

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.

È 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.

È 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

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 |