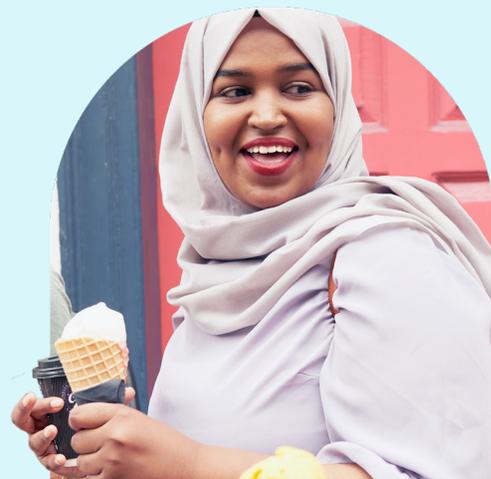


Hai un rapporto sano con il cibo?



Trova le affermazioni con cui ti identifichi di più.

Segnali di un rapporto sano con il cibo

In genere:

- Vedo il cibo come un modo per nutrire e prendermi cura della mia salute e del mio benessere
- Mangio quando ho fame e smetto quando sono sazio
- Mangio regolarmente e ho una routine (es. colazione, pranzo e cena)
- Riconosco che tutti i cibi hanno un valore
- Mangio una serie di cibi appartenenti a tutti i gruppi alimentari
- Mi piace mangiare
- Mi sento a mio agio a mangiare con gli altri e da solo
- Mi sento bene con me stesso

Segnali di un rapporto malsano con il cibo

Spesso:

- Mi sento in colpa o mi vergogno quando mangio
- Etichetto i cibi come “buoni” o “cattivi”
- Sto senza mangiare per molto tempo, limito ciò che mangio, faccio spesso diete o seguo mode alimentari
- Mangio quando mi sento stressato, depresso, arrabbiato, triste o annoiato
- Uso il cibo come ricompensa o ho dei “giorni in cui sgarrare”
- Mi affido molto al monitoraggio delle calorie o cerco di bruciare quelle che ho mangiato
- Mi sento fuori controllo quando mangio
- Mi critico per le scelte alimentari o per aver mangiato troppo

Le affermazioni a sinistra sono segnali di un rapporto sano con il cibo. Se ti identifichi di più con le affermazioni a destra, potresti beneficiare del consulto di un professionista della salute mentale. Queste figure possono aiutarti a costruire un rapporto più sano e compassionevole con il cibo e con te stesso.

Fonti

EatWell. UCLA. [Building a healthy relationship with food](#). 3 feb 2024.

NHS. [Relationship with food](#).

UCI Counseling Center. [How to improve relationship with food](#).

The University of Newcastle. [What does having a 'good relationship with food' mean? 4 ways to know if you've got one](#). 12 ott 2023.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Consulta il medico per esigenze specifiche in merito ad assistenza sanitaria, trattamenti o farmaci. A causa del potenziale conflitto di interessi, non sarà fornita consulenza legale su questioni che possono comportare azioni legali contro Optum o le sue affiliate o qualsiasi entità attraverso la quale il chiamante riceve questi servizi direttamente o indirettamente (ad esempio, datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli Stati o per tutte le dimensioni dei gruppi ed è soggetto a modifiche. La copertura potrebbe essere soggetta a esclusioni e limitazioni.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF15047674 333091-112024 OHC