



ALIMENTAZIONE e ADOLESCENZA: l'importanza della prevenzione



A.S.L. V.C.O.
Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

Dipartimento di Prevenzione
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Direttore sostituto Dott.ssa Daniela Baldassarri

Dott.ssa Barbara Spadacini – Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo

L'ADOLESCENZA inizia
intorno ai 10 anni e
termina verso i 18 anni



In termini medici questa età
si definisce **periodo puberale**

Durante la **PUBERTA'** si raggiungono
la maturità sessuale e la capacità
riproduttiva

Lo scopo di
una sana alimentazione
nell'adolescenza è quello

di **prevenire le malattie dell'adulto**
e incentivare le **corrette abitudini**



Un'**ALIMENTAZIONE**

varia ed equilibrata soddisfa

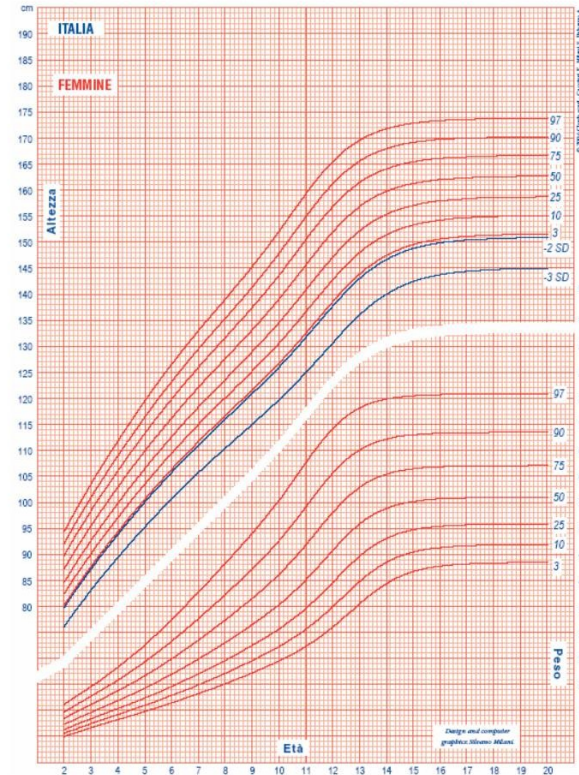
i fabbisogni di energia e di nutrienti

per una crescita armonica



Per determinare la crescita di bambini e adolescenti il Pediatra utilizza

“LE CURVE DI CRESCITA”



PESO e **ALTEZZA** sono due elementi da considerare per valutare l'andamento della crescita

Durante l'adolescenza le ragazze sviluppano nuovi gusti e spesso mangiano fuori casa con gli amici



La **FAMIGLIA**
è fondamentale
per mantenere abitudini sane
e una corretta alimentazione

E' possibile che alcune ragazze si sottopongano a regimi alimentari proposti da **influencer** o **personaggi famosi** non sempre equilibrati



Dietiste/Dietologi/Nutrizionisti possono aiutare i genitori a valutare i comportamenti alimentari delle loro figlie e a **evitare stati di malnutrizione**, che a questa età possono avere conseguenze importanti sul corretto sviluppo dell'adolescente



E' importante adottare un'**alimentazione**
VARIA senza eliminare interi gruppi di
alimenti per garantire la copertura dei
fabbisogni di energia e nutrienti



Il fabbisogno di **ENERGIA** e di **NUTRIENTI** varia a seconda dell'età, dell'altezza, della costituzione, dell'attività fisica, ecc.



Molte adolescenti praticano **SPORT** a livello agonistico e hanno bisogno di più energia

Il nostro organismo trasforma
gli **ALIMENTI in NUTRIENTI**
indispensabili per la crescita e per il buon
funzionamento del corpo



CARBOIDRATI
forniscono ENERGIA :
pane- pasta-riso-patate-
mais-orzo-ecc.

LIPIDI forniscono
ENERGIA di RISERVA:
olio-burro- ecc.

PROTEINE permettono la CRESCITA:
carne-pesce-uova-formaggi-legumi-ecc

VITAMINE E SALI MINERALI
frutta-verdura-cereali-legumi-latte
e latticini-pesce-carne-uova, ecc.



Corretta ripartizione dei pasti nella giornata



La **COLAZIONE** fornisce l'energia necessaria per affrontare al meglio la giornata.

Studi dimostrano che i ragazzi che fanno colazione sono meno predisposti a sovrappeso e obesità

SPUNTINO e MERENDA

Sono fondamentali per ricaricare l'energia e per non arrivare affamati ai pasti principali

Il **PRANZO** e la **CENA** devono essere consumati con calma.

Non è corretto saltarli, mangiare in piedi, davanti alla Tv, al Pc, ecc.

Colazione ... Il primo pasto completo della giornata:

- Latte fresco / Yogurt
- Fette biscottate con marmellata/miele oppure cereali semplici preferibilmente integrali
- Frutta fresca di stagione



PRANZO e CENA

Insieme alla colazione costituiscono i tre pasti principali e devono essere completi di tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, ecc.)



SPUNTINI e MERENDE

Sono importanti per le adolescenti e non dovrebbero mai essere dimenticati

Possono essere dolci o salati

E' bene variarli nell'arco della settimana ed evitare cibi troppo ricchi di zuccheri, di grassi e di sale





Esempi di **SPUNTINI** e **MERENDE**:

- Frutta fresca, spremuta, frullata o in macedonia
- Yogurt preferibilmente bianco con aggiunta di frutta fresca o con cereali semplici (integrali)
- Latte fresco con biscotti secchi
- Frutta secca tipo noci, nocciole, mandorle, ecc.
- Pane/fette biscottate con marmellata o miele
- Pane con prosciutto/bresaola o ricotta
- Torte semplici preferibilmente fatte in casa



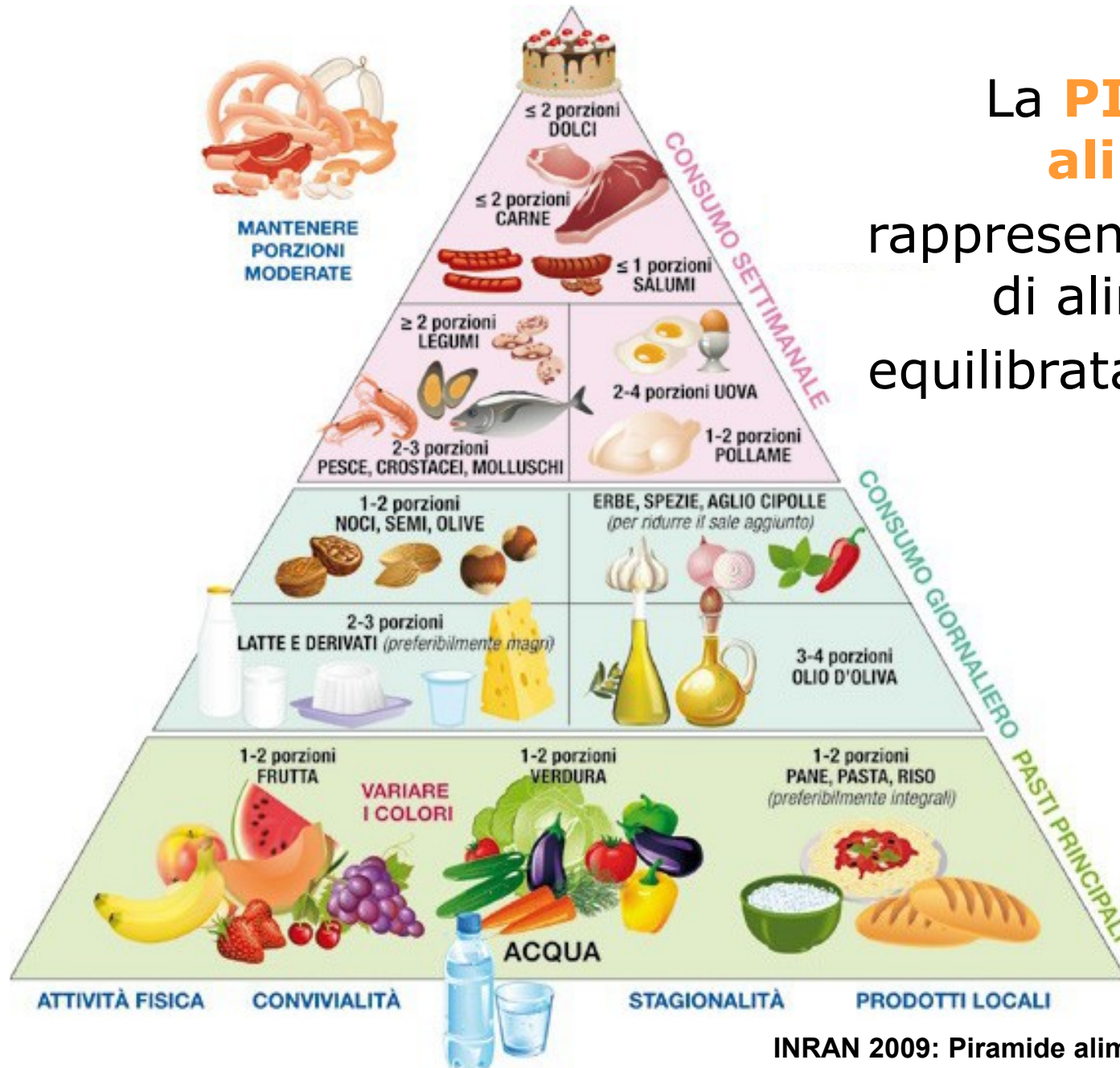
Evitare il consumo abituale di: merendine, snack dolci e salati, succhi di frutta, bibite zuccherate, bevande alcoliche, energy-drink, ecc.

E' buona regola **LIMITARE** il consumo di **cibi industriali** ricchi di zuccheri, di grassi e di sale (cibi fast-food, patatine, snack salati o dolci, ecc.) e **bevande zuccherate** ricche di "calorie vuote" (bibite dolci e/o gassate, energy-drink, ecc.)



La **PIRAMIDE alimentare**

rappresenta un modello di alimentazione equilibrata e sostenibile



INRAN 2009: Piramide alimentare dieta mediterranea