



PIACERE, YOUGOODY!

**YouGoody è uno studio di coorte prospettico,
promosso dall'Istituto Nazionale dei Tumori,
che vede i cittadini italiani protagonisti in prima persona!**

- **Di cosa si tratta?**

È uno studio, interamente online, **che mira a coinvolgere**, entro due anni, **circa 100mila persone** dai 18 anni in su per descrivere le abitudini alimentari e degli altri fattori dello stile di vita dei partecipanti. Le persone che aderiscono sono invitate a compilare una serie di questionari dettagliati relativi allo stile di vita e allo stato di salute. La parte predominante è quella della dieta, suddivisa per gruppi alimentari, come frutta e verdura, cereali, carne, alcolici. I dati che si ricaveranno dai questionari serviranno **per individuare nuovi stili di vita e alimentari** associati al mantenimento di un buono stato di salute oppure con l'insorgenza o l'aggravarsi di malattie quali diabete, tumori e malattie cardiovascolari.

- **Perché è così importante partecipare?**

Nuove mode e nuovi modelli alimentari, nuovi alimenti, nuovi ingredienti, persino il fumo o le bevande alcoliche non sono più quelli di una volta, con nuovi prodotti venduti come versioni più salutari dell'originale (spesso senza prove documentate). La raccolta di queste informazioni ci permetterà di capire quanto le vecchie e le nuove abitudini siano associate al mantenimento di un buono stato di salute. È proprio **grazie a risultati di studi come questo** – e quindi grazie anche a te che partecipi – che sarà possibile sviluppare dei modelli di stili di vita applicabili nel mondo reale per prevenire l'insorgenza di numerose malattie.

- **Cosa si richiede al partecipante?**

L'impegno consisterà **nella compilazione di alcuni questionari online** riguardanti lo stile di vita, l'alimentazione e lo stato di salute. Negli anni successivi, circa una volta ogni due anni, verrà chiesto di aggiornare le informazioni forniteci. Essendo YouGoody uno **studio interamente online**, come già accennato precedentemente, la **compilazione può avvenire comodamente da casa o da qualsiasi altro luogo**, dal proprio smartphone, tablet o computer. In poche parole, chiediamo ai partecipanti di dedicarci un'ora del loro tempo ogni due anni.

- **Come partecipare?**

1. Digitare nella barra di ricerca del browser che utilizzi di solito il seguente link:



Oppure scannerizzare il QR CODE per essere indirizzati direttamente al sito di YouGoody:



- Una volta entrato nel sito YouGoody, nella homepage selezionare “INIZIA SUBITO” o “ISCRIVITI ORA” in basso.

The screenshot shows the homepage of the YouGoody website. At the top, there is a navigation bar with the YouGoody logo and links for 'IL PROGETTO', 'PARTNER', 'COMMUNITY', 'FAQ', 'CONTATTI', and 'ISCRIVITI'. Below the navigation bar, there are logos for 'Fondazione IRCCS Istituto Nazionale dei Tumori' and 'Regione Lombardia'. The main heading reads 'Oggi puoi fare la differenza. UNISCITI ANCHE TU ALLA RICERCA DELLE SANE ABITUDINI'. A sub-heading says 'Aiutaci a far conoscere questo studio e ad aumentare il numero di persone che vogliono partecipare a YouGoody. Se più persone partecipano, sarà più facile individuare i comportamenti individuali e gli stili di vita che aiutano a prevenire le malattie cronico-degenerative. Perché, per i tumori, non tutti...'. A yellow arrow points to the 'INIZIA SUBITO' button. Below this, there is a video player with the text 'Ti spiego perché il tuo aiuto è fondamentale' and a 'LOGIN AREA PERSONALE' section with fields for 'EMAIL' and 'PASSWORD', and an 'ACCEDE' button. At the bottom, there are three circular icons with the text 'SCOPRI IL PROGETTO', 'INCONTRA LA COMMUNITY', and 'LEGGI I CONSIGLI'. A yellow arrow points to the 'ISCRIVITI ORA' button at the very bottom, which is next to the text 'partecipare significa fare la differenza.'

- *Una visione generale dei questionari*

QUESTIONARI ALIMENTAZIONE

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Primi piatti

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Pizza, panini, salatini

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Verdura cruda e cotta

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Uova, formaggi, pesce

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Carne, affettati

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Frutta, spremuta, colazione

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALIMENTARE - Alcol, aperitivi

Ti chiediamo di pensare agli alimenti che hai consumato nell'ultimo anno.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARI STILE DI VITA

QUESTIONARIO
INTRODUTTIVO

INIZIA >

QUESTIONARIO
ATTIVITÀ FISICA

Ti chiediamo di pensare alle tue abitudini nell'ultimo anno. Per alcune domande ti verrà chiesto di pensare alle tue attività dal tempo libero alle tue pigrigioni più serie che le senti più forti. Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte. Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti.

Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
ALCOL

Ti chiediamo di pensare alle tue abitudini nei diversi periodi della tua vita.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
FUMO

Ti chiediamo di pensare alle tue abitudini nei diversi periodi della tua vita.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva.

Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti.

Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
DONNE

In questa sezione ti chiediamo alcune informazioni sulle tue abitudini mensurabili e ripetitive. Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte. Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva. Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti. Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

Se hai qualche dubbio apri la legenda a lato o clicca su "F" per avere più indicazioni.

INIZIA

QUESTIONARIO
MALATTIE

In questa sezione ti chiediamo alcune informazioni sul tuo stato di salute.
Rispondi a tutti i quesiti selezionando la risposta tra le opzioni proposte.

Clicca su "Avanti" per passare alla domanda successiva.

Clicca su "Indietro" se vuoi rivedere e modificare le tue risposte precedenti.

Solo quando avrai risposto a tutte le domande potrai cliccare su "Fine" per salvare i dati ed inviare il questionario. Da quel momento le risposte non saranno più modificabili.

INIZIA