

DIETARY RESTRICTION SCREENER

Haynos AF, Fruzzetti AE: Initial evaluation of a single-item screener to assess problematic dietary restriction. Eat Weight Disord (2015) 20:405–413 DOI 10.1007/s40519-014-0161-0

Siamo interessati a valutare la presenza di un'alimentazione cosiddetta restrittiva.

“Alimentarsi in maniera restrittiva” vuol dire, nel nostro caso, mangiare intenzionalmente quantità di cibo inferiori rispetto a quanto sia adeguato a causa della preoccupazione per il proprio aspetto fisico e/o il peso.

Ecco alcuni esempi di cosa si intende per mangiare in maniera restrittiva:

- Alimentarsi in modo restrittivo può significare mangiare una quantità di cibo che in linea generale la maggior parte delle persone considera sia insufficiente.
 - *Per esempio, mangiare una mela per cena o digiunare tutto il giorno può essere considerato alimentarsi in modo restrittivo.*
- Mangiare in maniera restrittiva può significare mangiare molto meno rispetto a quanto fanno gli altri in situazioni simili.
 - *Per esempio, non partecipare ai pranzi di festa in famiglia può essere considerato mangiare in modo restrittivo.*
- Mangiare in modo restrittivo può significare mangiare meno di quanto sia appropriato per la propria struttura fisica o per il livello di appetito/fame percepito.
 - *Per esempio, se si è molto affamati oppure se si è sottopeso e si mangia solo una insalata per cena, questo può essere considerato alimentarsi in modo restrittivo.*

Ci sono stati momenti nel mese passato nei quali ha mangiato in questo modo perché era preoccupato per il suo aspetto fisico e/o il suo peso ?

Se sì, è opportuno rivolgersi per un colloquio al proprio medico di famiglia e/o ad uno specialista (psicoterapeuta, medico nutrizionista) esperto nel campo dei disturbi del comportamento alimentare.

