

Bambini e ragazzi in età scolare

Durante i primissimi anni di vita l'alimentazione del bambino viene seguita e regolata dal pediatra. È però anche necessario che i genitori siano consapevoli delle necessità nutrizionali del bambino e quindi rispettino le indicazioni ricevute.

I soggetti al di sotto dei 12 anni sono generalmente quelli più a rischio di malnutrizione per difetto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più elevato - in rapporto al peso - se confrontato a quello degli adulti. Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

Per i bambini e i ragazzi è difficile coprire i propri fabbisogni con i soli tre pasti principali. È quindi opportuno fornire loro, a complemento di questi ultimi, anche due merende calibrate che concorrano a far fronte alle particolari esigenze in calorie e in principi nutritivi tipiche di queste età, ma che comunque siano di entità moderata, tale da non compromettere l'appetito nel pasto successivo.

I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e di nutrienti, senza mai trascurare la frutta e gli ortaggi: una dieta adatta alla costruzione di nuovi tessuti per gli anni della crescita. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di proteine, di vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest'ultimo anche mediante l'uso di sale iodato).

Una dieta variata e distribuita in più occasioni nella giornata garantisce la copertura di questi bisogni.

Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione.

Purtroppo la realtà attuale ci indica la frequente e crescente presenza, nei ragazzi in età scolare, di abitudini alimentari scorrette e di sovrappeso, derivante da scelte alimentari sbagliate e da eccessiva sedentarietà. Tutto questo preoccupa molto sul piano della salute, sia perché pone le premesse per una più facile obesità nell'età adulta, sia perché facilita la successiva comparsa di molte malattie di tipo cronico-degenerativo tipiche dell'epoca moderna. Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli evitino gli errori alimentari più comuni in questa fascia di età - si abituino a mangiare in maniera corretta (anche masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita) e siano fisicamente più attivi tutti i giorni (camminando, giocando all'aperto, ecc.), anche in aggiunta all'eventuale attività sportiva organizzata.

È bene inoltre che i giovani non si fossilizzino in scelte monotone ma si abituino a mangiare di tutto, distribuiscano in più pasti la propria dieta senza abolire la prima colazione, consumino con maggior frequenza latte e derivati, verdura e frutta e non eccedano nel consumo di carne e di alimenti ricchi di grassi saturi così come in quello di zuccheri, sale e bevande gassate.

Come comportarsi:

- *Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.*
- *Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.*
- *Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.).*

QUALI ERRORI COMMITTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo.

- Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- Eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- Danno spazio eccessivo al “fast-food” all’americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

Adolescenti

Viene definito “adolescenza” il periodo della vita compreso fra la pubertà e l’età adulta (dai 12 ai 18 anni circa). È un’età molto delicata, in quanto caratterizzata da importanti mutamenti fisiologici: accelerato accrescimento staturale, maturazione delle proporzioni del corpo, ecc. In questa fase l’organismo va incontro a una crescita particolarmente rapida, e quindi presenta bisogni in energia e nutrienti molto elevati, soprattutto riguardo alle proteine, al ferro, al calcio e alle vitamine A, C e D.

Un’attenzione speciale va posta alle ragazze adolescenti, le quali hanno bisogno di essere ben alimentate sia per lo sviluppo tipico di questa fase della vita che per i futuri stress della gravidanza. Ad esempio, nelle adolescenti il fabbisogno in ferro e quello in calcio aumenta rapidamente fino ai livelli dell’adulto: una loro insufficiente copertura comporta il rischio della comparsa di anemie da carenza di ferro e di una ridotta mineralizzazione dello scheletro, tale da rendere precoce e più grave l’osteoporosi dell’età matura.

Invece, è proprio in questa età che spesso i giovani, o per il desiderio di affermare la propria nascente personalità o per quello di dimagrire in maniera eccessiva o di uniformarsi a “mode” alimentari o estetiche non adeguate, adottano schemi alimentari disordinati e squilibrati, spesso tanto ristretti o tanto monotoni da comportare la carenza di nutrienti indispensabili. Non è un caso, infatti, che in Italia siano proprio le adolescenti a far riscontrare, fra tutti i gruppi di età, i più bassi livelli di consumo relativamente al calcio e al ferro, con tutti i rischi già illustrati in precedenza. È quindi molto opportuno che sia esercitata, da parte di tutti, una sorveglianza nutrizionale specifica su questi punti.

In linea generale sono da consigliare caldamente il consumo di latte e yogurt, meglio se parzialmente scremati, un frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi e lo svolgimento abituale di una buona attività fisica.

Anche in questa fascia d’età è da sconsigliare un eccessivo ricorso agli alimenti tipici del fast-food all’americana.

Come comportarsi:

- *Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché “di moda” .*
- *Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.*

Dott.ssa Adriana Commercio
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
Diete personalizzate non computerizzate

**Via Kennedy, 25 - S. Agata Li Battiati (CT) - Tel./Fax +39 095 7256040 - Mobile +39 340
 1132563 +39 338 5912706**

E.mail: adriana.commercio@gmail.com