

Repetitive Eating Questionnaire (Rep(Eat)-Q)

ISTRUZIONI:

La preghiamo di rispondere a tutte le domande ponendo un segno in corrispondenza del valore numerico – compreso tra **0 (MAI)** e **6 (OGNI GIORNO)** – che meglio rappresenta quanto spesso, nelle ultime 4 settimane, ha agito i seguenti comportamenti o abitudini.

Il termine “SPILUCCARE” indica: mangiare ripetutamente piccole – o modeste – quantità di cibo, al di fuori dei pasti previsti/programmati dal proprio regime dietetico.

0	1	2	3	4	5	6
MAI	RARAMENTE	OCCASIONALMENTE	POCHI GIORNI	MOLTI GIORNI	LA MAGGIOR PATE DEI GIORNI	OGNI GIORNO

Nelle ultime 4 settimane:

1	Ha mangiato tutto il giorno in maniera intermittente, senza averlo programmato.	0	1	2	3	4	5	6
2	Ha mangiato ripetutamente piccole o modeste quantità di cibo tra un pasto e l'altro, senza averlo programmato prima.	0	1	2	3	4	5	6
3	Ha spiluccato senza badare a ciò che stava facendo.	0	1	2	3	4	5	6
4	Ha spiluccato ripetutamente, durante tutto il giorno, tra un pasto e l'altro.	0	1	2	3	4	5	6
5	Non voleva mangiare, ma sentiva che non poteva evitare di farlo.	0	1	2	3	4	5	6
6	Non è riuscito/a a resistere dallo spiluccare anche se aveva provato a non farlo.	0	1	2	3	4	5	6
7	Ha fatto fatica a controllare il desiderio di mangiare tra un pasto e l'altro.	0	1	2	3	4	5	6
8	Si è sentito/a spinto a mangiare.	0	1	2	3	4	5	6
9	Ha spiluccato senza pensare a quanto stava mangiando.	0	1	2	3	4	5	6
10	Ha mangiato senza averlo programmato tra i pasti e gli spuntini stabiliti.	0	1	2	3	4	5	6
11	Si è sentito/a a turbato dopo aver spiluccato.	0	1	2	3	4	5	6
12	Ha spiluccato quando era ansioso/a, annoiato/a, solo/a oppure quando provava altre emozioni.	0	1	2	3	4	5	6