



a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



ADOLESCENZA E CIBO

*Poiché è caratterizzata da rapidi cambiamenti fisiologici, l'adolescenza è un'età particolarmente delicata anche da un punto di vista nutrizionale. L'accrescimento è il primo e più evidente di questi cambiamenti. Proprio all'ingresso in questa età, intorno agli 11 anni per le ragazze e intorno ai 13 per i ragazzi, l'accrescimento è particolarmente rapido: **soprattutto in questo momento, un'alimentazione inadeguata può compromettere la crescita dei ragazzi.***

Aumentare il consumo di nutrienti "pregiati"

Oltre che da un aumento del fabbisogno di energia, l'adolescenza è caratterizzata dall'aumento del fabbisogno di alcuni nutrienti: proteine, ferro, calcio e vitamine A, C e D. Per fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno occorre

aumentare il consumo di carne e pesce (ottime fonti di proteine e ferro) latte e yogurt (ottime fonti di calcio) frutta e verdura di tutti i colori (segno della presenza di una varietà di vitamine, minerali e sostanze protettive). Latte e yogurt, in particolare, non dovrebbero mai mancare nella dieta dell'adolescente. Dal punto di vista nutrizionale per l'accrescimento del nostro corpo, gli alimenti di origine animale (ovvero: latte e derivati, uova, pesce e carne) sono quelli che hanno il maggior contenuto di proteine ad alto valore biologico, di calcio, di vitamina B₁₂ e sali minerali (come ferro e selenio) oltre che di acidi grassi essenziali.

Cosa mangiare quotidianamente

La prima colazione è senza dubbio il pasto più importante. Deve, infatti, assicurare all'organismo, digiuno da almeno otto ore, un rifornimento

energetico sufficiente per iniziare bene la giornata. Consumare una prima colazione equilibrata e adeguata per energia, permette di affrontare nel modo migliore l'attività scolastica che richiede attenzione e prontezza di riflessi. La prima colazione dovrebbe fornire almeno un quarto dell'energia necessaria per tutta la giornata (ovvero circa 500-600 kcal), essere appetibile, variata, gustosa, facilmente digeribile e bilanciata nei suoi costituenti.



L'alimento base del primo pasto quotidiano è il latte, ma può andar bene anche lo yogurt, al quale andranno aggiunti pane o fette biscottate, cereali, biscotti, marmellata, miele e frutta. Il latte è la miglior fonte di calcio, minerale che nell'organismo è il costituente principale di ossa e denti, e il suo apporto giornaliero è, quindi, importante nelle diverse fasi della crescita per la formazione della massa ossea.



alimentari. Mangiamo pure un piatto di pasta, un secondo (a base di carne, pesce, uova, formaggi, salumi), ma attenzione: verdura e frutta non devono mai mancare

Orientativamente, la ripartizione dei nutrienti consigliata in una dieta equilibrata per un adolescente che pratica sport oscilla tra le 2000-2400 kcal/die e prevede, in percentuale approssimativa, non più del 30% delle calorie totali proveniente dai lipidi, circa il 15% dalle proteine e il restante 55% dai carboidrati.



Se si è fatta una buona prima colazione, è sufficiente un piccolo spuntino a metà mattina (per esempio un frutto con biscotti, un piccolo panino, una merendina, un succo di frutta) per arrivare non troppo affamati al pranzo. È certamente da evitare la pizza farcita, il cornetto con la crema o altro snack ricco e appetitoso che ci sazia, rendendoci meno attenti alla ripresa delle lezioni e di scarso appetito all'ora di pranzo. Per fare colazione al mattino bisogna trovare il tempo! Svegliamoci dieci minuti in anticipo, o prepariamo tutto la sera prima di andare a letto: avremo così la possibilità di darci il buon giorno, magari tutti insieme a tavola, iniziando bene la nostra alimentazione giornaliera! Il pranzo e la cena dovrebbero rispettare le nostre tradizioni

Scegliere gli alimenti

Per mantenersi in buona salute e conservare il proprio benessere psico-fisico si sceglierà un'alimentazione varia ed equilibrata - non ripetitiva né eccessiva, senza prevenzioni e/o esclusioni - che, nella composizione dei pasti, utilizzi sia alimenti di origine animale che vegetale.

Il modo migliore per realizzare un'alimentazione varia ed equilibrata consiste nel mangiare giornalmente una combinazione di alimenti diversi. Non esiste un singolo alimento che contenga tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno, ma ciascuno è in grado di apportare energia e specifiche sostanze nutritive.

Il consumo di cereali nella prima colazione (anche sotto forma di pane, biscotti, fette biscottate, ecc.) apporta una quota di amido - e, quindi, di zucchero a lento rilascio - che fornisce l'energia necessaria per svolgere l'attività del mattino. L'organismo, infatti, utilizza i carboidrati in modo ottimale proprio all'inizio della giornata, svolgendo così anche un'azione positiva sull'umore.

Scegliere gli alimenti	Nutrienti e altre sostanze
Ortaggi e frutta	Zuccheri, vitamine, minerali, fibra e 'phytochemicals'
Cereali e tuberi	Amido, proteine, vitamine e in particolare vit. B ₁ , fibra
Latte e derivati	Proteine, grassi, Ca, vit. B ₂ , vit. D
Carni, pesce, uova	Proteine, grassi, Fe, Se, vitamine e in particolare vit. B ₁₂
Legumi	Amido, proteine, vitamine, fibra e oligosaccaridi
Grassi da condimento	Grassi, AGE (acidi grassi essenziali), vitamine liposolubili

È importante indirizzare le proprie scelte alimentari quotidiane tenendo conto delle caratteristiche e del gruppo di appartenenza di ciascun alimento, mantenendo in questo modo un apporto nutrizionale equilibrato.



Calcio e ferro sono vitali soprattutto per le ragazze

Il fisico della ragazza adolescente è particolarmente sensibile alle carenze di calcio e di ferro. Se nella sua alimentazione non c'è abbastanza calcio alimentare, le ossa si calcificheranno poco. Le conseguenze non si vedono subito, ma quando sarà grande ed entrerà in menopausa correrà un rischio di osteoporosi anche grave. Allo stesso modo, l'inizio dei flussi mestruali fa aumentare la richiesta di ferro, la cui carenza può portare ad anemie. Una ragazza anemica si stanca più facilmente e non riesce ad affrontare altrettanto bene gli impegni della vita, fra i quali lo studio.

Gli adolescenti e le mode alimentari

Gli adolescenti tendono spesso a seguire mode, stili di vita e credenze alimentari poco salutari. Soprattutto tendono ad avere una dieta monotona, e a *tutte* le diete monotone mancano dei nutrienti importanti. Le ragazze ad esempio tendono a seguire diete fai-da-te o lette su giornali e riviste, che spesso escludono alimenti importantissimi come la carne e il pesce, e quasi mai sono bilanciate e adatte alle esigenze individuali. La dieta, se necessaria, è sempre personalizzata e deve essere preparata da uno specialista dell'alimentazione, medico o dietista. I ragazzi invece spesso consumano grosse quantità di carne o uova, di cibi da fast food (panini, frittore, bibite zuccherate, etc.) e poca frutta e verdura. La conseguenza possono essere l'aumento di peso e il rischio di

aumento già a questa età del colesterolo nel sangue. Ragazze e ragazzi vanno invece indirizzati verso un'alimentazione completa e varia.

Se mangiamo più cibo di quanto necessario per il funzionamento del nostro organismo, lo trasformiamo in grasso di deposito.

Possiamo paragonare il nostro corpo a un motore che, per funzionare, ha bisogno di carburante, ovvero di cibo. Per questo motivo è necessario controllare la varietà e la quantità degli alimenti ingeriti in modo tale da essere in forma e vivere bene.

Se si pratica uno sport si aiuterà lo scheletro per tutta la vita

Al giorno d'oggi, l'attività motoria è in genere molto ridotta anche già tra gli adolescenti e le nostre abitudini tendono sempre più a trasformarsi in sedentarie. È molto importante, invece, avere un adeguato livello di attività fisica, perché questa contribuisce al mantenimento di un buono stato di salute, aiutando l'organismo a consumare l'energia introdotta con gli alimenti - quindi a controllare il peso corporeo - e a mantenere il tono muscolare e l'apparato cardiocircolatorio in forma.



L'adolescente che pratica uno sport ha un consumo superiore di energia che sarà fornita da quantità maggiori di alimenti. Se la pratica di un'attività sportiva è limitata, si deve fare maggior attenzione, non tanto alla quantità, quanto alla tipologia di cibo consumata. Senza rinunciare a frutta e ortaggi, si limiti il consumo di snack, pizza, bibite e condimenti, al fine di contenere l'apporto energetico giornaliero.

Inoltre è importante ricordare che per avere ossa forti anche da anziani, quando l'osteoporosi può colpire, il calcio del latte e dello yogurt è importante fin dall'età infantile ma da solo non basta. Perché si fissi alle ossa il modo migliore è avere uno stile di vita attivo. Durante l'adolescenza infatti - e solo nell'adolescenza - ciascuno di noi accumula nelle ossa una "riserva" di calcio che le proteggerà per tutta la vita, soprattutto nella terza età, quando è forte il rischio di osteoporosi, malattia che le rende fragili.



Dal punto di vista psicologico è 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 ma alla lunga può provocare, nell'adolescenza o in età adulta, problematiche comportamentali anche gravi e complesse.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità da un'indagine condotta su oltre 15mila ragazzi fra i 13 e i 19 anni 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.

OTHERS ARE GREAT, BUT YOU CAN BE GREATER.

Cari lettori, siete tutti invitati a partecipare a
Universo Donna: percorso di accompagnamento
alle evoluzioni del corpo femminile
il nuovo progetto di educazione alimentare
realizzato dallo Studio Dietistico Pavan.
Tre serate interamente centrate sul mondo della donna e
sulle tre fasi più importanti che caratterizzano
la vita di ognuna di noi: l'Adolescenza, la Maternità e la Menopausa.

Vi spettiamo **MARTEDI' 6 MAGGIO**
alla serata dedicata all' **ADOLESCENZA**
Ore 20:30 presso il nuovo **Centro Culturale**
Bressanin Sicher di Musile di Piave
(accanto alla chiesa)

INGRESSO LIBERO

A tutte le partecipanti verranno consegnati gadget e
omaggi offerti dagli sponsor dell' evento

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it