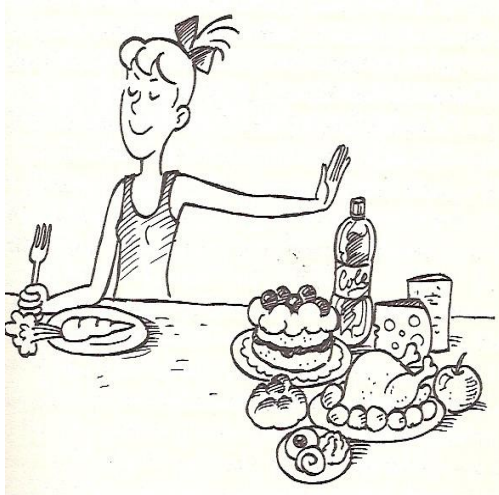


STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## SCHEDE INTEGRATIVE SALUTE

### L'ADOLESCENZA E IL CIBO



*Alcune strategie nutrizionali adottate dai genitori nelle prime fasi della crescita, possono alle volte dare origine a disturbi del comportamento alimentare durante l'adolescenza.*

E' molto difficile poter definire quel passaggio verso l'età adulta che viene comunemente chiamato "adolescenza", talvolta caratterizzato da un non ben precisato senso di insoddisfazione da parte dei giovani fino, in alcuni casi, al manifestarsi di una mancanza di autostima.

L'analisi delle cause è molto complessa e ha un'origine sicuramente multifattoriale: la società, la famiglia e le condizioni di vita sono alcune tra le componenti più determinanti.

L'adolescente si trova a combattere tra 2 grandi aspetti della sua personalità: lo sviluppo di una nuova forma di affettività, meno infantile e la paura di abbandonare lo stato felice dell'infanzia fatto di molte sicurezze, trovandosi così ad affrontare, sempre più da solo, nuove esperienze e responsabilità.

E' in questo periodo che il gruppo dei coetanei assume una funzione fondamentale per misurare

le proprie capacità ed energie, superando il necessario distacco dalla protezione della famiglia. E' nel gruppo che si impara ad avere fiducia in se stessi, ad accettarsi fisicamente e come persone, a esprimere le proprie emozioni.

*L'adolescenza è una fase di grande fragilità in cui i giudizi sul proprio corpo e sulla propria gradevolezza estetica vengono ingigantiti nel determinare la stima di sé fino a non sentirsi più bene con se stessi.*

Qui si giunge ad una domanda: qual'è il valore che nella nostra società si attribuisce al cibo e all'alimentazione?

Gli studiosi dei comportamenti alimentari sono convinti che l'atteggiamento che ognuno di noi mostra nei riguardi del cibo dipenda principalmente dal modo in cui i genitori presentano il cibo ai propri figli. La base per un reale autocontrollo sul proprio nutrimento, che da adulti si manifesterà in comportamenti alimentari normali e non patologici (anoressia, bulimia) nasce dalla coerenza e dall'esempio della famiglia.

Il cibo vissuto come premio o come conflitto fra genitori e figli, assume infatti un forte rischio se gli adulti mostrano al bambino un particolare compiacimento, o al contrario un senso di frustrazione e offesa, quando egli accetta o rifiuta di mangiare “per amore loro”: si può determinare una confusione fra cibo e amore tale che alla scelta di non mangiare si accompagna un senso di colpa, mentre un bisogno di affettività può mascherarsi dietro a un atteggiamento d'ingordigia e compulsività alimentare. Rifiutare il pasto può voler esprimere il bisogno di attirare l'interesse dei propri genitori a sé quasi chiedendo loro più tempo.

**Il comportamento alimentare di un adolescente è frutto di una serie di interazioni che iniziano molto presto nella vita e risente delle strategie e della comunicazione adottate dai propri genitori per nutrirlo.**

Usare il cibo come premio o come forma di ricatto può dare risultati che a breve appaiono soddisfacenti (il bambino è paffutello e rotondetto) ma alla lunga può provocare,


nell'adolescenza o in età adulta, problematiche comportamentali anche gravi e complesse.

Da un'indagine condotta l'anno scorso su oltre 15mila ragazzi fra i 13 e i 19 anni è sorprendentemente emerso che secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, ben il 17,8% delle donne è sottopeso e un 5% soffre di anoressia o bulimia.

**La ragione che spinge al controllo del peso non è la prevenzione delle malattie ma il bisogno di essere accettati dagli altri e non sentirsi diversi, assomigliando a quei modelli che la società propone come belli: le estreme magrezze.**

La regola che andrebbe sempre tenuta presente è che il mangiare, oltre che a soddisfare gli istinti primari dell'appetito, del gusto e del senso di sazietà, è anche un modo per ottenere piacere e per socializzare al meglio. E ciò è possibile solo se il rapporto con il cibo è sano e non fonte di conflitti, confusione e ansia, fin dai primi anni di vita.

*A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan*

 Questa e altre schede informative salute  
le puoi trovare sul sito:

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)