

## Eating Problem Check List (EPCL)

Data \_\_\_\_\_

Istruzioni. Le seguenti domande riguardano gli ultimi 7 giorni. È pregato di rispondere a tutte le domande. Grazie

Quante volte nell'**ULTIMA SETTIMANA (7 giorni)**

	N° episodi				
Ho avuto abbuffate oggettive (sensazione di perdita di controllo sull'alimentazione associata all'assunzione di una grande quantità di cibo)?					
Ho avuto abbuffate soggettive (sensazione di perdita di controllo sull'alimentazione non associata all'assunzione di una grande quantità di cibo)?					
Mi sono provocato/a il vomito per controllare il peso e/o la forma del corpo?					
Ho assunto lassativi per controllare il peso e/o la forma del corpo?					
Ho assunto diuretici per controllare il peso e/o la forma del corpo?					
Ho fatto esercizio in modo eccessivo per controllare il peso e/o la forma del corpo?					
Quante volte mi sono pesato?					
	0 mai	1 raramente	2 qualche volta	3 spesso	4 sempre
Sono stato 8 o più ore da sveglio senza mangiare nulla per controllare il peso e/o la forma del corpo e/o l'alimentazione?					
Ho cercato di evitare di mangiare dei cibi per controllare il peso e/o la forma del corpo e/o l'alimentazione?					
Ho cercato di ridurre la quantità di cibo per controllare il peso e/o la forma del corpo e/o l'alimentazione?					
Gli eventi e le emozioni hanno influenzato la mia alimentazione?					
Ho avuto comportamenti di check dell'alimentazione (es. contare le calorie, pesare ripetutamente il cibo, guardare le etichette degli alimenti)?					
Ho avuto comportamenti di check della forma del corpo (es. guardarsi allo specchio, misurare parti del corpo, guardare il corpo degli altri)?					
Ho evitato di esporre il corpo (es. evitare di pesarsi, indossare abiti che nascondono il corpo, evitare di guardarsi)?					
Mi sono sentito/a grasso/a?					
Mi sono preoccupato/a per il peso?					
Mi sono preoccupato/a per la forma del corpo?					
Mi sono preoccupato per il controllo dell'alimentazione?					

Quanti giorni di cambiamento ho avuto? \_\_\_\_\_

N.B. Per **giorni di cambiamento** si intendono quei giorni in cui ha fatto del suo meglio per cambiare utilizzando le procedure previste dalla fase del trattamento.