

# ADOLESCENZA:

## IL RUOLO FONDAMENTALE DI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE UNITA ALL'ESERCIZIO FISICO

### **Sport**

#### **Virtual Run con dietista**

Nel corso della Settimana della Celiachia (14/22 maggio), le nostre dietiste hanno tenuto una diretta su "Celiachia e Sport: scopri la virtual run con le dietiste AIC!". Se te la sei persa, la trovi comunque registrata a disposizione sul nostro canale Youtube: AIC Associazione Italiana Celiachia APS (iscriviti!).

**Trampolino di lancio per un'età adulta in salute, grazie ad un'alimentazione completa, con il giusto apporto di micro e macronutrienti, idratazione, buone abitudini a tavola e nello stile di vita. Con un'occhio di riguardo verso i comportamenti che potrebbero segnalare l'insorgere di un disturbo dell'alimentazione**

*Di Gloria Noli*  
DIETISTA GRUPPO AIC  
[dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

Il processo attraverso il quale il corpo di un bambino si trasforma in quello di un adulto, tra gli 11 e i 18 anni circa, deve essere adeguatamente sostenuto dall'alimentazione. In questa fase della vita aumentano il fabbisogno energetico e quello di alcuni nutrienti in particolare. Il fabbisogno calorico di un adolescente maschio normopeso va dalle 2600 kcal dei 12 anni alle 3260 kcal dei 17 anni, mentre per le femmine normopeso si passa dalle 2340 kcal dei 12 anni alle 2510 kcal della fascia 15-17 anni. L'accrescimento scheletrico e muscolare richiede il giusto apporto di proteine (i grammi di proteine per kg di peso corporeo vengono indicati nella tabella), che servono per sintetizzare i nuovi tessuti, e come fonte di proteine è meglio



privilegiare il pesce, rispetto alla carne, e dare sufficiente spazio ai legumi. Carne, pesce e legumi sono anche ricchi di ferro, un elemento che non deve mai mancare nella dieta di un adolescente, specialmente nel caso delle ragazze, che alla comparsa delle mestruazioni hanno bisogno di ferro più che in altre età.

La rapida crescita delle ossa richiede elevate quantità di calcio, precisamente 1300 mg per i maschi tra gli 11 e i 17 anni e le femmine tra gli 11 e i 14 anni, leggermente meno, 1200 mg, per le femmine tra i 15 e i 17 anni. Oltre che il latte e i formaggi, sono ricchi di calcio anche alimenti di origine vegetale come la rucola o la frutta secca e l'acqua mediominerale. Nelle ragazze, una buona mineralizzazione delle ossa riduce il rischio di andare incontro precocemente a osteoporosi nell'età adulta. Per il metabolismo osseo, oltre al calcio, è fondamentale la presenza di vitamina D (fabbisogno tra gli 11 e i 17 anni: 15 µg), che

viene sintetizzata per opera della luce solare a livello della pelle, a partire da un precursore del colesterolo e tenuta "in scorta" nel fegato, e che in minima parte possiamo assumere da alimenti come pesci grassi, fegato e uova. Anche altre vitamine (soprattutto la vitamina A, la vitamina C, e le vitamine del gruppo B) sono importanti durante la fase dello sviluppo e le migliori fonti di vitamine e minerali sono la frutta e la verdura.

I consumi di frutta e verdura, purtroppo, sono bassi nei bambini e negli adolescenti e per questo il numero di programmi di educazione alimentare che mirano ad incentivare il consumo di questi alimenti è in rapida crescita, sia attraverso le scuole che negli ambiti sanitari e nelle strutture di prevenzione. Sappiamo che le abitudini alimentari acquisite in età pediatrica e in adolescenza condizionano profondamente l'alimentazione nelle fasi successive della vita e che, tra i maggiori determi-

## Parliamo di numeri

### Assunzioni raccomandate

#### Proteine g/kg peso corporeo

Maschi	
11-14 anni	0.97
Maschi	
15-17 anni	0.95
Femmine	
11-14 anni	0.95
Femmine	
15-17 anni	0.90

#### Calcio mg

Maschi	
11-14 anni	1300
Maschi	
15-17 anni	1300
Femmine	
11-14 anni	1300
Femmine	
15-17 anni	1200

#### Vitamina D µg

Maschi	
11-14 anni	15
Maschi	
15-17 anni	15
Femmine	
11-14 anni	15
Femmine	
15-17 anni	15

#### Vitamina C mg

Maschi	
11-14 anni	90
Maschi	
15-17 anni	105
Femmine	
11-14 anni	80
Femmine	
15-17 anni	85

#### Vitamina A µg

Maschi	
11-14 anni	600
Maschi	
15-17 anni	700
Femmine	
11-14 anni	600
Femmine	
15-17 anni	600



## Classifica

### Quali sono gli sport più duri?

#### Attività ed esercizio fisico moderati

Camminare velocemente, danzare, fare giardinaggio, lavori domestici, portare a spasso il cane, giochi di movimento, bricolage e "fai da te", trasportare piccoli pesi (<20kg).

#### Attività ed esercizio fisico vigorosi

Calcio, correre, camminare in salita, arrampicata, pedalare velocemente, nuotare, pallavolo, pallacanestro, trasportare grossi carichi (>20kg)

nanti del consumo di frutta e verdura tra i bambini e i giovani sono fondamentali il comportamento dei genitori, le abitudini familiari e la disponibilità quotidiana di questi alimenti in ambiente casalingo. Inoltre, il consumo di frutta e verdura è strettamente correlato al gusto e al piacere che esso può suscitare e, pertanto, l'avvicinamento precoce e accorto al loro sapore rappresenta sicuramente un passaggio fondamentale per acquisire una familiarità e una predisposizione al consumo che dureranno nel tempo.

Nell'età evolutiva è poi necessario prestare attenzione ad aspetti legati all'alimentazione che vanno al di là della sua composizione. Le abitudini alimentari degli adolescenti sono influenzate dal desiderio di autonomia, dalla percezione di sé, dalle mode. I ragazzi vanno aiutati a comprendere quali scelte sono giuste e quali sbagliate, per evitare di-

sturbi alimentari (anoressia, bulimia ecc..) e obesità.

Riconoscere in un'adolescente i segni premonitori di un disturbo del comportamento alimentare è necessario per affrontare il problema il prima possibile ed avere più opportunità di un esito favorevole. Il problema va affrontato da uno psicoterapeuta o da un'equipe multidisciplinare specializzata nella cura dei disturbi dell'alimentazione, presente in strutture pubbliche e private.

Tra i campanelli d'allarme possiamo osservare:

- Bassa autostima e tendenza a giudicarsi in base ad aspetti fisici
- Insoddisfazione per la propria immagine corporea, in particolare altezza e peso (vedersi costantemente grassi anche quando oggettivamente non è così)
- Ritiro sociale: racconti di esclusione o diversità rispetto ai compagni, accompagnati da malinconia e autosvalutazione
- Irritabilità, sbalzi d'umore e scatti di rabbia, ansia nei confronti degli impegni scolastici o extrascolastici
- Piccole e crescenti ossessioni, ad esempio mettere solo certi vestiti e non altri, fare certe operazioni solo in una sequenza stabilita, perfezionismo esasperato, spesso con prestazioni scolastiche eccellenti a costo di crescenti sacrifici
- Iperattività fisica, con atteggiamento ossessivo
- Difficoltà crescenti nelle relazioni con i genitori, con attaccamento eccessivo per l'età ad almeno uno dei due, solitamente la madre
- Disagio frequente nel momento dei pasti con malesseri vari (nausee, mal di pancia, mal di testa) che portano ad allontanarsi dal tavolo
- Selettività esasperata degli alimenti con rifiuto di mangiare quando a tavola è presente uno degli alimenti non graditi, che "mi fanno stare male", "non sani", "cancerogeni" ecc.
- Valutazione sproporzionata della sensazione di fame: negazione assoluta di

---

essa, “Non mi va niente” o, al contrario, sopravvalutazione della fame, “Muio di fame”.

### **Esercizio fisico: quanto ne devono fare?**

Movimento ed esercizio fisico contribuiscono a mantenersi in “forma” (benessere fisico), ossia ad una buona condizione complessiva della persona. La sedentarietà si riferisce all’abitudine di una persona di stare a lungo seduto o sdraiato. Le più comuni attività sedentarie includono: guardare la televisione, giocare ai videogames, usare il computer, guidare l’automobile, leggere e così via. La sedentarietà abituale, oltre a rappresentare un fattore predisponente all’obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute. Infatti, è ormai dimostrato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio indipendente per numerose malattie croniche, malattie cardiovascolari, molti tumori, il diabete, l’ipertensione, l’osteoporosi, ecc. Per contro, un livello medio/alto di attività fisica è lo strumento migliore per prevenire queste malattie. I bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita avranno, da adulti, uno scheletro più robusto e, da anziani, saranno più difficilmente soggetti a osteoporosi. Bisogna tenere presente che uno stile di vita attivo conta molto di più di quelle poche ore a settimana che dedichiamo allo sport. Infatti, quelle 3 o 4 ore che nell’arco della settimana riusciamo a dedicare all’esercizio fisico organizzato, sono solo il 2% delle ore presenti in una settimana. Ecco perché è molto più importante tenere uno stile di vita attivo: fare un tratto di strada a piedi per andare a scuola, usare le scale invece che l’ascensore, portare a spasso il

## **Alla base**

### **Non dimentichiamo l’importanza dell’acqua**

Dato che non esiste nulla all’interno dell’organismo che non dipenda direttamente dall’acqua, è facile intuire che mantenere un giusto bilancio idrico (rapporto tra le entrate e le uscite di acqua) è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine. La quantità totale di acqua varia in funzione dell’età, del sesso, del peso e della composizione corporea (il tessuto adiposo contiene molta meno acqua del tessuto magro).

Nel neonato l’acqua rappresenta l’85% circa del peso corporeo e questa frazione percentuale diminuisce progressivamente fino all’età adulta, dove costituisce circa il 60% del peso normale. In condizioni normali le perdite giornaliere di acqua nell’individuo adulto si aggirano intorno al 3-4% del peso corporeo. È comunque importante rilevare che le perdite di liquidi in rapporto al peso corporeo sono tanto più elevate quanto più l’individuo è di giovane età, con un picco nei primi mesi di vita. Quanto alle differenze tra i sessi, queste si evidenziano dall’adolescenza: le femmine, infatti, avendo una maggiore percentuale di tessuto adiposo (povero di acqua), hanno una minore quantità di acqua per chilo di peso corporeo.

L’assunzione adeguata di acqua (ml/die) si aggira sui 2100 per i maschi tra gli 11 e i 14 anni e aumenta a 2500 dai 15 ai 17 anni, mentre per le femmine è di 1900 e 2000 rispettivamente per le due fasce d’età.

cane... in generale, spostarsi a piedi!

Nel dettaglio, dai 5 ai 17 anni, si consiglia almeno un’ora al giorno di esercizio da moderato a vigoroso, che dovrebbe, almeno 3 volte a settimana, essere vigoroso per rinforzare i muscoli e le ossa. Questi esercizi possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

Dai 18 anni, invece, si consiglia almeno due ore e mezza di esercizio moderato distribuito nell’arco della settimana o 1 ora e un quarto di esercizio vigoroso in sessioni di almeno 10 minuti per volta. E almeno 2 volte a settimana esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari. ♦