Indice

Prefazione all'edizione italiana VII
(Massimo Clerici, Antonios Dakanalis)

Ringraziamenti 3

Introduzione. Questo libro e come usarlo 5

Parte prima
Problemi di binge eating: i fatti

1. Binge eating 9

2. Problemi alimentari e disturbi alimentari 25

3. Chi si abbuffa? 37

4. Aspetti psicologici e sociali 43

5. Problemi fisici 67

6. Che cosa causa le abbuffate? 83

7. Binge eating e dipendenze 97

8. Il trattamento del binge eating 105

Parte seconda
Un programma intensivo di autoaiuto per persone con problemi di binge eating

Preparazione 117

Step 1. Iniziare bene 127

Step 2. Mangiare in modo regolare 143

Step 3. Alternative alle abbuffate 157

Step 4. Risolvere i problemi 165

Step 5. Fare il bilancio 175

Il modulo della dieta 181

Il modulo dell'immagine corporea 189

Finire bene 207

Appendice I. Ottenere aiuto professionale per un problema alimentare 213

Appendice II. Calcolare l'indice di massa corporea 215

Appendice III. Se siete anche in sovrappeso 219

Appendice IV. Affrontare gli "altri problemi" 221

Appendice V. Una nota per i parenti e gli amici 223

Appendice VI. Una nota per i terapeuti 225

Ulteriori approfondimenti 227

Indice analitico 233

Christopher G. Fairburn

Vincere le abbuffate

Come superare il disturbo da binge eating

Nuova edizione

Edizione italiana a cura di
Massimo Clerici e Antonios Dakanalis

Raffaello Cortina Editore