TEST COGNITIVO DELLE ATTITUDINI ALIMENTARI
(E.A.C.T.)

Il questionario è composto da una serie di domande che riguardano l'alimentazione, il cibo e inoltre alcune aree importanti del comportamento.

Risponda alle domande contrassegnando con una X una delle colonne fra le sei proposte: sempre - molto spesso - spesso - qualche volta - raramente - mai.

Risponda ad ogni domanda, attentamente.

Nome:_____

Cognome:_____

Età:_____

	Sempre	Molto spesso	Spesso	Qualche volta	Raramente	Mai
1) Mi piace mangiare in compagnia di altre persone						
2) Preparo i pasti per gli altri, ma non mangio ciò che cucino						
3) Divento ansiosa prima di mangiare						
4) Sono terrorizzata dal pensiero di ingrassare						
5) Evito di mangiare quando ho fame						
6) Ho problemi con il cibo						
7) Ho continuato ad abbuffarmi sentendomi incapace di smettere						
8) Taglio in piccoli pezzi cio che mangio						
9) So quante calorie ci sono in ciò che mangio						
10) Evito più che altro i cibi con molti carboidati (pane, patate, riso, etc.)						
11) Mi sento gonfia dopo i pasti						
12) Penso che gli altri vorrebbero che io mangiassi di più						
13) Vomito dopo mangiato						
14) Mi sento molto colpevole dopo mangiato						
15) Vorrei essere più snella						
16) Faccio molto esercizio fisico per bruciare calorie						
17) Mi peso parecchie volte al giorno						
18) Mi piace che i vestiti mi stiano aderenti						
19) Mi piace mangiare carne						
20) Mi sveglio presto la mattina						
21) Mangio le stesse cose tutti i giorni						
22) Quando faccio esercizio fisico penso alle calorie che brucio						
23) Ho cicli mestruali regolari						
24) Gli altri pensano che io sia troppo magra						

	Sempre	Molto spesso	Spesso	Qualche volta	Raramente	Mai
25) Il pensiero di avere del grasso sul corpo mi preoccupa						
26) Ci metto più tempo degli altri a finire i pasti						
27) Mi piace mangiare al ristorante						
28) Prendo lassativi						
29) Evito i cibi che contengono zucchero						
30) Mangio alimenti dietetici						
31) Mi sembra che il problema del cibo domini la mia vita						
32) Tento di controllarmi per quanto riguarda il cibo						
33) Mi sembra che gli altri mi spingano a mangiare						
34) Penso troppo al cibo						
35) Soffro di stitichezza						
36) Mi sento a disagio dopo aver mangiato dolci						
37) Mi impegno in diete programmate						
38) Mi piace sentire che il mio stomaco è vuoto						
39) Mi piace assaggiare cibi nuovi molto conditi						
40) Ho l'impulso di vomitare dopo i pasti						
41) Mi è difficile capire i sentimenti degli altri						
42) Gli altri difficilmente capiscono i miei sentimenti						
43) Ho avuto motivi per essere delusa di mio padre						
44) Ho desiderato che mio padre fosse un uomo più forte						
45) Mangio quando deve prendere una decisione						
46) Se riuscissi a controllarmi meglio nel mangiare sarei una persona migliore						
47) Penso che gli altri si comportino con poca sensibilità nei miei confronti						
48) Mi piacciono gli uomini ai quali io piaccio						

	Sempre	Molto spesso	Spesso	Qualche volta	Raramente	Mai
49) Mi piacciono le situazioni fortemente stimolanti (suoni, odori, colori forti, ecc.)						
50) Penso che essere una donna è fonte di un sacco di problemi						
51) E' difficile per me decidere autonomamente						
52) L'idea della solitidine è per me insopportabile						
53) Se sono corteggiata, il mio modo di mangiare cambia						
54) Mi piace mettermi alla prova						
55) Impiego molto meno tempo degli altri a consumare i pasti						
56) Ho desiderato che mio padre stesse più tempo a casa						
57) Ci metto molto tempo a capire se un uomo mi trova attraente						
58) Sento le mie emozioni soprattutto a livello fisico						
59) Mi sembra sciocco amare l'aspetto fisico						
60) Ho desiderato che mia madre fosse una donna più dolce						
61) Mi è stato difficile decidere di iniziare una relazione sentimentale anche se lo volevo						
62) Mi capita di detestare gli uomini deboli che si fanno dominare						
63) Mi trovo spesso in situazioni rischiose						
64) Mentre mangio mi sento tranquilla						
65) Mi vergogno quando gli altri mi vedono mangiare						
66) Ho avuto la sensazione che i miei genitori mi permettessero di fare tutto a parole e niente nei fatti						
67) Mi è capitato di soffrire molto quando un uomo mi lasciava						
68) Esiste la soluzione giusta in ogni situazione						
69) Ho difficoltà ad esprimere in parole le mie emozioni						
70) Nell'adolescenza il sesso mi incuriosiva						
71) Penso che se mi innamorassi l'uomo finirebbe per assoggettarmi						
72) Ho avuto la sensazione che io fossi libera in realtà di fare solo quello che i miei genitori approvavano						

	Sempre	Molto spesso	Spesso	Qualche volta	Raramente	Mai
73) Le mestruazioni mi fanno ribrezzo						
74) Dopo un breve pasto vorrei mangiare ancora						
75) Mi piacciono gli uomini forti						
76) Vorrei che gli altri capissero i miei sentimenti senza doverli spiegare						
77) Penso che debbo fare di tutto per evitare errori						
78) Mangio quando sono sola						
79) L'idea di restare incinta mi fa molta paura						
80) Preferisco frequentare le persone del mio stesso sesso						
81) Ho desiderato che mio padre si occupasse di più di me						
82) Mi piace sentirmi sazia						
83) Ho difficoltà nei rapporti sessuali						
84) Mi da' fastidio guardarmi nuda allo specchio						
85) Vorrei poter restare sempre bambina						
86) Mangio anche quando non ho fame						
87) Perché decida di coinvolgermi in un rapporto questo deve essere perfetto						
88) Non so mai bene quando una cosa mi piace davvero						
89) Ho desiderato che mio padre fosse meno autoritario						
90) Se un uomo mi piace mi sforzo per non farlo vedere						
91) Penso che per una donna ciò che conta è l'intelligenza						
92) Penso di essere veramente libera di me stessa solo quando scelgo di variare per quantità o qualità la mia alimentazione						
93) Se un uomo mi corteggia ho voglia di fuggire						
94) Penso che un vero uomo dovrebbe amare una donna per i suoi sentimenti e non per il suo aspetto fisico						
95) Ho desiderato che mia madre si preoccupasse meno di me						
96) Penso che gli uomini tentano sempre di importi la loro volontà						

	Sempre	Molto spesso	Spesso	Qualche volta	Raramente	Mai
97) Mi sono sorpresa a detestare un uomo che avevo ammirato da lontano quando la conoscenza si faceva più stretta						
98) Mi capita di detestare le donne deboli che si fanno dominare						
99) Ho pensato che per una donna è una grandissima umiliazione essere l'oggetto del desiderio sessuale di un uomo						
101) Mi capita di pensare di essere all'improvviso lasciata sola						