

LA GIUSTA ALIMENTAZIONE PER GLI ADOLESCENTI

GLI ADOLESCENTI

L'**adolescenza** è un'età molto delicata, perché caratterizzata da importanti mutamenti psico-fisiologici, tra cui soprattutto un rapido accrescimento della statura e la maturazione delle proporzioni del corpo e dei caratteri sessuali.

In Italia gli adolescenti mostrano una scarsa aderenza alle raccomandazioni nutrizionali, in particolare si evidenzia: un eccesso di energia proveniente da grassi a scapito di quella assunta dai carboidrati; oltre a questo si assiste ad uno scarso consumo di quegli alimenti che caratterizzano la dieta mediterranea quali frutta, verdura, legumi e pesce, a un'emergente carenza di ferro soprattutto nelle ragazze (gli adolescenti europei sono un gruppo a rischio di carenza di ferro), ad una diffusa abitudine a saltare la colazione, specialmente da parte delle ragazze e degli adolescenti più grandi. Il consumo quotidiano di dolci e di bevande zuccherate riguarda una quota non trascurabile di ragazzi.

Inoltre, l'erronea percezione della propria immagine corporea ritenuta "grassa" o troppo rotonda, è un fenomeno diffuso, soprattutto tra le ragazze e cresce con l'età, come anche il continuo ricorso a regimi alimentari dimagranti per modificare il proprio corpo. Anche il consumo di bevande alcoliche negli adolescenti italiani è un fenomeno da non sottovalutare: è maggiore nei maschi, rispetto alle femmine, e aumenta significativamente all'aumentare dell'età. Vale la pena ricordare che il consumo raccomandato di bevande alcoliche in questa età è pari a zero, anche se è raccomandazione disattesa.

Cosa fare

- Consuma sempre alimenti di origine vegetale (frutta, verdura e legumi), per migliorare sia il rapporto tra i macronutrienti, che l'assunzione di minerali, vitamine, e fibra alimentare.
- Evita di adottare – al di fuori da ogni controllo – schemi alimentari squilibrati e monotoni, magari seguendo le mode del momento.
- Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro e omega-3) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile la copertura di questi nutrienti oltre a quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.
- Consuma regolarmente gli alimenti fonti di calcio (latte e yogurt: 3 volte al giorno; formaggi: 3 volte a settimana; pesci di taglia piccola consumato con la lisca, 3 volte a settimana; vegetali ricchi in calcio; acqua ad alto contenuto di calcio) così da garantirne il giusto apporto che in quest'età è fondamentale, insieme all'attività fisica e all'esposizione al sole, per favorire il raggiungimento di un picco di massa ossea ottimale e ridurre il rischio osteoporosi in età avanzata.
- Fai tutti i giorni un'adeguata prima colazione.
- Preferisci sempre l'acqua per dissetarti, limitando l'assunzione di bevande zuccherate.
- Limita il consumo di alimenti ricchi di grassi, zuccheri e sale.
- Non fare uso di bevande alcoliche per i gravi danni alla salute che può provocare (i danni sono così importanti e noti che la legge ha istituito una norma che vieta vendita e somministrazione di bevande alcoliche ai minori di 18 anni).

L'attività fisica

Anche in questa fascia di età l'**attività fisica** è fondamentale specialmente per lo **sviluppo osseo e muscolare** e per **crescere in salute**; inoltre, la partecipazione ad attività motorie ricreative e sportive, soprattutto in gruppo, rappresenta per i ragazzi una delle opportunità più importanti per migliorarsi, superare i propri limiti, potenziare l'autostima, divertirsi, socializzare e costruire nuove amicizie.

La **pratica sportiva** consente in genere, soprattutto se fatta in ambienti senza eccessivo agonismo e competitività, di attuare processi di **socializzazione**, identificazione e strutturazione del carattere e di temperare nella disciplina sportiva la competitività ed aggressività tipica di questa fascia di età. È importante a questo proposito che i genitori non proiettino sui propri figli i loro desideri e le loro smanie di competizione.

Le raccomandazioni internazionali sull'**attività fisica** per la salute degli adolescenti sono le stesse che valgono anche nelle fasce di età precedenti. In sintesi, è indicato un minimo di 60 minuti al giorno di **attività fisica moderata-vigorosa**, per la maggior parte aerobica (cioè di bassa intensità e lunga durata, come camminare, nuotare, andare in bicicletta), aggiungendo anche un'attività di potenziamento muscolare che rafforzi muscoli e scheletro almeno 3 volte a settimana. Nonostante tali raccomandazioni, l'adolescenza è tuttavia caratterizzata generalmente da una riduzione dell'attività fisica che si fa sempre minore con il crescere dell'età, rimpiazzata da attività più sedentarie. Infatti, i bambini sono stimolati, organizzati e accompagnati dai genitori, mentre gli adolescenti, più liberi dal controllo e maggiormente autonomi, possono optare per altre scelte.



In Italia meno di **un adolescente su dieci** svolge un minimo di attività fisica

Si osserva un'alta percentuale di **comportamenti sedentari** legati alle attività ricreative, come stare per lungo tempo davanti alla TV o ai videogiochi, o impegnati con smartphone e tablet, proprio in una fase della vita fondamentale per lo sviluppo psico-fisico.

Tra gli ostacoli alla pratica individuale dell'attività fisica figurano la percezione di mancanza di tempo, la scarsa motivazione, la sensazione d'inadeguatezza alla performance sportiva, l'insufficiente supporto educativo, la ridotta disponibilità di strutture, sia per mancanza effettiva che di possibilità economiche, che di accessi limitati a strutture adeguate.

La **scuola** ha un ruolo educativo molto importante anche in questa fascia di età nel supportare e stimolare comportamenti non sedentari. È perciò fondamentale intensificare l'**educazione fisica** e il movimento in ambito scolastico, ad esempio: incrementando le ore di educazione fisica, rendendo accessibili e in molti casi disponibili le infrastrutture scolastiche (palestre, aree di gioco) al di fuori degli orari prestabiliti, promuovendo competizioni intra e interscolastiche, incoraggiando gli studenti a recarsi a scuola a piedi o in bicicletta. A livello del **territorio** sono fondamentali interventi di promozione dell'attività fisica tra i giovani (ad esempio tramite piste ciclabili, aree e strutture attrezzate, ecc.). Infine, come nelle fasce di età precedenti, anche la famiglia può contribuire all'acquisizione di modelli comportamentali attivi durante l'adolescenza in modo da consolidarli anche per l'età adulta.

Cosa fare

Limita il tempo dedicato ad attività sedentarie e non trascurare un sonno adeguato; fai sempre attività fisica moderata-vigorosa per almeno 1 ora al giorno (come camminare, correre, salire le scale, ecc.), aggiungendo almeno 3 volte a settimana un'attività vigorosa che rafforzi muscoli e scheletro; ricorda che l'attività fisica non è solo attività sportiva e ha un ruolo basilare per il benessere psico-fisico.

APPORTI NUTRIZIONALI DEL PIANO ALIMENTARE PER ADOLESCENTI DI 15-17 ANNI

Nutrienti	Unità di misura	Apporti nutrizionali
Energia	kcal	2842
Proteine	% En.	14,2
Lipidi	% En.	29,0
Acidi grassi saturi	% En.	7,4
Acidi grassi polinsaturi (PUFA totali)	% En.	7,4
Carboidrati totali	% En.	56,8
Zuccheri totali	% En.	14,6
Proteine	g	101
Fibra alimentare	g	33
Calcio	mg	1185
Fosforo	mg	1750
Ferro	mg	18
Magnesio	mg	454
Zinco	mg	14
Vitamina A (retinolo eq.)	mcg	984
Vitamina C	mg	194
Vitamina E	mg	17
Folati equivalenti	mcg	561
Vitamina D	mcg	3
Vitamina B6	mg	3
Vitamina B12	mcg	7

QUANTITÀ E FREQUENZE DI CONSUMO PER ADOLESCENTI DI 15-17 ANNI

Alimenti	Quantità consigliata*	Frequenza di consumo
Pasta/riso, polenta, orzo, farro, ecc.	100gr	2 volte al giorno
Pane	50gr	4 volte al giorno
Pizza	350gr	1 volta alla settimana
Prodotti da forno e cereali da colazione	5 biscotti o 5 fette biscottate o 50gr cereali da colazione	1 volta al giorno
Patate	200gr	2 volta alla settimana
Verdure	50gr insalate (es: pomodori, lattuga, ecc.) o 200 gr da cuocere (es: bieta, spinaci, ecc.)	2 volte al giorno
Frutta fresca	150gr	2-3 volte al giorno
Frutta secca a guscio	50gr	3 volte a settimana
Legumi	120gr freschi o 40gr secchi	3 volte alla settimana
Latte vaccino	200mL	1 volta al giorno
Yogurt	125gr (1 vasetto)	1 volta al giorno
Formaggio	100gr fresco (es.: mozzarella) o 80gr semistagionato (es: caciotta) o 50gr stagionato (es: parmigiano)	3 volte alla settimana
Pesce**	150gr	3 volte alla settimana
Carne***	100gr	3 volte alla settimana
Uova	50gr (un uovo)	2 volte alla settimana
Olio	10gr extra vergine di oliva	4 volte al giorno
Dolci	100gr dolci da forno (es.: crostata, ciambellone, ecc.) o 40gr cioccolato, marmellata, ecc. o 125gr dolci a cucchiaio (es: gelato, budino, ecc.)	5 volte alla settimana
Acqua	200mL (un bicchiere medio)	6 bicchieri (circa 1200 mL) nell'arco della giornata
Zucchero****	5 g (un cucchiaino raso)	1 volta al giorno

Note

* Le quantità si riferiscono all'alimento crudo, al netto degli scarti o, in alcuni casi, pronto per il consumo (es.: latte e derivati, pane, ecc.).

** Limitare il consumo di pesce di taglia grande (es.: tonno e pesce spada).

*** Preferire tagli magri e carne bianca (pollo, tacchino e coniglio).

**** Per lo zucchero si consiglia un consumo limitato e comunque non superiore alla quantità consigliata.

ESEMPIO DI UN PIANO ALIMENTARE SETTIMANALE PER ADOLESCENTI DI 15-17 ANNI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione						
<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 ml 5 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Cereali 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 5 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 5 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL Cereali 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 mL 5 Biscotti 	<ul style="list-style-type: none"> Latte 200 ml Dolce da forno 100 g
Spuntino						
<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 50 g Dolce da forno 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Dolci a cucchiaio 125 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 150 g Dolce da forno 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g 5 fette biscottate con 4 cucchiaini di marmellata 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta fresca 150 g Yogurt 125 g
Pranzo						
<ul style="list-style-type: none"> Riso 100 g Pesce 150 g Verdure da cuocere 200 g Pane 100 g Frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Carne rossa 100 g Insalata 50 g Pane 100 g Frutta fresca 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g con legumi (freschi 120 g o secchi 40 g) Verdure da cuocere 200 g Pane 100 g Frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Formaggio fresco 100 g Insalata 50 g Pane 100 g Frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Riso 100 g con legumi (freschi 120 g o secchi 40 g) Insalata 50 g Pane 100 g Frutta fresca 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Pesce 150 g Verdure da cuocere 200 g Frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Carne bianca 100 g Insalata 50 g Patate 200 g Pane 100 g Frutta fresca 150 g
Spuntino						
<ul style="list-style-type: none"> Dolce da forno 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frullato Latte 200 mL e frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Frutta secca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurt 125 g Frutta fresca 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pane 100 g con pomodoro Frutta fresca 75 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pane 50 g con 4 cucchiaini di cioccolato
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g con legumi (freschi 120 g o secchi 40 g) Insalata 50 g Frutta fresca 150 g Pane 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Riso 100 g 1 uovo Verdure da cuocere 200 g Frutta fresca 150 g Pane 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Passato di verdure con riso 100 g Formaggio semistag. 80 g Frutta fresca 100 g Pane 50 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Pesce 150 g Verdure da cuocere 200 g Frutta fresca 75 g Pane 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta 100 g Carne bianca 100 g Verdure da cuocere 200 g Frutta fresca 150 g Pane 100 g 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza 350 g Patate 200 g Frutta fresca 150 g 	<ul style="list-style-type: none"> Minestrone di verdure con pasta 50 g 1 Uovo Frutta fresca 75 g Pane 100 g
<ul style="list-style-type: none"> ● Cereali e Patate ● Latte/yogurt ● Formaggi ● Frutta e verdura ● Carne ● Pesce ● Legumi ● Uova ● Dolci 						

In aggiunta consumare

Acqua 6 bicchieri al giorno

Olio di extravergine di oliva 25 g al giorno

Formaggio grattugiato 30 g a settimana

Se non è gradito l'uso del formaggio grattugiato, può essere sostituito con una porzione di formaggio a settimana.

