# 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