



L'alimentazione nell'adolescenza

L'adolescenza (dagli 11-12 ai 19 anni circa) è un'età molto delicata, caratterizzata sia dall'acquisizione della maturità fisica e sessuale dell'organismo, con importanti mutamenti fisiologici (accelerato accrescimento staturale, maturazione delle proporzioni del corpo, modificazioni della composizione corporea, sviluppo di organi e tessuti, comparsa del ciclo mestruale), sia da cambiamenti comportamentali e psicologici che possono interessare anche le abitudini alimentari.

Gli adolescenti tendono a saltare la prima colazione, a "spizzicare" cibo continuamente saziandosi di frequente con snack e "fuoripasto", oltre a consumare pasti fuori casa, spesso nei fast food con conseguente eccessivo abuso di bevande e di alimenti, come carni e salumi, a discapito di latte, pesce, frutta e verdura.

L'alimentazione tende a essere ipercalorica, ricca di zuccheri semplici, di acidi grassi saturi, di proteine (soprattutto animali) e di sodio, ma povera di glucidi complessi, fibre, vitamine e minerali.

La **dieta** dell'adolescente, invece, deve essere ricca di alimenti amidacei (pane, pasta, riso, legumi e patate), costantemente consumati per sostenere l'aumento dei **bisogni energetici**; nell'alimentazione devono essere presenti cibi ricchi di proteine ad alto valore biologico così da soddisfare le esigenze legate all'**accrescimento** (formaggi, latte, uova, pesci e, in quantità minore, carni). Non devono mancare cibi ricchi di calcio (latte, formaggi, yogurt, legumi secchi, frutta oleosa e fichi secchi), di ferro (rosso d'uovo, pesce azzurro, carne di cavallo), di vitamine A e C, di fibra (verdure) e di acidi grassi essenziali (olio extravergine d'oliva).



È normale che un ragazzo di 16 anni mangi più di suo padre.

