

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi.

COME USARE QUESTA CHECKLIST-QUIZ

D

Qual è lo stato delle tue difese immunitarie e della tua infiammazione silenziosa?

R

Rispondendo a semplici domande puoi capire, in via generale, quale sia la tua situazione di salute, senza sostituirti ad un professionista.

2. FUNZIONAMENTO

D

Come funziona in pratica?

R

1. Leggi ogni frase e metti un ✓ dove ti riconosci.
2. Alla fine di ogni sezione conta quanti "Sì" hai e scrivi il numero nello spazio dedicato.
3. In fondo alla checklist userai questi numeri per calcolare il tuo punteggio finale.
4. Leggi la legenda per capire in quale "zona" ti trovi e su cosa ha più senso lavorare.

Prendila con spirito: non è un esame, è uno strumento per diventare più consapevole e fare scelte migliori per la tua salute.

⚠ **NOTA IMPORTANTE (DISCLAIMER)**

Questa checklist-quiz ha scopo esclusivamente informativo.

Non sostituisce in alcun modo una visita medica, una diagnosi o un percorso terapeutico.

Se hai patologie, sintomi importanti, assumi farmaci o hai dubbi sul tuo stato di salute, rivolgiti sempre al tuo medico o a uno specialista qualificato prima di modificare alimentazione, integrazione o stile di vita.

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi

SEZIONE 1

1. Abitudini che mettono sotto stress le tue difese

D

Sto dando troppo potere ai radicali liberi?
Metti ✓ se ti riconosci nelle frasi qui sotto.

R

- Fumo sigarette o utilizzo e-cig (anche solo nel weekend).
- Bevo alcolici più di 2-3 volte a settimana o faccio serate con molti drink.
- Consumo spesso bibite zuccherate, succhi confezionati o energy drink.
- Mangio dolci, snack o prodotti da forno industriali quasi ogni giorno.
- Faccio poca attività fisica (meno di 30-40 minuti di camminata al giorno).
- Ogni tanto faccio sforzi intensi "a caso" senza essere allenato/a (corsa, sport, workout pesanti).
- Dormo meno di 7 ore a notte o vado a letto abitualmente dopo mezzanotte.
- Mi sento spesso sotto stress e faccio fatica a "staccare la testa" la sera.
- Passo quasi tutto il tempo in ambienti chiusi e poco arieggiati.
- Mangio meno di 3 porzioni di frutta e verdura fresca al giorno.
- Vivo in zona trafficata, uso molto l'auto e sto poco all'aria aperta.
- Bevo poca acqua (meno di 1-1,5 litri al giorno).

Totale "Sì" – Sezione 1 (Fattori che indeboliscono): _____

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi

SEZIONE 2

2. Abitudini che sostengono il sistema immunitario

D Sto davvero aiutando le mie difese?
Metti ✓ se ti riconosci nelle frasi qui sotto.

- R**
- Cammino o faccio attività fisica moderata almeno 40–50 minuti quasi ogni giorno.
 - Passo del tempo all'aperto anche in inverno, non solo casa–auto–ufficio.
 - Mi espongo alla luce del sole quando posso (10–20 minuti con viso e/o braccia scoperte).
 - Vado a letto più o meno alla stessa ora e cerco di avere una routine di sonno regolare.
 - In media dormo 7–8 ore e al mattino mi sento abbastanza riposato/a.
 - Pratico qualcosa che mi aiuta a scaricare lo stress (respirazione, meditazione, passeggiata “senza telefono”, yoga, hobby...).
 - Bevo almeno 1,5 litri di acqua al giorno.
 - In inverno arieggio i locali e, se serve, uso un umidificatore per evitare aria troppo secca.
 - Limito zuccheri, alcol e junk food a eccezioni, non a “premio quotidiano”.
 - Non fumo.
 - Mangio almeno 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura di colori diversi.
 - Uso volentieri erbe aromatiche e spezie (curcuma, zafferano, peperoncino, rosmarino, basilico, timo...) per insaporire i piatti.

Totale “Sì” – Sezione 2 (Fattori che sostengono): _____

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi

SEZIONE 3

Sto nutrendo bene le mie difese?

D

La mia alimentazione/eventuale integrazione) mi aiuta o un terno al lotto? Metti ✓ se ti riconosci nelle frasi qui sotto.

R

- Ogni giorno consumo alimenti ricchi di vitamina C (es. agrumi, kiwi, frutti di bosco, peperoni, cavoli...).
- Nella settimana inserisco spesso pesce, uova, funghi o altri cibi utili per vitamina D e micronutrienti.
- Uso spezie ed erbe con azione antiossidante naturale (curcuma, zenzero, aglio, timo, rosmarino, peperoncino...).
- In alcuni periodi dell'anno (es. autunno/inverno) integro vitamina D3 e/o vitamina C su consiglio di un professionista.
- Conosco o utilizzo, se indicato, integratori con zinco e antiossidanti di origine vegetale (per esempio quercetina o simili).
- Se assumo integratori, li prendo con un minimo di regolarità (cicli di almeno 2-3 mesi, non solo 5 giorni "quando mi ricordo").
- Se ho patologie o assumo farmaci, prima di introdurre integratori ne parlo con il medico o uno specialista.
- Ho chiaro che l'obiettivo non è avere le difese "sempre al massimo", ma in equilibrio: poca infiammazione di base, buona capacità di reagire quando serve.

Totale "Sì" – Sezione 3 (Fattori che rafforzano): _____

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi

CALCOLA IL PUNTEGGIO FINALE

Tiriamo le somme

D Cosa devi fare adesso?

R

1. Ricopia i tuoi numeri:

- Totale Sì Sezione 1 (fattori che indeboliscono): _____
- Totale Sì Sezione 2 (fattori che proteggono): _____
- Totale Sì Sezione 3 (nutrizione & integrazione): _____

2. Calcola:

- Totale PROTEZIONI = Sez. 2 + Sez. 3
- → _____ + _____ = _____
- Totale RISCHI = Sez. 1
- → _____

Ora fai: PUNTEGGIO FINALE = Totale PROTEZIONI – Totale RISCHI

Scrivi il punteggio finale nel riquadro qui sotto.

Punteggio finale: _____

Check-up Difese Immunitarie & Infiammazione Silente

Una checklist-quiz per capire se stai aiutando le tue difese... o i radicali liberi.

COME LEGGERE IL TUO RISULTATO

Usa il punteggio finale che hai appena calcolato.

D Cosa indica il punteggio finale che hai ottenuto?

R Punteggio tra 1 e 4

Equilibrio fragile

Hai qualche buona abitudine, ma i fattori che indeboliscono sono ancora forti. Buona notizia: non devi stravolgere tutto. Scegli 1-2 punti da cui partire (per esempio sonno, zuccheri, movimento) e concentrati su quelli per qualche settimana.

R Punteggio tra 5 e 8

Buona base, ma c'è margine di crescita

Le tue difese hanno già diversi alleati: alcune scelte quotidiane vanno nella direzione giusta, ma c'è ancora qualcosa che crea infiammazione di fondo. Lavora gradualmente su ciò che è rimasto in rosso (sezione 1) e rafforza le abitudini in verde e blu che già fai, rendendole più costanti.

R Punteggio ≥ 9

Difese ben supportate

Ottimo! Il tuo stile di vita, l'alimentazione e l'eventuale integrazione sembrano andare nella direzione giusta: meno infiammazione di base, più capacità di risposta quando serve. Continua a prenderti cura di te e, se hai dubbi specifici o condizioni particolari, valuta comunque un confronto personalizzato con un professionista.

NOTA IMPORTANTE (DISCLAIMER)

Questa checklist-quiz ha scopo esclusivamente informativo.

Non sostituisce in alcun modo una visita medica, una diagnosi o un percorso terapeutico. Se hai patologie, sintomi importanti, assumi farmaci o hai dubbi sul tuo stato di salute, rivolgiti sempre al tuo medico o a uno specialista qualificato prima di modificare alimentazione, integrazione o stile di vita.