

## DESCRIZIONE DELLE DOMANDE DEL QUIZ DI VALUTAZIONE PSICOLOGICA E COMPORTAMENTALE IN NUTRIZIONE

### SOMMARIO

#### [QUIZ DI VALUTAZIONE PSICOLOGICA E COMPORTAMENTALE IN NUTRIZIONE SOMMARIO](#)

- [1. Come ti senti quando mangi cibi che ritieni “poco salutari”?](#)
- [2. Ti capita di mangiare anche quando non hai fame?](#)
- [3. Qual è la tua reazione quando rompi una dieta o un piano alimentare?](#)
- [4. Ti capita di usare il cibo come “consolazione” in situazioni di stress o tristezza?](#)
- [5. Come ti senti riguardo alla tua immagine corporea?](#)
- [6. Quando ti senti ansioso/a o stressato/a, come reagisci in termini di alimentazione?](#)
- [7. Quali sono le tue principali motivazioni per seguire una dieta o un piano alimentare sano?](#)
- [8. Come ti comporti quando sei in una situazione sociale in cui è presente molto cibo?](#)
- [9. Ti capita di saltare pasti per cercare di controllare il peso o per compensare eccessi precedenti?](#)
- [10. Come ti senti riguardo al cibo in generale?](#)

#### [Interpretazione dei Risultati](#)

#### [RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI](#)

#### [DISCLAIMER](#)

### 1. Come ti senti quando mangi cibi che ritieni “poco salutari”?

- **A) Mi sento in colpa e preoccupato/a:** Indica un forte legame emotivo con il cibo e la tendenza a provare sensi di colpa quando si deviano dalle regole alimentari percepite.
- **B) Non mi interessa particolarmente:** Dimostra un atteggiamento più rilassato nei confronti del cibo, senza ansie legate alle scelte alimentari.
- **C) Cerco di compensare con pasti più sani in seguito:** Indica una mentalità di bilanciamento, in cui i comportamenti meno sani sono compensati da quelli più salutari successivamente.

### 2. Ti capita di mangiare anche quando non hai fame?

- **A) Spesso, soprattutto quando sono stressato/a o annoiato/a:** Segnala alimentazione emotiva, in cui il cibo viene utilizzato per affrontare stati d'animo come stress o noia.
- **B) Solo occasionalmente, quando ci sono tentazioni irresistibili:** Indica una relazione moderata con il cibo, in cui si mangia fuori pasto solo di tanto in tanto.

- **C) Raramente, mangio solo quando ho fame:** Mostra un rapporto equilibrato con l'alimentazione, in cui il cibo è consumato principalmente per soddisfare la fame fisica.

### 3. Qual è la tua reazione quando rompi una dieta o un piano alimentare?

- **A) Mi sento frustrato/a e tendo a mangiare di più per compensare:** Questo comportamento può indicare un circolo vizioso di diete restrittive e abbuffate.
- **B) Non ci faccio troppo caso, riprendo il piano al pasto successivo:** Mostra un atteggiamento positivo e flessibile, con una minore tendenza alla colpevolizzazione.
- **C) Mi sento deluso/a, ma cerco di rimettermi in carreggiata rapidamente:** Indica la capacità di riconoscere un errore, ma con la determinazione a riprendere il controllo.

### 4. Ti capita di usare il cibo come “consolazione” in situazioni di stress o tristezza?

- **A) Sì, spesso mangio per alleviare lo stress o il malessere emotivo:** Riflette l'uso del cibo come strategia di coping per affrontare emozioni negative.
- **B) A volte, ma non è una cosa che faccio regolarmente:** Mostra che occasionalmente il cibo è usato per affrontare emozioni, ma non è un comportamento costante.
- **C) No, non associo il cibo alle emozioni negative:** Denota un controllo emotivo, con una distinzione netta tra il cibo e la gestione delle emozioni.

### 5. Come ti senti riguardo alla tua immagine corporea?

- **A) Non mi piace il mio corpo e vorrei cambiarlo:** Indica una bassa autostima corporea e insoddisfazione per il proprio aspetto.
- **B) A volte mi sento insoddisfatto/a, ma riesco ad accettarmi:** Mostra un equilibrio tra momenti di insoddisfazione e accettazione di sé.
- **C) Mi sento generalmente bene nel mio corpo:** Riflette una buona accettazione del proprio corpo e un livello positivo di autostima.

### 6. Quando ti senti ansioso/a o stressato/a, come reagisci in termini di alimentazione?

- **A) Tendo a mangiare di più, soprattutto cibi “comfort”:** Mostra una tendenza ad aumentare l'assunzione di cibo come meccanismo per affrontare ansia e stress.
- **B) Mangio più o meno come sempre, senza troppi cambiamenti:** Indica che lo stress o l'ansia non hanno un impatto significativo sulle abitudini alimentari.
- **C) Perdo l'appetito e mangio meno del solito:** Segnala che lo stress riduce l'appetito e il desiderio di mangiare.

### 7. Quali sono le tue principali motivazioni per seguire una dieta o un piano alimentare sano?

- **A) Perdere peso o migliorare l'aspetto fisico:** La principale motivazione è estetica, legata alla perdita di peso o al miglioramento dell'aspetto.
- **B) Migliorare la mia salute generale e sentirmi meglio:** La motivazione è più olistica, rivolta al benessere fisico e alla salute generale.
- **C) Evitare malattie o condizioni mediche legate alla dieta:** La motivazione è preventiva, legata alla riduzione del rischio di malattie legate all'alimentazione.

## 8. Come ti comporti quando sei in una situazione sociale in cui è presente molto cibo?

- **A) Mi sento ansioso/a e tendo a mangiare troppo:** Questo comportamento mostra difficoltà a gestire l'abbondanza di cibo in situazioni sociali, con un aumento dell'ansia e dell'assunzione di cibo.
- **B) Cerco di controllarmi, ma a volte esagero:** Denota una moderata difficoltà nel mantenere il controllo, con occasionali eccessi.
- **C) Mi sento a mio agio e faccio scelte alimentari equilibrate:** Mostra una buona capacità di autoregolazione anche in contesti sociali con abbondanza di cibo.

## 9. Ti capita di saltare pasti per cercare di controllare il peso o per compensare eccessi precedenti?

- **A) Sì, spesso salto i pasti per evitare di ingrassare:** Indica una strategia restrittiva per il controllo del peso, potenzialmente dannosa.
- **B) A volte, ma non è una cosa regolare:** Mostra un comportamento saltuario di controllo del peso attraverso il digiuno.
- **C) No, cerco di mangiare regolarmente per mantenere l'equilibrio:** Denota un approccio equilibrato, in cui non si salta il pasto per compensare eccessi.

## 10. Come ti senti riguardo al cibo in generale?

- **A) Il cibo mi preoccupa, e penso spesso a cosa posso o non posso mangiare:** Indica una preoccupazione eccessiva per il cibo, con un'attenzione continua su cosa si può o non si può mangiare.
- **B) Penso al cibo solo quando sono affamato/a o in occasioni sociali:** Mostra un rapporto funzionale con il cibo, che non occupa troppo spazio nei pensieri quotidiani.
- **C) Il cibo è una parte normale della mia vita, non mi crea ansia:** Riflette un rapporto sereno e equilibrato con il cibo, senza preoccupazioni o ansie.

---

## Interpretazione dei Risultati

- **Prevalenza di risposte A:** Potrebbe esserci un legame tra emozioni e cibo, con una maggiore probabilità di alimentazione emotiva o di difficoltà nel rapporto con

l'alimentazione. Potrebbe essere utile approfondire con un professionista specializzato in nutrizione e psicologia.

- **Prevalenza di risposte B:** Il rapporto con il cibo è generalmente bilanciato, ma ci sono occasionali influenze emotive o comportamentali che potrebbero richiedere attenzione per evitare che diventino problematiche.
- **Prevalenza di risposte C:** Il rapporto con il cibo sembra equilibrato e il comportamento alimentare è probabilmente sano. Le emozioni non sembrano influire in modo significativo sulle scelte alimentari.

Questo quiz può essere utilizzato come strumento preliminare per esplorare i fattori psicologici che influenzano il comportamento alimentare e può facilitare una discussione più approfondita con il paziente.

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

**Fairburn, C.G., & Beglin, S.J. (1994).** *Assessment of eating disorders: Interview or self-report questionnaire?* International Journal of Eating Disorders, 16(4), 363-370.

- **Traduzione del titolo:** "Valutazione dei disturbi alimentari: intervista o questionario di autovalutazione?"
- **Descrizione:** Questo studio confronta l'efficacia dei metodi di intervista clinica e dei questionari di autovalutazione nella diagnosi dei disturbi alimentari, esplorando vantaggi e limiti di ciascun approccio.

**Herman, C.P., & Polivy, J. (2008).** *External cues in the control of food intake in humans: The sensory-normative distinction.* Physiology & Behavior, 94(5), 722-728.

- **Traduzione del titolo:** "Indizi esterni nel controllo dell'assunzione di cibo negli esseri umani: la distinzione sensoriale-normativa."
- **Descrizione:** L'articolo esplora come fattori esterni, come il contesto sociale e le norme culturali, influenzino il comportamento alimentare, e distingue tra risposte agli stimoli sensoriali e norme sociali.

**Stroebe, W. (2008).** *Dieting, overweight, and obesity: Self-regulation in a food-rich environment.* Washington, DC: American Psychological Association.

- **Traduzione del titolo:** "Diete, sovrappeso e obesità: l'autoregolazione in un ambiente ricco di cibo."
- **Descrizione:** Questo libro esamina le sfide dell'autoregolazione alimentare in un contesto in cui il cibo è facilmente accessibile, e come questi fattori possano contribuire al sovrappeso e all'obesità.

**Wardle, J., & Beales, S. (1986).** *Control and restraint in eating behavior.* Behavior Research and Therapy, 24(4), 329-339.

- **Traduzione del titolo:** "Controllo e restrizione nel comportamento alimentare."

- **Descrizione:** Questo articolo analizza le dinamiche del controllo e della restrizione nel comportamento alimentare, esplorando come il desiderio di controllo possa portare a un'alimentazione eccessiva o a disturbi alimentari.

**Bruch, H. (1973).** *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa, and the person within.* New York: Basic Books.

- **Traduzione del titolo:** "Disturbi alimentari: obesità, anoressia nervosa e la persona interiore."
- **Descrizione:** Questo testo classico analizza le dinamiche psicologiche dei disturbi alimentari, concentrandosi sull'obesità e l'anoressia nervosa, e approfondisce il ruolo dell'identità e dell'autostima.

## DISCLAIMER

- Questo quiz è progettato per fornire una valutazione preliminare del comportamento alimentare e delle emozioni legate all'alimentazione. Non è uno strumento diagnostico formale e non sostituisce una valutazione medica o psicologica professionale.
- I risultati ottenuti servono solo come indicazione e non rappresentano una diagnosi di disturbi alimentari o altri problemi psicologici. Se sospetti di avere un disturbo alimentare o qualsiasi altra problematica legata al cibo o alla salute mentale, ti consigliamo di rivolgerti a un professionista qualificato, come un nutrizionista, uno psicologo o un medico.
- Per una valutazione completa e un intervento personalizzato, consulta uno specialista del settore.
- preavviso.



DR ORICCHIO GENNARO



BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Numero Iscrizione Albo Sezione A: AA\_091060



Tel. 392 2474124



Email: [oricchiogennaronutrizionista@gmail.com](mailto:oricchiogennaronutrizionista@gmail.com)



WEB: <https://www.oricchiogennaro.it/>



BLOG: <https://www.gennaroricchio.it/blog/>



PODCAST: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/gennaro10>