

L'alimentazione nell'adolescenza

L'adolescenza è un periodo caratterizzato da notevoli differenze individuali rispetto al ritmo di accrescimento, all'attività fisica svolta, ai gusti personali acquisiti ecc. È comunque un periodo in cui i **fabbisogni nutrizionali** sono particolarmente elevati (energetico, proteico, di calcio, di vitamine e di acidi grassi essenziali). Queste richieste vanno soddisfatte mediante l'introduzione di alimenti ricchi di **proteine ad alto valore biologico** (carne, pesce, uova, latte ecc.), di **amido** (pane, pasta ecc.), mentre non si deve eccedere in alimenti zuccherati, soprattutto per il rischio di carie dentarie (e diabete nei soggetti predisposti). Per l'accrescimento sono necessari anche alimenti **ricchi di calcio** (latte, formaggi ecc.), **verdure e frutta** (per le vitamine, i sali minerali e le fibre vegetali). Per le ragazze è importante il consumo di alimenti ricchi in ferro per compensare le perdite subite con le mestruazioni che, nei primi periodi, sono spesso irregolari e abbondanti.



Spesso gli adolescenti eccedono nel consumo di dolci e merendine ricche di zuccheri fortemente cariogeni e ipercaloriche. La carie dentaria e l'obesità negli adolescenti stanno diventando vere e proprie epidemie.

L'introduzione di calorie con gli alimenti deve essere ben distribuita nell'arco della giornata: almeno il 25% (6-700 kcal) del fabbisogno calorico giornaliero deve essere soddisfatto dalla **prima colazione**, che deve comprendere latte (una tazza almeno) o yogurt, con l'aggiunta di altri alimenti come cereali soffiati, pane o fette biscottate, biscotti, marmellate, miele, uova, formaggio, frutta. Al latte può essere aggiunto orzo, cioccolato, malto o caffè, che insieme ai cibi solidi facilitano la coagulazione del latte in fiocchi piccoli e molli, più digeribili da parte del succo gastrico.

Una prima colazione “sostanziosa” è necessaria perché l’organismo è a digiuno da almeno 8-12 ore e deve iniziare un’intera giornata di lavoro o di studio, consentendo anche di seguire attentamente le lezioni in classe. Con una colazione abbondante, inoltre, si elimina la necessità della merendina a metà mattina, spesso costituita da alimenti non proprio sani: patatine fritte, popcorn, cioccolata, merendine dolci ecc., talora di non facile digeribilità, di dubbia innocuità (con quali oli sono prodotte?), squilibrate nel contenuto di nutrienti (ricche di zuccheri e grassi, ma prive di vitamine), fortemente cariogene tanto che richiederebbero un accurato lavaggio dei denti subito dopo il consumo (ma sono veramente pochi gli studenti che si lavano i denti a scuola!). Se proprio necessaria, la merendina a scuola dovrebbe comprendere latte, yogurt, frutta, pane, e non merendine zuccherate. La naturale tendenza all’eccesso degli adolescenti si manifesta, in ambito alimentare, con una notevole sregolatezza, soprattutto quando l’assunzione del cibo non è controllata dagli adulti, ossia fuori dai pasti principali: si può così verificare un’eccessiva introduzione di alimenti come le merendine zuccherate, e quindi un eccessivo apporto calorico che predispone l’adolescente al sovrappeso e all’obesità.



Dieta ipercalorica ed effetti sulla linea.



Dopo un’abbondante colazione, che rappresenti il 25% del fabbisogno calorico giornaliero, il restante 75% del fabbisogno nutrizionale dell’adolescente va dunque distribuito tra i due pasti principali (**pranzo e cena**) e la merenda pomeridiana. La scelta degli alimenti può essere la più varia, ma è ancora sconsigliato a quest’età il consumo di insaccati, fritti, formaggi fermentati e piccanti, frutta secca, alcolici e caffè.

La **merenda** deve comprendere latte o yogurt, frutta, pane e formaggio o altro ancora, purché, nell’insieme, non comporti un eccessivo apporto calorico. I gusti individuali dell’adolescente, spesso poco razionali, vanno incanalati all’interno di una dieta equilibrata, moderando quegli eccessi che possono arrivare, a volte, a causare gravi disturbi digestivi, tali da necessitare anche un intervento di pronto soccorso (esempi tipici sono l’intossicazione da alcol delle prime “sbronze” degli adolescenti, o l’indigestione delle “grandi abbuffate” di cibi di ogni genere e di dolci in particolare).