

BINGE EATING SCALE (BES)

J. GORMALLY, S. DASTON, & D. RARDIN, 1982

La compilazione di questo questionario deve essere effettuata mettendo una crocetta su quella affermazione che sembra più congeniale nel descrivere la propria condizione emotiva. Per ciascuno dei 16 gruppi di affermazioni è necessario porre la crocetta su una sola delle quattro possibilità

Nome

Data

1. _____
 - Non penso consciamente al mio peso ed alle dimensioni del mio corpo quando sono con altre persone.
 - Mi preoccupo del mio aspetto, ma questo non mi rende normalmente insoddisfatto/a di me stesso/a.
 - Sono consapevole del mio aspetto e del mio peso e questo mi rende deluso/a di me stesso/a.
 - Sono molto consapevole del mio peso e spesso provo forte vergogna e disgusto per me stesso/a. Perciò cerco di evitare di incontrare altre persone.
2. _____
 - Non ho difficoltà a mangiare lentamente, seduto/a in maniera corretta.
 - Mi sembra di trangugiare il cibo. Nonostante ciò, non finisco per sentirmi troppo pieno/a per aver mangiato eccessivamente.
 - Talvolta, tendo a mangiare velocemente e dopo mi sento troppo pieno/a.
 - Ho l'abitudine di ingollare il cibo quasi senza masticarlo. Quando faccio così, di solito mi sento scoppiare perché ho mangiato troppo.
3. _____
 - Quando voglio, sono capace di controllare i miei impulsi verso il cibo.
 - Penso di aver minor controllo sul cibo rispetto alla maggior parte delle persone.
 - Mi sento totalmente incapace di controllare i miei impulsi verso il cibo.
 - Siccome mi sento totalmente incapace di controllare il mio rapporto con l'alimentazione, sto cercando disperatamente di raggiungere il controllo sul cibo.
4. _____
 - Non ho l'abitudine di mangiare quando sono annoiato.
 - Qualche volta mangio quando sono annoiato, ma talvolta riesco a distrarmi e a non pensare al cibo
 - Ho una vera abitudine di mangiare quando sono annoiato, ma talvolta riesco a distrarmi e a non pensare al cibo.
 - Ho una forte abitudine di mangiare quando sono annoiato. Niente riesce a farmi smettere.
5. _____
 - Quando mangio qualcosa, di solito, è perché ho fame.
 - Talvolta mangio qualcosa d'impulso, senza avere veramente fame
 - Mangio regolarmente per soddisfare una sensazione di fame, pur non avendo davvero bisogno fisicamente del cibo. In queste occasioni, non riesco neanche a gustare quello che mangio.
 - Anche se non ho fisicamente fame, avverto il bisogno di mettere qualcosa in bocca e mi sento soddisfatto/a solo quando riesco a mangiare qualcosa per riempirmi la bocca, come un pezzo di pane. Qualche volta, quando questo succede, risputo il cibo per non ingrassare
6. _____
 - Non mi sento per nulla in colpa, né provo odio per me stesso/a, dopo aver mangiato troppo.
 - Talvolta, mi sento in colpa o provo odio per me stesso/a dopo aver mangiato troppo.
 - Quasi sempre vivo un forte senso di colpa o provo odio per me stesso/a dopo aver mangiato troppo.
7. _____
 - Quando sono a dieta, non perdo mai del tutto il controllo sul cibo, anche dopo periodi in cui ho mangiato troppo.
 - Quando sono a dieta e mangio un cibo "proibito", sento che ormai ho "sgarrato" e mangio ancora di più.
 - Quando sono a dieta e mangio troppo spesso mi dico: "Ormai hai sgarrato, perché non vai fino in fondo?". Quando questo succede, mangio ancora di più.
 - Mi metto regolarmente a dieta stretta, ma poi interrompo la dieta con un'abbuffata. La mia vita è fatta di abbuffate e digiuni.
8. _____
 - Raramente mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
 - Circa una volta al mese, mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
 - Ci sono periodi regolari durante il mese in cui mangio grandi quantità di cibo, ai pasti o fuori dai pasti.
 - Mangio così tanto che di solito, dopo aver mangiato, mi sento piuttosto male ed ho nausea.

9.

- La quantità di calorie che assumo è abbastanza costante nel tempo.
- Qualche volta, dopo aver mangiato troppo, cerco di ridurre al minimo le calorie, per compensare l'eccesso di calorie che ho mangiato.
- Abituamente mangio troppo di notte. Solitamente non ho fame la mattina e mangio troppo la sera.
- Da adulto, ho avuto periodi di circa una settimana in cui mi sono imposto diete "da fame", a seguito di periodi in cui avevo mangiato troppo. La mia vita è fatta di abbuffate e digiuni.

10.

- Di solito riesco a smettere di mangiare quando voglio. So quando è ora di dire basta.
- Talvolta avverto un impulso incontrollabile a mangiare.
- Frequentemente avverto forti impulsi a mangiare, che sembrano incapace di controllare, mentre altre volte riesco a controllarmi.
- Mi sento incapace di controllare i miei impulsi a mangiare. Ho paura di non riuscire a smettere di mangiare volontariamente.

11.

- Non ho problemi a smettere di mangiare quando mi sento pieno/a.
- Di solito posso smettere di mangiare quando sono pieno/a, ma talvolta mangio così tanto da sentirmi sgradevolmente pieno/a.
- Per me è un problema smettere di mangiare una volta che ho iniziato e di solito mi sento sgradevolmente pieno/a dopo aver finito di mangiare.
- Siccome per me è un problema smettere di mangiare, qualche volta devo provocarmi il vomito per avere sollievo.

12.

- Quando sono con gli altri (incontri familiari, occasioni sociali) mi sembra di mangiare come quando sono solo.
- Talvolta quando sono con gli altri non mangio quanto vorrei, perché sono consapevole del mio disagio verso il cibo.
- Spesso mangio poco quando sono con altre persone, perché mangiare di fronte ad altri mi imbarazza.
- Mi vergogno così tanto di mangiare troppo, che per farlo scelgo i momenti in cui nessuno mi vede. In effetti, mangio di nascosto.

13.

- Faccio tre pasti al giorno e occasionalmente uno spuntino.
- Faccio tre pasti al giorno e normalmente anche gli spuntini.
- Quando faccio molti spuntini, salto i pasti regolari.
- Ci sono periodi in cui mi sembra di mangiare continuamente, senza pasti regolari.

14.

- Non penso molto a controllare gli impulsi a mangiare non desiderati.
- Almeno qualche volta, la mia mente è occupata dal pensiero di come controllare i miei impulsi a mangiare.
- Sento che spesso passo molto tempo a pensare a quanto ho mangiato o a come fare per non mangiare più.
- Mi sembra che la maggior parte del mio tempo la mia mente sia occupata da pensieri sul mangiare. Mi sembra di essere continuamente in lotta per non mangiare.

15.

- Non penso molto al cibo.
- Mi capita di avere un forte desiderio di cibo, ma solo per brevi periodi di tempo.
- Ci sono giorni in cui non penso ad altro che al cibo.
- La maggior parte delle mie giornate è occupata da pensieri sul cibo. Mi sembra di vivere per mangiare.

16.

- Di solito se sono affamato/a oppure no, prendo la giusta porzione per saziarmi.
- Occasionalmente, sono incerto/a se ho fisicamente fame oppure no. In questi momenti, mi è difficile capire quanto cibo ci vorrebbe per saziarmi.
- Anche se sapessi quante calorie dovrei mangiare, non ho idea precisa di quanto sarebbe una "normale" quantità di cibo per me.

1. 0 0 1 3
2. 0 1 2 3
3. 0 1 3 3
4. 0 0 0 2
5. 0 1 2 3
6. 0 1 3

7. 0 2 3 3
8. 0 1 2 3
9. 0 1 2 3
10. 0 1 2 3
11. 0 1 2 3
12. 0 1 2 3

13. 0 0 2 3
14. 0 1 2 3
15. 0 1 2 3
16. 0 1 2

Punteggio totale →
(punteggio normale: <17)