

EATING ATTITUDES TEST (EAT-26)

L'Eating Attitudes Scale è un questionario utilizzato per cogliere i tratti psicologici e i sintomi caratteristici dei disturbi dell'alimentazione.

E' indispensabile, quando i soggetti realizzano un punteggio superiore o uguale a 20 in questo questionario, somministrare loro un'intervista diagnostica specifica per valutare l'eventuale presenza di un disturbo del comportamento alimentare. A tal fine **IL MEDICO DI BASE** è sicuramente la figura professionale idonea a consigliare lo specialista più competente.

	Sempre	Normalmente	Spesso	Avolte	Raramente	Mai	Punti
1. Sono terrorizzata di essere in sovrappeso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
2. Quando ho fame evito di mangiare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
3. Penso al cibo con preoccupazione	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
4. Mi è capitato di mangiare con enorme voracità sentendomi incapace di smettere	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
5. Ho l'abitudine di sminuzzare il cibo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
6. Faccio molta attenzione al potere calorico degli alimenti che mangio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
7. Evito in particolare gli alimenti con un alto contenuto di carboidrati (ad esempio, pane, riso, patate, ecc)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
8. Sento gli altri che vorrebbero che mangiassi di più	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
9. Vomito dopo aver mangiato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
10. Mi sento molto in colpa dopo aver mangiato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
11. Mi tormenta il desiderio di essere più sottile	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
12. Mi sottopongo a esercizi fisici intensi per bruciare calorie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
13. Altri pensano che io sia troppo magra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
14. Mi preoccupa l'idea di avere del grasso sul mio corpo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
15. Impiego più tempo degli altri per mangiare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
16. Evitare cibi dolci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
17. Mangiare cibi dietetici	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___

18. Sento che il cibo controlli la mia vita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
19. Mi piace mostrare un grande autocontrollo verso il cibo e dominare la fame	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
20. Senti che gli altri fanno pressioni su di me perché io mangi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
21. Dedico al cibo troppo tempo e troppi pensieri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
22. Mi dispero se mangio dei dolci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
23. Mi impegno in programmi di dieta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
24. Mi piace che il mio stomaco sia vuoto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
25. Ho l'impulso di vomitare dopo mangiato	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
26. Mi piace provare nuovi cibi elaborati	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	___
Totale punteggio (vedi sotto per il punteggio istruzioni)							___

EAT-26 David M. Garner & Paul E. Garfinkel (1979), David M. Garner et al., (1982)

Per tutte le voci **eccetto # 25**, ciascuna delle risposte riceve il seguente valore:

Sempre = 3
 Normalmente = 2
 Spesso = 1
 A volte = 0
 Raramente = 0
 Mai = 0

Per la voce **# 25**, la risposte riceve questo valore:

Sempre = 0
 Normalmente = 0
 Spesso = 0
 A volte = 1
 Raramente = 2
 Mai = 3

E' bene sempre rivolgersi ad un medico esperto in DCA se si ha il dubbio di soffrire o se si è preoccupati per un familiare o amico che si pensa possa avere un Disturbo Alimentare.

La diagnosi va sempre fatta da un medico

Nei Disturbi del Comportamento Alimentare la terapia psiconutrizionale sembra dare il maggior numero di guarigioni