

QUESTIONARIO DI VERIFICA

- 1. Come vengono considerati dalla legislazione italiana gli integratori alimentari:**
 - a. medicinali
 - b. alimenti dietetici
 - c. alimenti comuni
 - d. a seconda del dosaggio o alimenti dietetici o medicinali

- 2. Il farmacista deve ricordare ai pazienti che:**
 - a. gli integratori non sono farmaci
 - b. gli integratori possono sostituire la normale alimentazione
 - c. gli integratori hanno lo stesso valore nutritivo del cibo
 - d. gli integratori possono essere assunti in grandi quantità

- 3. Il minerale più diffuso nel corpo umano è:**
 - a. il ferro
 - b. il potassio
 - c. lo zinco
 - d. il calcio

- 4. Il cloruro è un anione che di norma si assume in forma di:**
 - a. cloruro di magnesio
 - b. cloruro di sodio
 - c. cloruro di calcio
 - d. cloruro di potassio

- 5. Indicate quale fra i seguenti non è considerato un uso clinico del magnesio:**
 - a. il trattamento della tachicardia
 - b. il trattamento della deplezione elettrolitica
 - c. l'induzione del travaglio
 - d. il trattamento delle convulsioni della tossiemia gravidica

6. Quale fra i seguenti elementi è considerato il catione più essenziale:

- a. il sodio
- b. il potassio
- c. il calcio
- d. il magnesio

7. Lo zolfo non è utilizzato dall'organismo come nutriente, ma è il costituente di quale aminoacido essenziale?

- a. la tiamina
- b. l'insulina
- c. la metionina
- d. la cisteina

8. La malattia di Menkes (o malattia dei capelli crespi) è un problema genetico legato al trasporto e all'assorbimento di uno dei seguenti minerali:

- a. il calcio
- b. il fluoro
- c. il rame
- d. il sodio

9. Il ferro viene immagazzinato nell'organismo in forma:

- a. di transferrina e lattoferrina
- b. di ferritina e emosiderina
- c. di calmodulina e cloruro di ferro
- d. di superossido dismutasi e piruvato carbossilasi

10. Un antiossidante è:

- e. una sostanza che rallenta o annulla il danno ossidativo nelle molecole biologiche
- f. una sostanza che facilita l'ossidazione
- g. una sostanza necessaria per incorporare l'ossigeno nel metabolismo cellulare
- h. una sostanza che sostituisce l'ossigeno nel sangue

11. Le vitamine antiossidanti possono proteggere le molecole biologiche:

- a. provocando reazioni a catena dei radicali liberi
- b. reagendo con le molecole non radicali per formare radicali liberi
- c. spazzando via derivati dell'ossigeno
- d. aggiungendo un elettrone al perossido d'idrogeno

12. Si ritiene che il compito biologico primario della vitamina C sia quello di:

- a. agente di riduzione nelle reazioni d'idrossilazione
- b. agente ossidante necessario nella respirazione cellulare
- c. cofattore utilizzato nella sintesi degli aminoacidi
- d. inibitore del catabolismo degli acidi grassi

13. La carenza di vitamina C è caratterizzata da:

- a. glossite
- b. rachitismo
- c. osteomalacia
- d. scorbuto

14. La vitamina E agisce come:

- a. cofattore nella sintesi degli aminoacidi
- b. un importante scavenger di radicali liberi nelle membrane umane
- c. un precursore nel metabolismo dei carboidrati
- d. un agente ossidante necessario per la respirazione cellulare

15. La carenza di vitamina A è caratterizzata da:

- a. cecità notturna
- b. scorbuto
- c. osteomalacia
- d. rachitismo

16. Le più importanti organizzazioni sanitarie nazionali:

- a. non raccomandano attualmente l'uso di integratori alimentari antiossidanti per i soggetti normali
- b. non raccomandano attualmente l'uso di integratori alimentari antiossidanti per i soggetti normali con alimentazione non corretta
- c. raccomandano attualmente l'uso di integratori alimentari antiossidanti per i soggetti normali
- d. non raccomandano il consumo di almeno 5 differenti porzioni di frutta e verdura al giorno

17. La vitamina D svolge un ruolo attivo nel/nella:

- a. sintesi degli aminoacidi
- b. catabolismo degli acidi grassi
- c. purificazione dei radicali liberi
- d. metabolismo del calcio

18. La carenza di niacina si traduce in:

- a. pellagra
- b. rachitismo
- c. osteomalacia
- d. scorbuto

19. Le vitamine del gruppo B si trovano:

- a. nel pane e nei cereali arricchiti
- b. nelle verdure in foglia
- c. negli agrumi
- d. nelle verdure arancioni

20. L'acido folico opera nel corpo con l'aiuto della:

- a. vitamina B12
- b. vitamina D
- c. vitamina K
- d. vitamina E