



## La Dieta nelle fasi dello sviluppo

### Introduzione

Il regime alimentare di un individuo si modifica nel corso della vita in base alle diverse esigenze fisiologiche che l'organismo necessita e in base all'età:

Prima del completo sviluppo dell'organismo (quando l'individuo diventa adulto e seguirà una dieta ordinaria) si attraversano diverse fasi che necessitano di diete speciali:

- Da 0 a 4-5 mesi: dieta del neonato
- Da 5-6 mesi ad un anno: inizio svezzamento
- Da 1 a 6-7 anni: dieta del bambino
- Da 8-9 anni a 18-20: dieta dell'adolescente

## Dieta dell'adolescente

L'adolescenza è il periodo che va dagli 11 ai 18-20 anni con un picco di crescita intorno gli 11 e i 15 anni per le ragazze e tra i 13 e i 16 anni per i ragazzi.

Un periodo caratterizzato da profondi cambiamenti ormonali che determinano lo sviluppo sia a livello fisico che psicologico; un periodo molto delicato in cui l'apporto corretto di tutte le sostanze nutrizionali consente all'organismo di sviluppare in maniera armonica ponendo delle basi solide per il futuro organismo adulto.

Purtroppo, gli studi epidemiologici nei Paesi industrializzati mostrano che gli adolescenti mangiano male: spesso introducono una quantità maggiore di proteine, zuccheri semplici e, di conseguenza, anche l'apporto calorico risulta eccessivo; al contrario, il consumo di verdura e frutta risulta inferiore.

L'adolescenza, tuttavia, è caratterizzata anche dall'esigenza di avere una propria indipendenza, una vita sociale lontana dalla cerchia familiare, una propria originalità, libertà, dalla protesta contro tutto ciò che proviene dal mondo degli adulti. Il corpo diventa protagonista nei rapporti sociali e con esso il modo di mangiare. La non accettazione dell'estetica corporea può riflettersi anche sulle abitudini alimentari facendo assumere all'adolescente scelte alimentari poco corrette che rischiano di sviluppare veri e propri disturbi del comportamento alimentare, con casi estremi di bulimia e anoressia.

### Contenuto di principi nutritivi

#### a) Quantità ottimale dei nutrienti.

Per un adolescente, la dieta equilibrata prevede la suddivisione dell'apporto calorico giornaliero in:

Glucidi	55 - 58 %
Protidi	13 - 15 %
Lipidi	28 - 30 %

La funzione plastica dei nutrienti, per l'adolescente così come per il bambino, è superiore rispetto all'adulto; tuttavia, quando inizia l'adolescenza nel maschio si verifica un aumento della massa magra maggiore rispetto alle femmine; ciò determina un fabbisogno proteico che si aggira, per i maschi, intorno a 1,3/1,4 g di proteine per Kg di peso corporeo, per le femmine 1,2-1,3.

#### b) Qualità ottimale dei nutrienti

- È importante scegliere alimenti ad alto valore biologico (uova, latte e formaggi, pesce, carne) per



una quota di circa il 50 - 60%; la restante parte potrà essere soddisfatta da proteine a minore V.B. (proteine vegetali);

- per i **Lipidi** il 3% dovrà essere costituito da acidi grassi essenziali (*acido linoleico, linolenico*), mentre la restante parte equamente suddivisa tra grassi animali e vegetali (*in particolare olio extravergine di oliva*);
- i **Glucidi** devono essere prevalentemente complessi - amido - e solo un 10% semplici (saccarosio).

#### Carenze nutrizionali

Negli adolescenti, errori alimentari o una dieta non molto varia può provocare una carenza di nutrienti, tra cui **ferro** e **calcio**.

Nelle ragazze, l'inizio delle mestruazioni richiede un incremento del consumo di alimenti ricchi di ferro quali carni magre e pesce, legumi, vegetali di colore verde scuro, noci, cereali arricchiti di ferro e altri semi. Il ferro contenuto negli alimenti di origine animale (ferro eme) viene assorbito molto meglio di quello proveniente da fonti non animali (ferro non-eme).

Gli adolescenti che seguono una dieta vegetariana sono quindi più esposti al rischio di carenza di ferro. Tuttavia, la vitamina C e le proteine animali favoriscono l'assorbimento del ferro da fonte vegetale. Un bicchiere di succo di agrumi abbinato ad una colazione a base di cereali arricchiti di ferro, una spremuta di limone o qualche pezzetto di pollo aggiunto all'insalata possono aumentare la quantità di ferro assorbita da questi alimenti.

#### Ripartizione del fabbisogno energetico nella giornata

La razione energetica giornaliera nell'adolescente deve essere distribuita in modo analoga al bambino, rispettando la suddivisione in almeno 5 pasti giornalieri:

Prima colazione:	20%	dell'apporto calorico giornaliero		
Spuntino:	10%	"	"	"
Pranzo:	35%	"	"	"
Merenda:	10%	"	"	"
Cena:	30%	"	"	"

#### Consigli generali

Spesso l'alimentazione dell'adolescente è influenzata (anche negativamente) sia dalle mode del momento che dalla preoccupazione di costruire un corpo esteticamente piacevole. Pertanto, si assiste spesso alla diffusione di diete "fai da te", di ristrettezze caloriche o di overdosi da nutrienti (spesso proteine) il tutto per modellare il proprio corpo secondo una status. Ciò reca nella maggior parte delle volte casi di mal-nutrizione con pericolosi squilibri nutrizionali e danni alla salute. E' questo il periodo in cui si manifestano con maggiore frequenza casi di disturbi del comportamento alimentare che, in casi estremi, possono portare alla bulimia e all'anoressia.

#### Alcool nell'adolescente

In Italia l'età del primo contatto con l'**alcool** risulta la più bassa d'Europa; tra gli 11 e i 15 anni circa il 20% dei ragazzi dichiara di aver bevuto alcolici (nonostante il divieto di somministrazione di bevande alcoliche ai minori di anni 16). L'alcol permette di sentirsi adulti, sfidare il proprio corpo e aumentare l'autostima.

L'alcol non è un nutriente, pertanto il corpo non ha bisogno. L'O.M.S. (*Organizzazione Mondiale della Sanità*) definisce una sostanza "droga quando porta a dipendenza, ..."; quindi l'alcol è una droga.

L'alcolismo è un problema sommerso che uccide fino a 60 volte più dell'eroina; ogni anno si hanno 30.000 morti causati dall'alcol. Le affezioni più gravi che colpiscono gli alcolisti sono la cirrosi epatica, il



cancro all'apparato digerente, malattie cardiocircolatorie, ipertensione, ecc.

L'adolescente ha una minore capacità di metabolizzare l'alcol in quanto il proprio fegato è carente degli enzimi che lo neutralizzano. Ecco quindi che fino al completo sviluppo dell'organismo andrebbe evitata qualsiasi forma di alcol, anche in piccole dosi.

---

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: [info@scienzadellalimentazione.it](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)

www.scienzadellalimentazione.it