



# Adolescenza e Dieta

## La dieta

Le necessità nutrizionali degli adolescenti sono legate all'accelerazione della crescita, con alcune differenze tra maschi e femmine.

Si raccomanda soprattutto un apporto maggiore di **calcio** e **fosforo** (1300 mg/die) per il rapido accumulo di massa scheletrica (quasi il 50% nell'adolescenza) e di **ferro** per l'incremento delle scorte e per le perdite mestruali nelle femmine (10-18 mg).

È bene che già dall'infanzia i ragazzi si abituino a un'alimentazione quotidiana variata e bilanciata, a pasti più leggeri e frazionati ad orari costanti, agli spuntini (evitando digiuni prolungati) e a non trascurare la prima colazione.

Eventuali disturbi e carenze legate all'alimentazione sbagliata sono sempre d'accertare con l'aiuto del professionista, eventualmente supportato dal dietologo che, al bisogno, consiglierà una dieta personalizzata, non senza un'accurata misura dello stato nutrizionale dell'adolescente in questione.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
alimenti ricchi in proteine: carni, pesce, latte, formaggi, yogurt	sale e condimenti ricchi di grassi saturi	alimenti ricchi di coloranti, conservanti e di grassi saturi (fast food, snack, merendine di produzione industriale che non hanno un'etichetta ben chiara con la dichiarazione degli ingredienti, alimenti inscatolati e precucinati)
alimenti ricchi in minerali e vitamine: ortaggi, frutta fresca, carni rosse	In ogni caso, eccessi (abbuffate) o restrizioni troppo rigorose (diete fortemente ipocaloriche) dell'alimentazione, specie durante l'adolescenza, vanno sorvegliati	Bevande gasate, dolcificate o contenenti energizzanti non meglio dichiarati in etichetta



		Alcolici e caffeina
--	--	---------------------

## Stile di vita

I genitori non devono essere troppo pressanti sulla dieta, ma è consigliato:

- abituare i figli all'attività fisica stimolandoli a una scelta adatta alle loro attitudini;
- tenere sotto controllo il peso corporeo del figlio e lo sviluppo psicologico;
- educare a non fumare e a non bere alcol;
- educare ad avere cura dell'igiene personale e alla pulizia;
- educare sui rischi per la salute che si possono incontrare negli ambienti di ritrovo dove si beve e si mangia (discoteche, cinema, palestre, ristoranti, fast-food, disco-pub).

Il modo migliore, per abituare i ragazzi a una corretta alimentazione, è renderli gradualmente autonomi nelle scelte alimentari con la giusta informazione. Basteranno parole semplici sulla nutrizione, sugli alimenti, sulle esigenze dell'organismo e sui normali cambiamenti durante la pubertà, sui rapporti tra alimentazione e salute, sul peso normale e sui sistemi adatti per perderlo.

Tutto questo è compito dei genitori, degli educatori e del medico di famiglia.

Non si può proibire un alimento preferito, solo perché considerato in generale poco salutare, ma piuttosto spiegare con calma e chiarezza ai ragazzi, perché sarebbe meglio non mangiarlo.