



COME ACCOMPAGNARE GLI ADOLESCENTI NELLA LORO EMANCIPAZIONE ALIMENTARE?

In pieno periodo di rottura e trasformazione, i ragazzi diventano sempre più autonomi e in grado di fare le proprie scelte sulla base di riferimenti e motivazioni personali spesso indipendenti dalle regole che gli sono state trasmesse dai genitori. L'alimentazione non sfugge a questa riconsiderazione dei modelli proposti sia che provengano dalla famiglia, dalla scuola o dalle autorità pubbliche ed educative come gli insegnanti. I

comportamenti alimentari acquisiti nell'adolescenza sono abitualmente mantenuti da adulti e quindi possono avere ricadute sulla prevenzione di malattie sia a medio che a lungo termine. Va comunque considerato che ad ogni età, compresa l'adolescenza, sono molteplici i fattori che influiscono sulle scelte alimentari di un individuo. In primo luogo diffidiamo di ogni facile semplificazione: l'adolescenza non è un periodo

della vita ben circoscritto nella durata e nel tempo, si modifica in funzione ad ogni singola persona e benché implichi un momento di rottura il giovane resta in ogni caso legato ai genitori e alla società. Costruirà quindi la propria alimentazione in modo progressivo, in funzione a preferenze e motivazioni abbracciando o meno gli stimoli che gli vengono forniti.

L'adolescenza è un periodo di rottura e allo stesso tempo di costruzione: rottura rispetto all'infanzia e alla sua conformazione fisica e psichica ma anche costruzione di un nuovo modello di configurazione delle relazioni interpersonali.



Entrambi questi elementi che caratterizzano l'adolescenza avranno delle ripercussioni nel campo alimentare: il giovane diventa progressivamente autonomo e in grado di costruire liberamente la propria alimentazione, le proprie scelte e le proprie preferenze.

In particolar modo per quello che riguarda l'alimentazione, l'adolescenza è un periodo molto complesso determinato da un lato dall'aumento dei fabbisogni legati alla crescita e dall'altro dai numerosi fattori che influenzano la scelta dei cibi. In questa fase l'individuo è esposto più facilmente al rischio di carenze nutrizionali (es. di ferro).



Lo stato emotivo e l'immagine di se stessi hanno un ruolo cruciale e ad

oggi si sa che rinforzando l'autostima si possono correggere molti comportamenti compulsivi o di dipendenza dell'adolescente (cibo, droga, alcool). La pubertà è caratterizzata da uno sviluppo staturico-ponderale molto rapido: + 7-9 cm l'anno contro i + 4-5 cm nel periodo prepuberale con un cambiamento importante nella composizione corporea, diversa a seconda del sesso. In particolar modo si osserva un aumento della massa grassa delle ragazze per la maturazione degli organi sessuali, a volte responsabile di un'alterata percezione della propria immagine corporea nelle adolescenti.

A livello nazionale per quanto riguarda la percezione del proprio corpo la percentuale di popolazione maschile che si ritiene grassa diminuisce al crescere dell'età, mentre per la popolazione femminile si osserva una tendenza inversa (le ragazze che si ritengono grasse sono il 22% a 11 anni, il 28% a 13 anni e il 32% a 15 anni).



Si è stimato che nel corso della pubertà il corpo acquisirà il 50% del proprio peso definitivo da adulto inducendo fabbisogni nutrizionali ed energetici particolarmente importanti. La Revisione 2012 dei LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) indica come il fabbisogno medio di energia negli adolescenti sia compreso tra 2000-3300 Kcal/die nei maschi e tra 1990-2500 Kcal/die nelle femmine. La presa di coscienza del proprio corpo che cambia da parte dell'adolescente può facilmente determinare comportamenti a rischio come quelli delle diete restrittive. Rapidamente i giovani prendono coscienza dell'influenza dell'alimentazione sull'evoluzione del proprio corpo del quale tuttavia

sentono di perdere il controllo a causa dei profondi cambiamenti legati alla pubertà. In generale possiamo dire che "gli adolescenti sviluppano un forte rapporto estetico con gli alimenti stimolando tutti i loro sensi".



In ultima analisi l'adolescenza segna l'inizio di una sessualizzazione dell'alimento che accompagna quella del corpo: le ragazze sono più attratte da frutta e verdura mentre i ragazzi preferiscono formaggi, carne e pane. I bisogni fisiologici dei maschi sono certo superiori a quelli delle femmine, tanto che i primi sono attratti dai prodotti più energetici. Secondo dati ISTAT in Italia il fenomeno dell'obesità tra i bambini e i ragazzi è più diffuso tra i maschi (30% contro il 23,6% delle femmine), tra coloro che vivono al Sud (34,6% rispetto al 21,8 del Nord). D'altra parte il sovrappeso e l'obesità possono avere delle conseguenze psico-sociali drammatiche in una società in cui generalmente la magrezza rappresenta la norma in modo particolare in un'età dominata dall'immagine del corpo. L'adolescente in sovrappeso, giudicato fuori norma, viene quindi rapidamente escluso dal gruppo mentre altri, e in particolar modo le ragazze, vivono con ansia che il loro peso aumenti in modo incontrollato.



**TAB. 2 - BAMBINI E RAGAZZI DI 3-17 ANNI PER STILI ALIMENTARI, SESSO, ETÀ E RIPARTIZIONE GEOGRAFICA
(PER 100 BAMBINI E RAGAZZI DI 3-17 ANNI CON LE STESSO CARATTERISTICHE)**

	Non fa colazione o la fa in modo NON adeguato ^(A)			Snack almeno una volta al giorno			Porzioni di verdura, ortaggi o frutta consumate al giorno					
	2006	2008	2012	2006	2008	2012	Fino a 3 porzioni			4 e più porzioni		
							2006	2008	2012	2006	2008	2012
SESSO												
Maschi												
3-10 anni	3,8	4,4	2,8	14,3	12,0	11,5	68,5	63,4	66,1	7,8	10,2	10,3
11-17 anni	13,0	13,8	14,9	18,9	19,5	18,5	63,7	59,0	59,5	11,6	10,4	11,1
Totale	8,2	8,9	8,6	16,5	15,6	14,8	66,2	61,3	63,0	9,6	10,3	10,7
Femmine												
3-10 anni	4,3	4,0	4,9	11,1	9,0	11,4	70,7	64,2	65,8	8,9	11,5	11,4
11-17 anni	20,1	17,7	18,5	16,3	18,0	16,3	67,0	60,5	60,7	13,0	15,9	15,7
Totale	11,9	10,6	11,2	13,6	13,4	13,7	68,9	62,4	63,4	10,9	13,7	13,4
RIPARTIZIONE GEOGRAFICA												
Nord-Ovest												
3-10 anni	4,0	5,3	4,6	11,4	7,4	13,2	67,9	57,1	63,0	8,5	15,8	14,2
11-17 anni	19,4	18,2	16,1	18,4	17,6	20,1	61,3	56,2	61,2	14,2	16,2	14,3
Totale	11,0	11,3	9,9	14,6	12,2	16,3	64,9	56,7	62,2	11,1	16,0	14,2
Nord-Est												
3-10 anni	3,8	5,0	4,0	5,4	8,9	7,2	66,2	62,9	61,8	10,2	11,8	13,1
11-17 anni	17,9	20,6	17,9	13,0	20,1	16,9	61,5	57,0	56,3	13,1	14,6	17,3
Totale	10,1	12,0	10,1	8,8	13,9	11,4	64,1	60,2	59,5	11,5	13,0	14,9
Centro												
3-10 anni	4,2	3,5	3,2	6,1	9,4	5,6	69,1	64,7	65,1	10,6	11,9	13,5
11-17 anni	16,0	14,2	15,5	13,4	17,1	12,9	61,5	60,5	55,7	14,7	12,5	17,1
Totale	10,0	8,7	8,7	9,7	13,2	8,9	65,4	62,7	60,9	12,6	12,2	15,1
Sud												
3-10 anni	3,8	3,7	4,0	22,5	14,1	19,1	73,7	68,6	71,9	6,8	6,9	5,0
11-17 anni	13,5	11,9	15,3	21,8	20,0	19,7	72,6	63,5	64,2	10,0	11,2	8,6
Totale	8,7	7,9	9,7	22,1	17,1	19,4	73,1	66,0	68,0	8,4	9,1	6,8
Isole												
3-10 anni	5,1	2,7	2,9	14,6	13,7	9,1	69,7	67,2	69,1	5,2	6,0	7,1
11-17 anni	16,8	15,7	20,6	18,4	18,9	14,3	64,9	60,1	60,2	10,2	10,8	11,1
Totale	10,8	9,2	11,7	16,4	16,3	11,7	67,4	63,6	64,6	7,6	8,4	9,1
TOTALE												
3-10 anni	4,1	4,2	3,9	12,7	10,5	11,4	69,6	63,8	65,9	8,3	10,9	10,9
11-17 anni	16,4	15,7	16,7	17,6	18,8	17,4	65,3	59,7	60,1	12,3	13,1	13,3
Totale	10,0	9,7	9,9	15,1	14,5	14,2	67,5	61,8	63,2	10,2	12,0	12,0

(A) Per NON adeguata, si intende una colazione in cui si assumono soltanto bevande come tè, caffè ma non si beve latte né si mangia qualcosa.
Fonte: Istat, Indagine annuale "Aspetti della vita quotidiana". Anni 2005, 2008 e 2012.

I luoghi dove si consumano i pasti variano ugualmente in funzione all'età. Questa evoluzione fa notare tre tappe in quanto fra i più giovani (12-15 anni) il punto di riferimento principale resta la famiglia; tra i 15 e i 20 anni il ragazzo, che deve progressivamente imparare a gestire autonomamente la sua alimentazione, modifica il proprio modo di mangiare e il contenuto del proprio piatto rischiando di scegliere più facilmente tra gli spuntini "cibi spazzatura" non difficili da reperire nei bar o nei comuni luoghi di ristorazione collettiva e pasti da consumarsi velocemente nei luoghi accettati e identificati dai propri simili (come i fast-food); successivamente quando si avvicina alla vita di coppia il

ragazzo tende ad adottare comportamenti alimentari più vicini all'età adulta (pasti a casa a volte addirittura cucinati con le proprie mani o al ristorante).



La seconda tappa si rivela quindi cruciale: è qui che il giovane che si

stacca dalla famiglia costruisce la propria identità alimentare basandosi sulle regole trasmesse dalla famiglia ma anche sui messaggi nutrizionali e sulle pressioni legate al marketing e alle immagini pubblicitarie a cui gli adolescenti sono sempre tanto sensibili. Parallelamente alla cultura, il contesto assume quindi un ruolo di primo piano nella scelta alimentare. A seconda del luogo, del momento, dell'occasione, ma anche in funzione di fattori come il numero e il tipo di commensali e le interazioni che hanno fra loro, le scelte alimentari degli adolescenti a tavola si differenziano.

“Si tratta di un teatro dove viene messa in atto tutta una serie di dinamiche sociali” sostiene la Dott.ssa Marie Marquis, docente presso il Dipartimento di nutrizione della Facoltà di Medicina presso l'Università di Montreal.

La mensa può quindi diventare un luogo di stigmatizzazione per gli studenti in sovrappeso e socialmente poco integrati e in genere un luogo dove ogni ragazzo, di fronte agli sguardi dei coetanei, si sente giudicato e non totalmente libero delle proprie scelte alimentari. Secondo una recente ricerca condotta in Canada circa il 36% dei ragazzi e il 27% delle ragazze che frequentano la scuola secondaria, l'equivalente delle nostre scuole medie e superiori per intenderci, dichiara di aver mangiato “male” un pasto veloce almeno 3 volte nel corso della settimana trascorsa; dichiarano inoltre di bere poco latte (meno del 50% beve una porzione di latte consigliata) e non mangiano abbastanza frutta e verdura (solo 1/3 consuma il numero minimo di porzioni suggerite dalla Guida alimentare Canadese); infine hanno la frequente abitudine di saltare la Prima Colazione.



Similmente è stato condotto in Europa il Progetto Helena (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) tra giovani europei di età compresa tra i 12 e i 17 anni e ha rilevato che le abitudini degli adolescenti riguardo alla suddivisione dei pasti nel corso della giornata varia da un Paese all'altro. In generale i ragazzi consumano 3 pasti al giorno intervallandoli con spuntini e gli spuntini in questione, specie quello del dopo-scuola, sono comuni in tutti i Paesi. Gli adolescenti europei

mostrano una certa avversione nei confronti di frutta e verdura anche se c'è da dire che il consumo di frutta tende ad aumentare tra i 15 e i 17 anni. Nello stesso modo il pesce, altro alimento identificato, assieme a frutta e verdura, come “sano” viene consumato solo dal 38% dei giovani di età compresa tra i 12 e i 17 anni almeno 2 volte/sett (e tale percentuale di assunzione si protrae fino ai 30 anni per poi aumentare al 41% tra i 31 e i 45 anni e al 60% tra i 61 e i 75 anni!!). Infine il Progetto Helena ha evidenziato un consumo di bevande zuccherate molto elevato tra i giovani europei: ben il 39% dei ragazzi di età compresa tra i 12 e i 17 anni beve almeno una volta al giorno una bevanda zuccherata.



Helena è stato un progetto importante su scala europea perchè ha evidenziato come gli adolescenti, in particolar modo le ragazze, sono informati su tutta una serie di indicazioni alimentari e messaggi nutrizionali salutistici ma si dimostrano ad essi comunque indifferenti indirizzando le proprie scelte alimentari in altra direzione. Benchè in possesso di informazioni adeguate sul cibo e sulla salute, gli adolescenti hanno espresso diversi pregiudizi e lacune sull'alimentazione. Secondo le risposte raccolte, infatti, i ragazzi che hanno partecipato allo studio Helena comprendono l'importanza di un'alimentazione equilibrata ma sono consapevoli di non nutrirsi sempre come dovrebbero; è come se le loro “cattive abitudini alimentari” non li preoccupassero perchè, secondo la maggior parte dei partecipanti, “l'alimentazione equilibrata è noiosa e spesso senza gusto, non li riempie quando hanno fame, richiede troppo sforzo e costa

troppo per le loro tasche”.

Il bisogno di ribellione caratteristico di questo periodo di costruzione di un'identità spiega in parte questa indifferenza: alcuni antropologi infatti lo interpretano infatti come la conseguenza della cacofonia alimentare di cui sono vittime gli adolescenti.

Come gli adulti anche i giovani ricevono troppe informazioni in materia di alimentazione e ciò genera dei miti spesso controproducenti. L'infanzia e l'alimentazione sono sempre più al centro delle preoccupazioni sociali contemporanee e costituiscono l'oggetto di una produzione di discorsi morali che portano a definire vere e proprie regole di buona condotta. Queste regole, numerose, delle volte dissonanti, rischiano di provocare conflitti e conseguenze negative sui comportamenti attraverso i quali i bambini e adolescenti costruiscono delle relazioni con il cibo nella loro quotidianità. L'adolescente di oggi deve già compiere la non facile missione di imparare a comporre la propria alimentazione a partire da una pluralità di culture alimentari e di insegnamenti come quello familiare e scolastico, oltre che da una moltitudine di informazioni esterne come quelle derivanti dai mass media. A tutto ciò è importante non dimenticarsi di integrare la dimensione legata al piacere stesso del cibo che è una componente influenzata da aspetti individuali e di relazione con i coetanei.

Emergono necessariamente delle dissonanze nel coniugare tutte queste variabili che rendono le scelte complesse, col rischio di estremizzarle, a seconda del contesto in cui il ragazzo si trova a fare le proprie scelte alimentari (dagli abusi dei junk food al regime restrittivo ipocalorico).



Infine la ricerca Helena mostra come meno di 1/3 delle ragazze e meno dei 2/3 dei ragazzi raggiungono il livello di attività fisica consigliato. Gli adolescenti si rivelano particolarmente reticenti ad un'attività motoria e questo dato ha la tendenza di diminuire con l'avanzare dell'età.



Al di fuori della scuola, i partecipanti alla ricerca hanno evidenziato numerosi "ostacoli" che intervengono nel praticare un'attività fisica: la mancanza di tempo per via dell'impegno scolastico ma soprattutto una molteplicità di attività sedentarie (televisione, internet), lo scarso incoraggiamento da parte dei genitori o la loro incapacità di assicurare il trasporto e i vari spostamenti legati allo sport, di acquistare le attrezzature sportive o di pagare le spese di iscrizione ai centri sportivi. L'attività fisica non viene interpretata dai ragazzi quanto dai genitori come una condizione indispensabile per la socializzazione e la formazione degli adolescenti che invece d'altro canto sono molto sensibili alla tematica "alimentazione".

E' importante trasmettere a questopunto il binomio "movimento-cibo": una golosità occasionale dovrà essere associata ad una attività fisica regolare evitando restrizioni e favorendo la ricerca del piacere del cibo. Potrebbe essere interessante valorizzare anche attività come la camminata, di per sé poco costosa, che non richiede nessuna competenza specifica e non necessita di alcun mezzo di trasporto. Sarebbe tra l'altro auspicabile che i membri della famiglia stessa dessero l'esempio dimostrandosi più attivi incoraggiando non solo a parole ma anche con il buon esempio i propri figli a muoversi!! Concetto Chiave dunque sarà "Veicolare messaggi semplici ma mirati" ai nostri

adolescenti!!! In un contesto così complesso come accompagnare gli adolescenti nella loro emancipazione alimentare è infatti essenziale semplificare il messaggio di un'alimentazione equilibrata, riducendo le dissonanze tra la loro cultura adolescenziale e le norme che la regolano. Raggiungere quest'obiettivo permetterà di aiutare gli adolescenti a costruire la propria identità alimentare rendendo più efficaci le strategie legate all'aspetto salutistico.



Attualmente i messaggi vengono diffusi in modo indifferenziato senza identificare un utente specifico con le sue caratteristiche di apprendimento. Quindi vale la pena chiedersi: dal momento che le informazioni sono globalizzate col pretesto di raggiungere il maggior numero di riceventi, siamo sicuri che il messaggio arrivi correttamente ai nostri adolescenti?? I fatti portano a formulare una risposta negativa: è vero che il messaggio viene ricevuto ma provoca un impatto molto scarso sul comportamento dei giovani. La chiave di comunicazione sarebbe quella di integrare al messaggio dei fattori individuali e ambientali che permettano all'adolescente di appropriarsene. In tal senso alcuni ricercatori italiani in collaborazione con esperti in comunicazione sociale hanno cercato di identificare il messaggio di prevenzione dell'obesità più efficace in grado di modificare le intenzioni e i comportamenti

alimentari degli adolescenti e il risultato è stato sorprendente: l'argomento basato sulle conseguenze sociali dell'obesità influenza positivamente il comportamento alimentare dell'adolescente stimolandone il controllo. Diversamente il discorso legato alla salute non provoca nessun cambiamento immediato del comportamento alimentare. Sulla base di questo punto di partenza diventa fondamentale restituire all'alimentazione una dimensione di piacere!

C'è da dire che gli adolescenti stessi definiscono il cibo dei Fast food come "cibo spazzatura" ricercando piuttosto in questi luoghi la convivialità e la libertà di movimento durante il pasto. Al contrario, nelle mense non sono tanto i piatti serviti ma piuttosto il contesto ad essere connotato come negativo per via dell'associazione con l'attività scolastica e le figure istituzionali, il tutto aggravata dal contrasto tra una cucina familiare, calorosa e gustosa come quella di casa e una cucina collettiva e fredda di tipo industriale.



La chiave risiede quindi forse semplicemente nel piacere di mangiare, una dimensione troppo spesso trascurata!! I giovani sono combattuti tra il fatto di sorvegliare la propria alimentazione e darsi piacere trasgredendo alle raccomandazioni con snack, bevande gassate e simili.

Un consiglio pratico prezioso per noi genitori, valido per l'alimentazione quanto per ogni altro punto di confronto con i nostri adolescenti, potrà essere questo: senza mostrarsi troppo permissivi è importante sottolineare il piacere dell'alimentazione!

La regola d'oro sarà dunque "Nessun divieto ma Misura!!!".

La dottoressa Francesca Pavan si è laureata summa cum laude in **Scienze Dietistiche** nell'anno accademico 1998/1999 presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova.

Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 12 Gennaio 2000. E' stata invitata come

Relatrice al XXIII Congresso Nazionale Andid

per la conduzione del workshop dal titolo "Marketing Professionale del Dietista"

per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietistiche.

Responsabile unico, coordinatrice e titolare dello Studio Dietistico Pavan, si occupa da più di 15 anni dell'attività clinica-ambulatoriale

integrata da più figure professionali dell'equipe dello Studio.



Ha orientato la sua formazione al trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità grazie al Corso di Perfezionamento in **Dietetica e Dietoterapia** conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Si è successivamente specializzata oltre che all'approccio clinico del paziente anche a quello educativo utilizzando **tecniche di Counselling Nutrizionale**

conseguita grazie ai Corsi di Formazione: "Il counselling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009

e "Il counselling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia.

I punti fondamentali di questo tipo di approccio consistono nel dare la massima importanza alle esigenze e ai bisogni del paziente, creando così un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico.

Ha conseguito inoltre nel 2012 presso l'Università di Padova il Corso di Perfezionamento in **Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici**

acquisendo così abilità progettuali e organizzative degli eventi formativi educazionali che si svolgono all'interno dello Studio partecipando attivamente nella conduzione di alcuni dei gruppi di lavoro presentati oltre che della progettazione e realizzazione di importanti percorsi educativi pluripatrocinati presentati dallo Studio all'interno degli Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti ad insegnanti, genitori e alunni.

Si è specializzata in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in **Alimentazione e Nutrizione Pediatrica** presso Nutrimedifor nel 2015

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni

Studio Dietistico Pavan

Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE

tel 0421 331981 fax 0421 456889

www.studiodietisticopavan.it