



Dott.ssa Giada Bellissimo
DIETISTA

TABELLA DI VALUTAZIONE DELL'ALIMENTAZIONE INTUITIVA (SAI-2)

SEZIONE 1- PERMESSO INCONDIZIONATO DI MANGIARE		
Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	1. Cerco di evitare i cibi che contengono troppi grassi, carboidrati o calorie.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Anche se muoio dalla voglia di mangiare un determinato cibo, non me lo concedo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Quando mangio qualcosa di poco sano, mi arrabbio con me stesso/a.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Ho la lista dei cibi "proibiti" che non mi concedo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Non mi concedo di mangiare ciò che desidero in un dato momento.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Seguo regole alimentari o programmi dietetici che stabiliscono cosa e/o come mangiare.

SEZIONE 2- MANGIARE PER MOTIVI FISICI INVECE CHE EMOTIVI		
Sì <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>	1. Mi ritrovo a mangiare ogni volta che mi sento giù (ansioso/a, depresso/a, triste..) anche se non ho fame.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Mangio quando mi sento solo/a anche se non ho fame.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Uso il cibo per alleviare le emozioni negative.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Mangio quando sono stressato/a anche se non ho fame.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Non riesco ad affrontare le emozioni negative (per esempio ansia e tristezza) senza cercare conforto nel cibo.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Quando mi annoio, mangio tanto per fare qualcosa.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Quando mi sento solo/a, mangio per consolarmi.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Ho difficoltà a trovare modi alternativi al cibo di affrontare lo stress e l'ansia.

SEZIONE 3- AFFIDARSI AGLI STIMOLI FISICI DI FAME E SAZIETA' (FIDUCIA)		
Sì	No	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Confido nel fatto che il mio corpo mi dica <i>quando</i> mangiare.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Confido nel fatto che il mio corpo mi dica <i>cosa</i> mangiare.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Quando mangio qualcosa di poco sano, mi arrabbio con me stessa/o.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Mi affido agli stimoli della fame per capire <i>quando</i> mangiare.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Mi affido al senso di sazietà per capire quando smettere di mangiare.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Mi affido al mio corpo per capire quando smettere di mangiare.

SEZIONE 4- CONGRUENZA CORPO-CIBO NELLE SCELTE ALIMENTARI

Sì	No	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Per gran parte del tempo desidero mangiare cibi ricchi di sostanze nutritive.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Mangio soprattutto cibi che rendono il mio corpo efficiente.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Mangio soprattutto cibi che danno energia e forza al mio corpo.

PUNTEGGIO:

Sezioni 1-2: Ogni Sì indica un ambito sul quale probabilmente devi lavorare un po'.

Sezioni 3-4: Ogni "NO" indica un ambito sul quale probabilmente devi lavorare un po'.

FONTI:

- [1]. Tylka, Tracy L, *Development and psychometric evaluation of a measure of intuitive eating*, in "Journal of Counseling Psychology", 53, 2 Aprile 2006, pp. 226-240.
- [2] Tylka, Tracy L, *A psychometric evaluation of the Intuitive Eating Scale with college men*. in "Journal of Counseling Psychology", 60, 1 Gennaio 2013, pp137-153.