

## **Tabella 12.1 Meccanismi attraverso cui il check del corpo, l'evitamento dell'esposizione del corpo e la sensazione di essere grassi mantengono l'eccessiva valutazione del peso e della forma del corpo**

---

### **Check della forma del corpo**

- Controllare, toccare e misurare il corpo costantemente comporta che il “problema” non è mai fuori dalla vista e dalla mente
- Concentrarsi su parti del corpo non gradite amplifica i difetti percepiti
- L'osservazione superficiale delle parti del corpo di persone atipiche (per es., modelle o attori), un sottogruppo di persone magre o con caratteristiche “speciali” (per es., una pancia piatta) intensifica solo l'errata percezione che il proprio corpo abbia una forma sbagliata.

### **Evitamento dell'esposizione della forma del corpo**

- Non permette di avere un'idea chiara di come effettivamente si appare
- Non aiuta a superare l'ansia associata alle occasioni in cui si espone il proprio corpo (per es., nuotare, fare esercizio in pubblico, ecc.)
- Si diventa completamente dipendenti dal proprio timore su come si appare a se stessi e agli altri e, di conseguenza, queste previsioni e paure negative non vengono mai messe alla prova.
- È un ostacolo a una socializzazione funzionale, all'intimità col partner e ad attività quotidiane come comprare vestiti nuovi o uscire con gli amici.

### **Sensazione di essere grassi**

- Viene interpretata come “sono grasso” attribuendogli un significato negativo e autosvalutativo.
- 

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](http://www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo).