

# QUESTIONARIO SUL COMPORTAMENTO ALIMENTARE

(L. Sabora, revisione del 2018)

**A) Per te mangiare è soprattutto**

1. un modo per sentirti meglio
2. una piacevole necessità
3. una cosa di cui potresti anche fare a meno
4. una soddisfazione pericolosa
5. uno dei pochi piaceri della vita

**B) In genere quello che ti spinge a mangiare è**

1. il senso di vuoto allo stomaco
2. la tensione nervosa o la tristezza
3. l'abitudine di metterti a tavola
4. la vista o il profumo del cibo
5. l'impossibilità di vincere la fame

**C) Seguire una dieta in caso di necessità è per te**

1. una cosa sopportabile
2. un grande sacrificio
3. un compito impossibile
4. un assoluto bisogno
5. una cosa normale

**D) Sei capace di controllare la fame?**

1. sì, con notevole sforzo
2. sì, se è necessario
3. completamente, ogni volta che voglio
4. assolutamente no
5. sì, non è affatto un problema

**E) Di solito mangi**

1. i cibi ipocalorici
2. i cibi di cui sei goloso
3. i cibi che non sono dannosi
4. tra i cibi sani, quelli che ti piacciono di più
5. quello che è immediatamente/rapidamente disponibile

**F) *Di solito mangi***

1. quando non riesci a vincere la fame
2. sempre agli stessi orari
3. a parte i pasti principali, quando un particolare cibo o una occasione speciale lo richiedono
4. ogni volta che ne senti il bisogno
5. quando hai fame

**G) *In genere mangi di più***

1. quando sei invitato, per non sembrare scortese
2. quando sei sicuro di poter saltare il pasto successivo
3. quando sei teso o triste
4. quando hai bisogno di gratificazione
5. quando hai molta fame

**H) *In genere mangi con più piacere***

1. quando sei in un ambiente che ti piace molto
2. quando il cibo è sostanzioso e riempie
3. quando il cibo non è troppo grasso né troppo dolce
4. quando il cibo è ben cucinato
5. quando hai davanti qualcosa di cui sei goloso

**I) *Ti capita di non sentirti sazio dopo un pasto normale?***

1. sì, quasi sempre
2. assolutamente no
3. quasi mai
4. anche se fosse, mantengo il controllo
5. sì, qualche volta

**J) *Ti piace mangiare facendo grossi bocconi?***

1. sì, moltissimo
2. non particolarmente
3. con certi cibi lo trovo più gustoso
4. no, è sconveniente
5. no, mi sentirei soffocare

**K) *Quando sei invitato a cena fuori, cosa ti auguri di trovare?***

1. pietanze ben cucinate e un ambiente gradevole
2. pietanze abbondanti e ghiotte
3. un menù perfetto
4. fiori sulla tavola e stoviglie di classe
5. cibi che non rappresentino tentazioni troppo forti

**L) Quale è per te la caratteristica più importante di un cibo?**

1. il sapore
2. il sapore, l'odore, la consistenza ed anche il colore
3. la quantità abbondante
4. il contenuto calorico
5. il modo in cui viene impiattato

**M) Cosa fai ad una festa con buffet**

1. controllo che non finiscano le cose che mi piacciono
2. assaggio qualcosa mentre parlo con gli altri invitati
3. mi tengo lontano dal buffet più che posso
4. prendo tutto quello che c'è
5. prendo le cose che mi piacciono

**N) Quando mangi desideri**

1. non togliere troppo tempo a quello che devi fare dopo
2. riuscire a smettere quando vuoi tu
3. stare a tavola comodamente, per quanto possibile
4. godere più che puoi del cibo che hai davanti
5. non porti dei limiti

**O) Dopo un pasto troppo abbondante senti il bisogno di**

1. liberare il tuo stomaco al più presto
2. prendere un bel caffè e possibilmente rilassarti su un divano
3. rimetterti a posto con una tisana di collaudata efficacia
4. fare una passeggiata
5. dormirci sopra