la menopausa
- C) aumentano i succhi digestivi
- D) si riduce la motilità intestinale

8 L'età iniziale dello svezzamento può essere obbligatoria?

- A) no, mai
- B) sì, quando viene a mancare improvvisamente il latte materno
- C) sì, perché viene disposta e stabilita sempre dal pediatra
- D) sì, perché deve sempre iniziare non oltre il quinto mese di vita

9 La salmonellosi è conseguenza dell'ingestione di cibi:

- A) non adeguatamente cotti o riscaldati
- B) scaduti
- C) contaminati
- D) non appartenenti alla dieta mediterranea

- 10 La tossina termostabile prodotta dallo stafilococco è in grado di resistere:**
- A) alla temperatura di 100 °C per oltre 30 minuti
 - B) alla temperatura di 60 °C per oltre 120 minuti
 - C) alla temperatura di 80 °C per oltre 40 minuti
 - D) alla temperatura di 90 °C per oltre 10 minuti
- 11 In che anno la *dieta mediterranea* è stata dichiarata “patrimonio dell’umanità” dall’UNESCO?**
- A) nel 2008
 - B) nel 2010
 - C) nel 2012
 - D) tale dichiarazione non è mai avvenuta, poiché non si tratta di un bene storico, artistico o culturale
- 12 Quale delle seguenti è una valida differenza tra *pasta* e *riso*?**
- A) la pasta contiene più amido
 - B) il riso contiene meno proteine
 - C) il riso contiene molte più vitamine
 - D) la pasta non contiene vitamina PP
- 13 In che percentuale il funzionamento degli organi e dei processi vitali incide sul dispendio energetico complessivo dell’organismo umano?**
- A) per circa il 30%
 - B) per circa il 50%
 - C) per circa il 70%
 - D) per circa il 90%
- 14 Alla base della piramide alimentare della *dieta mediterranea* troviamo:**
- A) pesce
 - B) formaggi, yogurt, latte
 - C) frutta e verdura
 - D) pane, pasta, riso, altri cereali e patate
- 15 A quale vitamina corrisponde l’*acido folico*?**
- A) vitamina E
 - B) vitamina B9
 - C) vitamina D
 - D) vitamina B12
- 16 Quale delle seguenti categorie alimentari è la più ricca di *proteine vegetali*?**
- A) legumi
 - B) cereali
 - C) ortaggi
 - D) frutta secca
- 17 I *Disturbi del comportamento alimentare (DCA)* sono malattie di origine:**
- A) virale o batterica
 - B) esantematica
 - C) psicogena
 - D) metabolica
- 18 Nella *V* edizione del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (DSM-5)*, pubblicata a maggio del 2013, i *DCA* sono stati ridefiniti come:**
- A) Disturbi alimentari psicogeni
 - B) Disturbi della maturazione e dell’acrescimento
 - C) Disturbi della nutrizione e dell’alimentazione
 - D) Disturbi da alimentazione incontrollata
- 19 Nella sezione «*Disturbi della nutrizione e dell’alimentazione*», il *DSM-5* elenca:**
- A) 3 categorie diagnostiche principali più 2 residue
 - B) 8 categorie diagnostiche principali più 3 residue
 - C) 6 categorie diagnostiche principali più 2 residue
 - D) 10 categorie diagnostiche principali più 3 residue
- 20 Come si definisce il disturbo del comportamento alimentare caratterizzato dall’ingestione continuata nel tempo di sostanze non nutritive (terra, sabbia, carta etc.)?**
- A) disturbo da *binge eating*
 - B) picacismo
 - C) mericismo
 - D) ortoressia

21 I prodotti surgelati:

- A) per diventare tali, devono essere portati, nel minor tempo possibile, a una temperatura di -40°C
- B) perdono buona parte delle proprie caratteristiche organolettiche dopo lo scongelamento
- C) a determinate condizioni, possono derogare dai parametri previsti dalla "catena del freddo"
- D) una volta scongelati, possono essere risurgelati, ma solo entro 24 ore

22 L'acido eicosapentaenoico (EPA) e l'acido docosaesaenoico (DHA) abbondano soprattutto in quale dei seguenti alimenti?

- A) carne
- B) pesce
- C) latticini
- D) insaccati

23 Rispetto al pesce, i crostacei:

- A) non presentano alcuna differenza
- B) sono meno ricchi di ferro
- C) contengono colesterolo in quantità mediamente dimezzate
- D) contengono colesterolo in quantità mediamente triple

24 Sarebbe buona norma bere acqua in quantità pari a:

- A) meno di 1 litro al giorno
- B) 1 - 1,5 litri al giorno
- C) almeno 2 litri al giorno
- D) 2 - 2,5 litri al giorno

25 Come si definisce la capacità dell'organismo di mantenere costanti, in stato di equilibrio, le condizioni chimico-fisiche interne al variare delle condizioni ambientali?

- A) termogenesi
- B) anabolismo
- C) catabolismo
- D) omeostasi

26 Con riferimento all'allattamento materno, qual è la spesa energetica necessaria per produrre un litro di latte?

- A) 700-800 kcal
- B) 200-300 kcal
- C) 1.000-1.200 kcal
- D) dipende dalla dieta seguita dalla nutrice

27 Nel periodo dell'allattamento materno, la dieta della nutrice può prevedere anche:

- A) tè e vino, ma non caffè e birra
- B) asparagi
- C) verze e rape
- D) latte vaccino

28 In quali dei seguenti alimenti è maggiormente contenuta la categoria antiossidante degli antociani?

- A) cereali integrali, legumi
- B) frutta e ortaggi, olio di oliva, olio di lino
- C) fragole, melograni, mirtilli, more, uva nera, vino
- D) agrumi e ciliegie

29 Con riferimento, in particolare, alla popolazione anziana, la luteina contenuta nei carotenoidi risulta protettiva nei confronti di che cosa?

- A) insorgere del tumore alla prostata
- B) degenerazione maculare
- C) peggioramento dell'udito
- D) morbo di Alzheimer

30 Come si misura l'Indice di massa corporea (IMC)?

- A) moltiplicando il peso per l'altezza di un individuo
- B) dividendo il peso per l'altezza di un individuo
- C) calcolando il rapporto tra peso e quadrato dell'altezza di un individuo
- D) calcolando la differenza tra altezza e peso di un individuo

Risposte al questionario n. 2

1 Risposta esatta: B

LARN è l'acronimo di **Livelli di Assunzione Raccomandati di energia e Nutrienti** per la popolazione italiana, ossia la quantità di calorie e di principi nutritivi consigliati per favorire il più conveniente soddisfacimento dei bisogni nutrizionali della popolazione medesima, a tale scopo suddivisa in diversi gruppi (per età, sesso, gravidanza, allattamento).

Elaborati nel 1974 sulla falsariga delle RDA (*Recommended Dietary Allowances*) statunitensi da una commissione costituitasi nel contesto della Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), sono stati ulteriormente revisionati negli anni successivi e oggi come oggi mirano a:

- proteggere l'intera popolazione dal rischio di carenze nutrizionali;
- fornire elementi utili per valutare l'adeguatezza o meno della dieta media della popolazione o di gruppi di essa riguardo ai valori proposti;
- pianificare la politica degli approvvigionamenti nazionali e l'alimentazione di comunità.

2 Risposta esatta: C

Il **metabolismo basale (MB)**, o **BMR**, dall'inglese *Basal Metabolic Rate*, corrisponde al dispendio energetico di un organismo vivente a riposo, comprendente dunque l'energia indispensabile per le funzioni metaboliche vitali (respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del sistema nervoso etc.).

Rappresenta circa il 45-75% del dispendio energetico totale nella giornata e varia in rapporto ai seguenti fattori: *sesso* (in genere è maggiore nei maschi rispetto alle femmine); *età* (ha la tendenza a ridursi col passare degli anni); *struttura e composizione corporea* (cresce all'aumentare della massa magra e, in particolare, muscolare); *stress* (per effetti ormonali e catecolaminergici); *ingestione di fumo, tè, caffè* (per l'azione stimolante specifica di nicotina, teina e caffeina).

3 Risposta esatta: A

I **polifenoli** costituiscono un gruppo chimico vasto ed eterogeneo, presente in quasi tutte le piante, che comprende tre classi di composti:

- i *flavonoidi* o *catechine* (cipolle, sedano, cavoli e broccoli, soia, pomodori, frutta, vino, tè, ad azione antitumorale, antinfiammatoria, antiormonale e antiaggregante);
- gli *acidi fenolici* (caffè, ad azione antiossidante e antitumorale);
- i *fitoestrogeni* (isoflavoni della soia e lignani dei semi oleaginosi e cereali integrali, ad azione antiossidante, antitumorale e ipocolesterolemizzante).

4 Risposta esatta: B

Intendendo per *metabolismo energetico* l'insieme degli scambi tra l'energia ingerita con il cibo e quella restituita al mondo esterno, gli esperti hanno calcolato nel modo seguente il consumo di calorie di un adulto nelle 24 ore:

- 2.500-2.800 kcal per lavoro leggero;
- **3.000-3.200 kcal per lavoro moderato;**
- 3.800-4.000 kcal per lavoro pesante;
- 4.800-5.000 kcal per lavoro molto pesante.

Si ritiene che il *fabbisogno energetico* quotidiano di una persona sana nell'età adulta, in condizioni di peso normali, debba essere così suddiviso: 10-12% dell'energia da proteine, 25% dell'energia da grassi e la rimanente percentuale da carboidrati.

5 Risposta esatta: D

Le *proteine* sono molecole che hanno una funzione soprattutto plastica, cioè di costruzione e riparazione delle cellule. Le unità strutturali delle proteine sono gli *amminoacidi*, di cui si conoscono all'incirca venti tipi, otto dei quali definiti "essenziali" (non sintetizzabili dall'organismo) per l'adulto: valina, isoleucina, lisina, triptofano, fenilalanina, metionina, treonina, leucina. Per il lattante vengono considerati essenziali anche l'**istidina** e l'arginina. Il valore energetico delle proteine è pari a 4 Kcal/g.

6 Risposta esatta: A

Gli acidi grassi essenziali (o EFA, dall'inglese *Essential Fatty Acids*) sono quegli acidi grassi che l'uomo, come pure altri animali, deve introdurre attraverso la dieta per mantenere l'organismo in buone condizioni di salute. Sono dunque necessari all'organismo, che tuttavia non è in grado di sintetizzarli.

I più importanti sono due: l'**acido alfa-linolenico** (appartenente al gruppo degli omega 3) e l'**acido linoleico** (appartenente al gruppo degli omega 6). Furono denominati *vitamina F* quando, al tempo della loro scoperta, nel 1923, se ne intuì la rilevanza a livello nutrizionale, dopodiché, nel 1930, vennero classificati come "acidi grassi" piuttosto che come vitamine. Nell'ambito della cosmetica, tale "pseudo-vitamina F" è spesso definita «fattore vitageno».

7 Risposta esatta: D

Lo *stato nutrizionale* rappresenta uno dei fattori più importanti per un sano invecchiamento.

Con l'avanzare dell'età si hanno modificazioni fisiologiche dell'organismo che si riflettono anche sull'alimentazione, con particolare riferimento ai seguenti fenomeni:

- riduzione della massa magra (massa muscolare) a favore del tessuto adiposo;
- spontanea decalcificazione dello scheletro (cosa che nelle donne si accelera dopo la menopausa);
- modificazioni dell'apparato digerente e delle funzioni digestive a diversi livelli: diminuzione dei succhi digestivi, abbassamento dell'acidità gastrica, **ridotta motilità intestinale**, riduzione del senso del gusto, dell'odorato e dello stimolo della sete.

Tali fenomeni, insieme ad altri di tipo psicosomatico, socio-economico e sanitario, fanno dell'anziano un soggetto a rischio per le malnutrizioni, in quanto possono determinare un'alimentazione monotona, con prevalenza di cibi cotti, ricchi di carboidrati, a scapito di frutta e verdura cruda, carne magra, pesce.

8 Risposta esatta: B

L'età iniziale dello *svezzamento* o *divezzamento*, inteso come il passaggio dall'allattamento materno all'alimentazione della seconda infanzia, può essere obbligata, **allorché viene improvvisamente a mancare il latte materno**, o normale, quando inizia entro il secondo semestre di vita. È comunque importante procedere per gradi, ritardandola il più possibile, per non privare il bambino della suzione e consentirgli una lenta abitudine ai nuovi sapori, permettendogli di imparare a deglutire e a masticare bene. Verso la fine del sesto mese si ha un divezzamento parziale, che di solito viene poi aumentato verso gli otto mesi.

9 Risposta esatta: C

I bacilli Gram-negativi, provvisti di ciglia dette *salmonelle*, provocano manifestazioni di tipo tifoide o disturbi gastroenterici acuti. La salmonellosi è conseguenza dell'**ingestione di cibi contaminati**, nei quali il germe si è potuto abbondantemente moltiplicare; infatti, le salmonelle sono assai diffuse tra gli animali domestici e varie possono essere le vie di contaminazione. Ciò può accadere con gli insaccati di suini e bovini, con il latte e i latticini, con le uova (poiché la salmonella attraversa le porosità del guscio) e i loro derivati, come le miscele di polveri d'uovo.

10 Risposta esatta: A

Lo stafilococco è in grado di produrre numerose tossine, fra cui una *tossina termostabile* che può trovarsi in latte, formaggi, panna, crema, tonno etc. perché resiste alla **temperatura di 100 C° per oltre 30 minuti**. L'alterazione degli alimenti può derivare direttamente dall'animale, come nel caso del latte proveniente da bovine affette da mastiti stafilococciche, oppure direttamente dall'uomo, in quanto il germe staziona sulla cute e sulle mucose del cavo orofaringeo.

11 Risposta esatta: B

Nel **novembre del 2010** l'UNESCO (l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'educazione, la scienza e la cultura) dichiarò la "dieta mediterranea" patrimonio dell'umanità, motivandone l'iscrizione nella prestigiosa lista del patrimonio culturale immateriale dell'umanità con l'«*urgente necessità di salvaguardia*» e con il suo «*importantissimo status rappresentativo*». Tale riconoscimento fu il degno coronamento di un iter iniziato quattro anni prima, quando lo stile di vita mediterraneo, mirabile esempio di integrazione naturale e culturale, era già stato accreditato come «*eccellenza mondiale*».

12 Risposta esatta: B

La **pasta** è ricca di amido, ha un discreto contenuto proteico (circa il 10%), ma di basso valore biologico, ed è sostanzialmente priva di grassi. Inoltre contiene vitamina PP, poche vitamine B1 e B2, tanto fosforo e potassio, un po' meno calcio e poco sodio.

Il **riso** ha più amido e meno proteine della pasta, ma le somiglia per il contenuto di vitamine e sali minerali, senza dimenticare che, essendo privo di glutine, è alimento principe nella dieta per le persone affette da morbo celiaco.

13 Risposta esatta: C

Le reazioni biochimiche per ottenere energia dagli alimenti fanno parte del cosiddetto *metabolismo energetico*.

A sua volta, il dispendio energetico complessivo del nostro organismo è rappresentato da tre fondamentali "voci di spesa":

- il funzionamento degli organi e dei processi vitali, detto *metabolismo basale* (BMR) (**circa il 70%**);
- l'attività fisica (circa il 20%);
- la termogenesi indotta dalla digestione del cibo (circa il 10%).

14 Risposta esatta: C

Man mano che si procede dalla base verso il vertice della piramide alimentare della dieta mediterranea, si trovano alimenti da consumare in quantità proporzionalmente e progressivamente inferiori. **Frutta e verdura** costituiscono lo scalino più basso e più ampio della piramide, poiché possono essere consumate quotidianamente e in quantità maggiori rispetto agli altri alimenti. I prodotti ortofrutticoli contengono acidi organici, polifenoli, oligosaccaridi e altri composti organici importantissimi che non nutrono l'organismo in senso calorico ma piuttosto lo proteggono, in quanto sviluppano un'azione antiossidante contro i radicali liberi, evitano l'ossidazione degli acidi grassi polinsaturi (mantenendone gli effetti benefici) e promuovono lo sviluppo della flora batterica intestinale favorevole.

15 Risposta esatta: B

L'acido folico o **vitamina B9** (*folato* nella forma naturale) è una vitamina idrosolubile indispensabile per la sintesi del DNA e delle proteine. Essenziale per la formazione dei globuli rossi, risulta fondamentale nella prevenzione delle malformazioni neonatali (come la spina bifida), come pure è utile al buon funzionamento del sistema nervoso e degli organi sessuali. Può essere assunto tramite numerosi alimenti: arance, kiwi, verdure a foglia scura, pomodori, legumi, germe di grano, lievito di birra, fegato di vitello, cereali, con la precisazione che frutta e verdura andrebbero consumate preferibilmente crude, poiché la cottura distrugge gran parte dei folati presenti nei cibi.

16 Risposta esatta: A

I **legumi** sono la fonte vegetale più ricca di proteine in natura, tanto che basta associarli ai cereali per ottenere tutti gli amminoacidi mancanti rispetto alla carne.

Ecco quante proteine contengono i legumi per 100g:

- ceci: 19g;
- fagioli: 12g;
- fave: 20g;
- soia: 37g;
- piselli: 22g;
- lenticchie: 23g.

17 Risposta esatta: C

I *Disturbi del comportamento alimentare* (DCA) sono malattie di **origine psicogena**, che tuttavia finiscono per coinvolgere profondamente la stessa biologia del corpo umano. Si tratta, in particolare, di persistenti disturbi del comportamento alimentare vero e proprio e/o di comportamenti finalizzati al controllo del peso corporeo, non secondari ad alcuna condizione medica o psichiatrica conosciuta, che danneggiano la salute fisica e il funzionamento psicologico.

18 Risposta esatta: C

Nella V edizione del *Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*, noto anche come DSM (dal titolo originario dell'edizione statunitense: *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), pubblicata a maggio del 2013, i Disturbi del comportamento alimentare (DCA), o Disturbi alimentari psicogeni (DAP), sono stati ridefiniti come **Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione**, includendo tutte le problematiche psicologiche che riguardano il rapporto tra gli individui e il cibo. Essi sono argomento di trattazione non solo in psichiatria, ma anche in endocrinologia, in gastroenterologia e in altre branche mediche, poiché comportano, nei soggetti in cui si instaurano, tutta una serie di alterazioni primarie o secondarie che vanno a colpire numerosi organi e apparati.

19 Risposta esatta: C

Nella sezione «*Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione*», il DSM-5 elenca **6 categorie diagnostiche principali più 2 residue**.

Le 6 principali sono:

- anoressia nervosa;
- bulimia nervosa;
- disturbo di alimentazione incontrollata (*Binge Eating Disorder* - BED);
- pica;
- mericismo (*Rumination Disorder*);
- disturbo alimentare evitante/restrittivo (*Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder*).

Le 2 residue sono:

- altro disturbo della nutrizione o dell'alimentazione specificato (*Other Specified Feeding or Eating Disorder*);
- disturbo della nutrizione o dell'alimentazione non specificato (*Unspecified Feeding or Eating Disorder*).

20 Risposta esatta: B

Il **picacismo**, noto anche come *allotriofagia* o, più semplicemente, *pica*, è un disturbo del comportamento alimentare consistente nell'ingestione continuata nel tempo di sostanze non nutritive (terra, sabbia, carta, gesso, legno, cotone etc.). Può essere diagnosticato se l'abitudine perdura per più di un mese a un'età in cui tale comportamento è inappropriato dal punto di vista evolutivo, generalmente in bambini con età maggiore di 18-24 mesi. La diagnostica non è applicabile a bambini o adulti affetti da ritardo mentale, né a individui appartenenti a culture che accettano tali pratiche. Tal-

volta la sindrome interessa pure le donne incinte e il desiderio di cibi non appropriati, come ad esempio carne cruda, ghiaccio etc.

21 Risposta esatta: A

Il **surgelamento** costituisce, in pratica, un congelamento effettuato in maniera estremamente rapida e a temperature ancora inferiori: infatti, i prodotti, dopo essere stati puliti e imballati in involucri adeguati, vengono portati nel minor tempo possibile a una temperatura di -40°C . Rispetto al congelamento, questo metodo consente all'alimento di mantenere immutate le proprie caratteristiche organolettiche anche dopo lo scongelamento; come i congelati, anche i prodotti surgelati devono rispettare la "catena del freddo" e non devono essere risurgelati una volta scongelati.

22 Risposta esatta: B

L'*acido eicosapentaenoico* (EPA) e l'*acido docosaesaenoico* (DHA) abbondano soprattutto negli organismi subacquei, tanto da essere noti anche come gli **omega-3 del pesce**. Sono largamente contenuti nelle alghe, nel plancton (krill), nei pesci dei mari freddi (soprattutto nel fegato di quelli grassi), nei crostacei, nei molluschi e in certi oli di estrazione (di fegato di merluzzo, di krill, di alghe etc.). Oggi la quantità totale di omega-3 suggerita è compresa tra lo 0,2 e lo 0,5% delle calorie totali: di tali percentuali, almeno 250mg devono essere costituiti da DHA ed EPA. Per i lattanti e i bambini fino a 2 anni si consigliano altri 100mg di DHA; per gli anziani fino a 200mg.

23 Risposta esatta: D

Il *pesce* fornisce proteine nobili necessarie a numerose funzioni vitali e grassi polinsaturi della serie omega-3 che riducono il rischio trombotico e prevengono la morte improvvisa. Si tratta di un alimento digeribile, ricco di iodio, selenio, calcio, fosforo e ferro. Nella dieta mediterranea la porzione indicata è di circa 150g, almeno due volte a settimana.

I *crostacei* **contengono colesterolo in quantità mediamente triple rispetto al pesce**, ma in compenso sono più ricchi di ferro.

24 Risposta esatta: B

Sarebbe buona norma bere *acqua* in quantità pari a **1 - 1,5 litri al giorno**, considerando che essa è già presente in quantità variabile nei cibi, specialmente in frutta e verdura o ricette brodose, infusi, decotti e altre preparazioni liquide. Meglio usare acqua liscia, come la comune acqua di rubinetto, o comunque un'acqua con residuo fisso inferiore a 300mg (verificabile sull'etichetta delle bottiglie in commercio).

25 Risposta esatta: D

Per **omeostasi** s'intende la capacità di autoregolazione degli esseri viventi, importantissima per mantenere costante l'ambiente interno nonostante le variazioni dell'ambiente esterno (ad esempio, la temperatura corporea interna rimane costante al variare continuo della temperatura ambientale). Il termine deriva dalla fusione di due parole greche: *òmoios* ("simile") e *stasis* ("posizione"). A coniare questo neologismo fu Walter Cannon, che riprese i concetti di Claude Bernard, secondo cui «*tutti i meccanismi vitali, per quanto siano vari, non hanno altro che un fine costante: quello di mantenere l'unità delle condizioni di vita dell'ambiente interno*».

26 Risposta esatta: A

Per produrre un litro di latte materno la spesa energetica della nutrice è pari a **700-800 kcal**, che in parte dovrebbero provenire dalla dieta (circa 500 kcal), per il resto dai depositi adiposi accumulati durante la gravidanza su fianchi e glutei.

I vantaggi dell'allattamento naturale per il bambino sono innegabili, perché il latte materno fornisce la massima qualità nutrizionale, è più digeribile, assicura l'assunzione di fattori antinfettivi e immunologici che non possono essere presenti nelle formule artificiali ed espone il neonato ad un minore rischio di sovralimentazione.