BES

Scala del binge eating (BES)

La BES è una scala di autovalutazione di 16 item che permette di individuare e quantificare la gravità dei sintomi di binge eating. Esplora sia le manifestazioni comportamentali delle abbuffate sia i vissuti cognitivi ed emotivi associati, come la perdita di controllo, il senso di colpa, la vergogna o la preoccupazione per il cibo. Sviluppata inizialmente con adulti con obesità, oggi è ampiamente utilizzata in psicologia clinica, in psichiatria, in nutrizione e nei programmi di chirurgia bariatrica. Il suo principale valore risiede nello screening del binge eating clinicamente significativo, nella stima della gravità iniziale e nel monitoraggio dei progressi durante il trattamento.

Numero di domande	16 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Binge Eating Scale
Destinatari	Adulti
Autori	J. Gormally, S. Black, S. Daston, D. Rardin (1982)
Categoria	Disturbi alimentari

Anteprima delle 16 domande

Domanda 1

- Non mi sento a disagio per il mio peso o per le dimensioni del mio corpo quando sono con gli altri.
- Mi preoccupo di come appaio agli altri, ma di solito questo non mi fa sentire deluso/a da me stesso/a.
- Mi sento a disagio per il mio aspetto e il mio peso, e questo mi fa sentire deluso/a da me stesso/a.
- Mi sento molto a disagio per il mio peso e spesso provo intensa vergogna e disgusto per me stesso/a. Cerco di evitare i contatti sociali a causa di questo disagio.

Domanda 2

- Non ho alcuna difficoltà a mangiare lentamente e nel modo giusto.
- Anche se mi sembra di "divorare" il cibo, non finisco per sentirmi pieno/a per aver mangiato troppo.
- A volte tendo a mangiare in fretta e poi mi sento sgradevolmente pieno/a.
- Ho l'abitudine di ingoiare il cibo senza masticarlo davvero. Quando succede, di solito mi sento sgradevolmente sazio/a perché ho mangiato troppo.

Domanda 3

- Mi sento capace di controllare l'impulso a mangiare quando voglio.
- Ho la sensazione di non riuscire a controllare la mia alimentazione più della media delle persone.
- Mi sento del tutto impotente quando si tratta di controllare gli impulsi a mangiare.
- Poiché mi sento così impotente nel controllare l'alimentazione, sono diventato/a molto disperato/a nel tentativo di riprendere il controllo.

Domanda 4

- Non ho l'abitudine di mangiare quando mi annoio.
- A volte mangio quando mi annoio, ma spesso riesco a "tenermi occupato/a" e a distogliere la mente dal cibo.
- Ho l'abitudine regolare di mangiare quando mi annoio, ma ogni tanto riesco a usare un'altra attività per distogliere la mente dal cibo.
- Ho una forte abitudine di mangiare quando mi annoio. Nulla sembra aiutarmi a liberarmi da questa abitudine.

Domanda 5

- Di solito ho fame fisicamente quando mangio qualcosa.
- Ogni tanto mangio qualcosa d'impulso anche se non ho davvero fame.
- Ho l'abitudine regolare di mangiare cibi che magari non mi piacciono davvero, per soddisfare un senso di fame, anche se fisicamente non ne ho bisogno.
- Anche se non ho fame fisicamente, sento in bocca una fame che sembra soddisfarsi solo quando mangio un cibo, come un panino, che mi riempie la bocca. A volte, dopo aver mangiato per soddisfare questa fame della bocca, sputo il cibo per non ingrassare.

Scoring e interpretazione

Ogni item propone 3 o 4 affermazioni ordinate per gravità crescente. Il paziente sceglie una sola affermazione per item. Le risposte sono ponderate da 0 a 2 o da 0 a 3 a seconda dell'item, poi sommate per ottenere un punteggio totale da 0 a 46. L'interpretazione abituale è la seguente: da 0 a 17, binge eating assente o minimo; da 18 a 26, livello moderato; 27 e oltre, livello grave. Nella pratica, un punteggio totale pari o superiore a 18 suggerisce un binge eating clinicamente significativo e giustifica un approfondimento clinico. L'interpretazione si concentra principalmente sul punteggio totale più che sui sottopunteggi.