

Indice

- 5 Introduzione
- 13 Nutrizione e alimentazione nella nostra vita
- 17 Perché mangiamo o non mangiamo: accenni di neuroscienze
 - Stimoli di natura biologica, 19*
 - Stimoli di natura sensoriale, 23*
- 25 Che cos'è la fame nervosa
- 29 Emozioni e alimentazione
- 33 Testimonianze in cui potresti ritrovarti
- 39 Panoramica dei diversi tipi di disturbi alimentari
 - Focus particolare su bulimia nervosa e binge eating, 46*
 - Focus particolare su fame nervosa e peso corporeo, 48*
- 53 Disturbo da binge eating: fattori di rischio e comorbidità
 - Fattori predisponenti, 53*
 - Fattori scatenanti, 55*
 - Fattori di mantenimento, 56*
 - Comorbidità, 56*
- 59 Quando è necessario cercare un aiuto professionale e a chi rivolgersi
- 65 Combattere la fame nervosa in 7 mosse
 - Mossa 1. Impara ad ascoltare il tuo corpo: distinguere la fame nervosa dalla fame fisiologica, 67*

- Mossa 2. Entrare in contatto con le emozioni e imparare a gestirle, 70*
- Mossa 3. Lavora sulle tue competenze personali e su te stesso, 74*
- Mossa 4. Scrivi un diario alimentare, 77*
- Mossa 5. Prenditi cura di te e del modo in cui ti alimenti, 78*
- Mossa 6. Riconosci i nemici del benessere psicofisico, 80*
- Mossa 7. Impara a trattarti bene, 83*
- 85 Origini psichiche delle condotte alimentari disfunzionali
- 91 Prevenzione, trattamento e cura dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- Prevenzione, 92*
- Trattamento e cura, 93*
- 99 I disturbi alimentari dal punto di vista di chi è vicino alla persona che ne soffre
- 103 Nuove forme di disturbo alimentare: ortoressia, vigoressia, drunkoressia, Night Eating Syndrome
- Ortoressia, 103*
- Vigoressia, 105*
- Drunkoressia, 107*
- Night Eating Syndrome, 109*
- 113 L'uso del cibo per regolare le emozioni nel periodo della pandemia e post pandemia

APPENDICE

- 123 Guida ai servizi territoriali per la cura dei disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- 155 Fonti