

Tabella 7.3 Le principali caratteristiche dell'Alimentazione Regolare

Mangiare in modo regolare ogni tre - quattro ore e non mangiare tra un pasto e l'altro sono la base su cui si costruiscono gli altri cambiamenti.

I vantaggi dell'Alimentazione Regolare sono: (i) fornire struttura alle abitudini alimentari e alla giornata; (ii) affrontare una delle tre forme di dieta ferrea (saltare i pasti, le altre due sono eliminare i cibi e ridurre le porzioni); (iii) interrompere l'alternanza di episodi di abbuffata e restrizione dietetica.

Per mangiare in modo regolare è necessario adottare due comportamenti:

1. **Mangiare a intervalli regolari e pianificati** (ogni tre - quattro ore) tre pasti più due spuntini, pianificando in anticipo l'ora dei pasti, ad esempio:

- Ore 8:00 colazione
- Ore 11:00 spuntino di metà mattina
- Ore 13:00 pranzo
- Ore 16:00 merenda
- Ore 20:00 cena

2. **Cercare di non mangiare tra un pasto e l'altro**

Punti da tenere a mente:

- Assumere i pasti e gli spuntini pianificati, ma non mangiare tra i pasti
- Non saltare i pasti e gli spuntini pianificati
- Non fare passare più di quattro ore senza mangiare
- Cercare di sapere quando mangiare al prossimo pasto o spuntino.

Nel caso in cui qualche imprevisto impedisca di rispettare gli orari prestabiliti per i pasti, cercare di essere flessibili e non troppo rigidi, per adattarsi meglio alla situazione.

Riuscire ad adattarsi a questi imprevisti permetterà di gestire in futuro le varie situazioni che richiedono una modificazione dell'ora abituale dei pasti (per es., lavoro, vacanze, invito a cena ecc.).

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press.

L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). È possibile scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale sul sito www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo.