

Istruzioni per l'uso della Scheda di Monitoraggio

Il fine del monitoraggio è duplice: (1) fornisce un quadro dettagliato di come mangiate, portando di conseguenza alla vostra attenzione l'esatta natura del vostro disturbo dell'alimentazione; (2) rende più consapevoli di quello che state facendo nel preciso momento in cui lo fate, facilitando il cambiamento di comportamenti che sembrano automatici e fuori dal controllo. Eseguire il monitoraggio in modo accurato è un aspetto centrale del programma. All'inizio scrivere ogni cosa che si mangia, può risultare irritante e fastidioso, ma dopo qualche giorno diventerà una cosa naturale e utile.

Nella **Colonna 1** annotate l'ora in cui mangiate o bevete qualsiasi cosa.

Nella **Colonna 2** riportate gli alimenti e le bevande consumati. Non vanno riportare le calorie, ma solo una descrizione semplice (non tecnica) di quello che state mangiando e bevendo. Ogni alimento e bevanda dovrebbero essere scritti nella Scheda di Monitoraggio subito dopo il loro consumo - subito dopo averli deglutiti, non alla fine del pasto. Per tale motivo è consigliabile mettere la Scheda di Monitoraggio sul tavolo dove mangiate. Dovreste portare la Scheda di Monitoraggio sempre con voi perché può capitare di mangiare fuori pasto ed è essenziale annotare immediatamente quello che mangiate. Ricordare quello che si è mangiato e bevuto alcune ore dopo non è utile perché non aiuta a modificare il comportamento. Gli episodi alimentari che considerate pasti dovrebbero essere identificati con una parentesi. Gli altri episodi alimentari non dovrebbero essere messi tra parentesi.

Nella **Colonna 3** riportate dove avete consumato il cibo. Se questo accade a casa, va specificata la stanza.

Nella **Colonna 4** riportate con un asterisco ogni episodio alimentare (ogni alimento) che considerate eccessivo. È essenziale registrare tutti i cibi assunti durante un episodio bulimico che sarà perciò identificato come una catena di asterischi.

Nella **Colonna 5** registrate quando vomitate (V) o assumete lassativi (L) o assumete diuretici (D) o fate esercizio fisico (E). Nel caso dell'esercizio fisico va anche riportata nella Colonna 6 il tipo e la durata dell'esercizio svolto e perché lo si è fatto.

La **Colonna 6** dovrebbe essere usata come un diario per registrare gli eventi, i pensieri e le emozioni che hanno influenzato la vostra alimentazione. Per esempio, se un evento ha scatenato un episodio bulimico, dovete riportarlo in questa colonna. Qui si possono anche riportare eventi importanti che non hanno influenzato l'alimentazione. È una buona idea riportare tutte le emozioni intense, come la tristezza, l'ansia, la noia, la solitudine, o la sensazione di essere grassi e i pensieri e le preoccupazioni per l'alimentazione, il peso e la forma del corpo. La Colonna 6 dovrebbe essere usata anche per registrare il peso ogni volta che lo misurate, il check e l'evitamento dell'esposizione del corpo, e la sensazione di essere grassi.

In pratica, nella Scheda di Monitoraggio dovrete imparare a descrivere lo stato mentale del vostro disturbo dell'alimentazione quando si attiva e i comportamenti che ne derivano nel momento stesso in cui si verificano.

Esempio di Scheda di Monitoraggio compilata

Data 17 ottobre Giorno giovedì

Ora	Alimenti e liquidi assunti	Luogo	*	V/L/D/E	Commenti
8:00	Una tazza di latte scremato Un caffè senza zucchero Un cucchiaino di zucchero	Cucina			Peso 54 kg. Mi sono guardata allo specchio le gambe e la pancia per 10 minuti: che schifo sono enorme. Devo saltare il pranzo e mangiare un'insalata a cena. Adesso vado a bruciare un po' di calorie.
				E	Un'ora di camminata, mi sento meglio.
10:00	1 caffè senza zucchero	Bar			Sono in controllo.
13:00	1 caffè senza zucchero	Cucina			Non ho pranzato: bene :-)
16:00	Una mela	Cucina			Non dovevo mangiarla ma avevo troppa fame.
17:00					Ho litigato con Gianni, non mi capisce :-
17:30	20 cioccolatini 3 gelati 1 pacchetto di patatine 1 pacchetto di noccioline	In piedi in Cucina	* * * *	V	Ho perso il controllo, faccio schifo, non ho forza di volontà.
20:00	1 insalata scondita 1 cracker				Come avevo pianificato.
22:00	1 pacchetto intero di biscotti 1 lattina di coca cola light 1 stecca di cioccolata		* * *	V	Ho perso nuovamente il controllo, sono esausta, vado a letto. Domani digiunerò tutto il giorno.