

TEST ORTO-15

sempre

spesso

a volte

mai

1. quando mangi presti attenzione alle calorie del cibo?

2. quando vai al supermercato ti senti confuso?

3. negli ultimi tre mesi il cibo ti ha preoccupato?

4. le scelte del cibo sono condizionate dalla tua paura sullo stato di salute?

5. quando scegli il cibo, il gusto è più importante della qualità?

6. sei disposto a spendere di più per avere un cibo salutare?

7. il pensiero del cibo ti preoccupa per più di 3 ore al giorno?

8. ti neghi qualche trasgressione alimentare?

9. gli stati affettivi incidono sul tuo comportamento alimentare?

10. mangiare solo cibo salutare accresce la tua autostima?

11. mangiare solo cibo salutare cambia il tuo stile di vita
(ad esempio riduce la frequenza delle cene al ristorante con amici)?

12. pensi che mangiare cibo salutare migliori il tuo aspetto?

13. ti senti colpevole quando trasgredisci?

14. pensi che in un supermercato ci siano anche cibi non salutari?

15. sei solo quando mangi?

PUNTEGGI: ORTORESSIA PRESENTE SE PUNTEGGIO TOTALE < 40

2-5-8-9

4

3

2

1

3-4-6-7-10-11-12-14-15

1

2

3

4

1-13

2

4

3

1