



Guida per i genitori *della scuola secondaria*

**L'ALIMENTAZIONE NELLA PREADOLESCENZA
E NELL'ADOLESCENZA**



| | |
|---|----------|
| COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA SECONDARIA | 3 |
| UN PERIODO PARTICOLARE | 4 |
| UN'IDENTITÀ DA RICONOSCERE | 4 |
| Le tappe evolutive dell'adolescente | 4 |
| La strada dell'autonomia passa anche attraverso il cibo | 4 |
| I gusti del gruppo | 5 |
| Il corpo che cambia | 5 |
| L'immagine corporea | 6 |
| LA TAVOLA DEL PREADOLESCENTE | 6 |
| La colazione è davvero importante? | 6 |
| È vero che in questo periodo bisogna puntare molto sulle proteine? | 6 |
| Ragazze, ragazzi e iniziali problemi di "pancetta": come correggere l'alimentazione? | 6 |
| Si può bere un po' di vino o birra a tavola? | 7 |
| Che fare se frutta e verdura non vanno proprio giù? | 7 |
| Ci sono esigenze differenti tra i due sessi rispetto ad alcuni fabbisogni nutrizionali? | 7 |
| È giusto frazionare ancora i pasti nei tre principali e 1-2 spuntini? | 7 |
| PREADOLESCENTI: L'IMPORTANZA DEL CALCIO E DEL FERRO | 7 |
| Ossa robuste con un pieno di calcio | 7 |
| Gli alimenti giusti... | 8 |
| Movimento e vitamina D | 8 |
| Una salute di ferro | 8 |
| Gli alimenti giusti | 9 |
| L'ALIMENTAZIONE PER I RAGAZZI CHE FANNO SPORT | 9 |
| Il giusto apporto energetico | 10 |
| L'importanza degli zuccheri | 10 |
| Proteine sì, ma senza esagerazione | 10 |
| L'importanza dell'acqua! | 10 |
| Sali minerali e vitamine | 10 |
| Pasti frazionati | 10 |
| La razione di recupero | 11 |



COME LA PELLEGRINI CURA L'ALIMENTAZIONE NELLA SCUOLA SECONDARIA

Nelle scuole secondarie in cui è presente, la Pellegrini serve ogni giorno migliaia di ragazzi tra gli 11 e i 14 anni, osservando con scrupolo i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata e impegnandosi a fornire sempre piatti gustosi, variati e preparati con ingredienti di qualità, rispettosi dell'ambiente e dei principi etici e di sostenibilità.

Il sistema di approvvigionamento della Pellegrini garantisce prodotti di qualità controllata alla fonte, al ricevimento e alla consegna presso le cucine; provenienti da fornitori selezionati con cura, in base a standard rigorosi; preparati in ambienti igienici e con metodi di cottura che puntano alla conservazione dei nutrienti.

Nelle scuole secondarie, in particolare, i menu sono realizzati con attenzione per essere sempre stimolanti per i ragazzi, sia dal punto di vista della presentazione, sia da quello dell'appetibilità.

In collaborazione con il suo partner FEI - Food Education Italy - Fondazione Italiana per l'Educazione Alimentare, e basandosi sulla sua più che cinquantennale esperienza Pellegrini ha creato questa scheda sull'importanza dell'alimentazione dei ragazzi, sia sotto il profilo della salute e dello sviluppo, ma anche dal punto di vista della formazione e dell'educazione individuale e sociale.





UN PERIODO PARTICOLARE

Dagli 11 ai 14 anni il progressivo desiderio di emancipazione si accompagna a una maggiore richiesta di autonomia, anche nelle scelte alimentari. Come genitori è importante saper interpretare correttamente questa richiesta, per poterla indirizzare con semplicità a favorire una buona crescita e un costante benessere psico-fisico.

Non è affatto facile: inizia il periodo dei conflitti e quando questi riguardano il comportamento a tavola, ogni pranzo e ogni cena possono trasformarsi in momenti di tensione per tutti. Ecco che allora diventa importante avere le idee ben chiare, sapere quali sono i limiti da porre e saper dare ai ragazzi risposte convincenti, che non li mortifichino ma indirizzino al meglio il loro bisogno di autonomia.

UNA IDENTITÀ DA RICONOSCERE

La preadolescenza e l'adolescenza sono troppo spesso considerate periodi della vita in cui non si è "né carne né pesce". Questo modo di pensare non rispecchia la realtà dei fatti!

Si tratta, al contrario, di fasi di sviluppo caratterizzate da aspetti comportamentali peculiari e tipici di questa età che in genere non si ritrovano più negli anni successivi della vita.

Le tappe evolutive dell'adolescente

L'adolescente nello sforzo, non sempre semplice, di trasformarsi da tenero e bisognoso bambino ad adulto forte e indipendente, ha a che fare con una serie di "compiti evolutivi":

- separazione-individuazione: l'adolescente tende a staccarsi dai genitori e andare alla ricerca di una propria autonomia
- acquisizione dell'identità di genere (diventare "femmine" e diventare "maschi"): l'adolescente deve far fronte agli improvvisi e intensi cambiamenti corporei dovuti alla pubertà e integrare la sessualità in una nuova immagine di sé, abbandonando definitivamente quella di bambino
- nascita sociale: l'adolescente esce dalla famiglia spostando i suoi interessi e investimenti dalla famiglia al gruppo di amici e coetanei

Uscito da un periodo, la cosiddetta "latenza", in cui tutto era quieto e calmo, compare, nella preadolescenza e si rinforza poi nell'adolescenza, un grande tumulto interiore ed esteriore, che porta con sé modifiche del corpo e della mente e obbliga il ragazzo a ridefinirsi sia con se stesso che con gli altri.

Le sensazioni, i desideri, i bisogni e le novità intorno a lui lo colpiscono con forza, stimolandolo a provare e sperimentare tutto e a farlo con la potenza della nascente indipendenza e del nuovo "potere decisionale" che sta acquisendo. Anche l'alimentazione rientra in questa sperimentazione e i ragazzi si ritrovano, sempre più spesso, a pasticciare, a provare, a mischiare sapori, odori, gusti e sensazioni, secondo modalità assolutamente rinnovate e personali.

Da qui la tendenza, soprattutto del preadolescente, di un vivere "disordinato", il mangiare secondo una personale cadenza temporale, l'assaporare cibi dolci e salati a qualunque ora del giorno.

Questo disordine riguarda più aree: dall'appetito che si trasforma in grande avidità e in golosità, spesso senza più rispettare il rituale del pranzo, mangiando in maniera sregolata ogni tipo di alimento, fino a una maggiore mancanza di rispetto per le regole sia familiari che scolastiche, per giungere a un disordine anche della propria persona e, a volte, a una trascuratezza anche dell'igiene personale.

È un po' come se l'adolescente tentasse di rivivere tutto ciò che gli è stato insegnato fino ad allora dalla famiglia secondo regole nuove perché sue e quindi necessariamente differenti da quelle dei genitori e degli adulti in genere.

La strada dell'autonomia passa anche attraverso il cibo.

Il cibo dunque diventa anch'esso strumento di autonomia, di indipendenza e forte segnale lanciato al mondo degli adulti e in particolare alla propria famiglia dalla quale, perseguendo il compito evolutivo della separazione-individuazione, l'ex bambino sta, ora, cercando di "svincolarsi".



Si propone di trovare una propria sfera individuale, di differenziarsi da qualcosa che sente come passato e dunque da superare, decidendo tempi e modi nuovi e personali secondo cui alimentarsi. È anche questa una forma di controllo di sé, un modo per sentirsi padroni di se stessi, una sperimentazione della nuova libertà che da bambino non aveva conosciuto. Ecco perciò il piacere di decidere cosa gli piace e cosa no, di poter finalmente evitare quei cibi da sempre trovati sulla tavola familiare e mai "digeriti", il potersi imporre con maggior forza su questo tema con mamma e papà. Così compaiono snack, caramelle, gelati, patatine e bibite di ogni genere e tipo con il piacere di sentire sapori nuovi o di riempirsi di pasticci al posto della salutare pasta o minestrone della mamma. Nasce l'esaltazione nello scoprire la possibilità, anche nel campo della nutrizione e della relazione con il cibo, di una propria decisione e di una condivisione non più con genitori e fratelli ma con amici e compagni. È con questi ultimi infatti che stabiliscono nuove regole individuali e di gruppo, che in parte vanno a sostituire, almeno momentaneamente, le regole del gruppo familiare.

I gusti del gruppo

I ragazzi aderiscono infatti in maniera fedelissima e profonda a tutto ciò che il gruppo a cui appartengono delibera, affidandosi ciecamente a quello che, in questo momento della loro vita, diventa un importante nucleo che può sostituire quello della famiglia. Questo produce regole, riferimenti e giudizi e a questi gli adolescenti sono sempre molto attenti perché rappresentano la misura di quanto essi sono "normali", "giusti" e "alla moda".

Fra tutte le regole non scritte che il gruppo genera, rientrano anche quelle che rimandano al consumo, a volte smodato o, comunque, irregolare di cibo; al provare alimenti fuori dal consueto o semplicemente dal "quotidiano familiare"; al permettersi di mangiare e bere ciò che la mamma ha sempre cercato di negare o che ha sempre considerato come poco sano e quindi dannoso. Così emerge, in tutta la sua potenza, il naturale istinto trasgressivo dell'adolescente! Quale migliore occasione infatti per dimostrare ai genitori e alla società intera che egli è finalmente diventato "grande", perché non ha più bisogno di chiedere il permesso e può scegliere e capire cosa va bene per lui! Va da sé che tutto ciò è nella testa dell'adolescente e fa parte di questo lungo processo di crescita. In ogni caso, la presenza dell'adulto o le regole che questi gli ha trasmesso, restano nei ragazzi, solo che ora vengono da loro sentite come nemiche della propria "autonomia psicologica". Passata questa fase, verrà il tempo in cui tutto ciò non sarà più necessario e l'ambiente familiare tornerà a essere considerato in tutto il suo valore formativo.

In questo momento però è il gruppo degli amici e dei compagni di scuola a cui l'adolescente dà spesso più retta, e anche il seguire le sue regole alimentari è un segnale di appartenenza, un modo per sentirsi bene in un ambiente in cui bere Coca-Cola o masticare l'ultimo chewing-gum della pubblicità può far sentire alla moda e ben inseriti nel proprio ambiente.

Il corpo che cambia

Il corpo è al centro di tutti i cambiamenti del ragazzo e della ragazza. È attorno a esso che si pensa in modo nuovo, perché il corpo si vede, non è più quello di prima, piace oppure no, e tutto ciò ha un peso enorme nell'idea che l'adolescente si fa di sé e di quella che egli sente che gli altri si fanno di lui. Il corpo si allunga, si allarga, assume sembianze nuove, piacevoli o odiate, determina e impone un cambiamento dell'immagine di sé non solo corporea ma anche mentale.

Sono tante le novità che ruotano attorno al corpo a cui l'adolescente deve far fronte, come accettare la nuova immagine che lo specchio rimanda e tollerare momenti di "identità non ben definita", quando nei maschi si manifesta la voce stridula o al contrario improvvisamente stentorea e nelle femmine si comincia a notare la maturazione.

Comincia il confronto delle proprie forme e cambiamenti con quelle dei compagni e compagne.

Cambiano le relazioni e i ragazzi devono assumere nuove modalità di rapporto agli altri per essere in grado di comportarsi da adulti secondo i canoni richiesti dalla società, gestendo nuove situazioni mai vissute prima.

Tutto questo non sempre è facile! Il proprio sguardo e lo sguardo degli altri diventano, a questa età, implacabili.

Il cibo allora può diventare uno strumento usato per cercare di avere un po' di controllo su tutto e, dal momento che sembra essere la chiave d'accesso per "governare il corpo e la propria identità", rappresenta la fonte di energia che può promuovere, aumentare o rallentare i processi fisiologici che stanno alla base dello sviluppo fisico.

Se il proprio corpo è visto come il biglietto da visita che risponde alla domanda "chi sono?", allora il cibo potrebbe fornire l'illusione di poter decidere come si è, anche a dispetto dei ritmi biologici.



L'immagine corporea

L'immagine corporea, cioè il modo in cui ci vediamo, è il risultato di un complesso poligono, i lati del quale sono:

- come noi ci sentiamo, cioè percepiamo fisicamente
- come noi ci vediamo, quando ci guardiamo nello specchio
- come noi ci vediamo, quando ci guardiamo negli occhi di chi ci guarda e quale giudizio noi vi leggiamo
- come noi ci confrontiamo con un modello ideale del "sé corporeo"

LA TAVOLA DEL PREADOLESCENTE

Messi a fuoco i caratteri che condizionano i comportamenti a questa età, è utile prendere in considerazione alcuni dubbi comuni tra gli adulti che si rapportano con i preadolescenti e ribadire alcuni punti fermi.

La colazione è davvero importante?

Importantissima! È il primo pasto della giornata e da esso dipende il giusto ritmo dei pasti successivi. Una buona prima colazione dovrebbe dare almeno il 20% delle calorie complessive giornaliere. Una quota che, tradotta in pratica, corrisponde a una bella tazza di latte o di yogurt, accompagnata da cereali (30/40 g) oppure da 6 frollini o da 3 fette biscottate integrali con un velo di marmellata, e da una buona porzione di frutta fresca. Saltare la prima colazione significa lasciare l'organismo a corto di energia proprio quando, dopo il digiuno notturno, ne ha più bisogno. L'effetto è quello di ritrovarsi affamati a metà mattina, col rischio di buttarsi su spuntini inadeguati (snack, patatine, bibite...) che danno calorie "vuote", perché non forniscono nutrienti utili e possono ridurre l'appetito al momento del pranzo. A questo proposito è bene ricordare che diversi studi hanno evidenziato che i problemi di sovrappeso sono più frequenti proprio tra i giovani che per abitudine saltano la prima colazione...

È vero che in questo periodo bisogna puntare molto sulle proteine?

No, non è vero: il segreto di una sana alimentazione è nell'equilibrio tra i nutrienti e, per raggiungerlo, sono necessari sia i carboidrati della pasta (e dei cereali in genere anche integrali), sia le proteine nobili della carne e degli altri alimenti proteici, come il pesce, le uova o i formaggi. La dieta migliore è quella che comprende un po' di tutto, nelle giuste proporzioni: il 45-60% delle calorie giornaliere dovrebbe provenire dai carboidrati (soprattutto quelli complessi), il 25-30% dovrebbe arrivare dai grassi soprattutto di origine vegetale e la restante quota dalle proteine. Tradotto in pratica, significa che sulla tavola di ogni giorno non devono mancare né una buona varietà di cereali, né alimenti proteici e nemmeno una giusta quantità di grassi (olio extravergine d'oliva), oltre ad almeno 5 porzioni tra frutta e verdura.

Ragazze, ragazzi e iniziali problemi di "pancetta": come correggere l'alimentazione?

A meno che non ci si trovi di fronte a delle situazioni di sovrappeso importanti, più che la dieta è opportuno correggere lo stile di vita nel suo complesso. Promuovere un giusto livello di attività fisica, motivando le ragazze e i ragazzi a fare ogni giorno attività motoria o praticare sport, è decisamente più importante che non proporre correzioni o peggio restrizioni dietetiche, che potrebbero, nel tempo, favorire disturbi del comportamento alimentare. Come detto, per le ragazze come per i ragazzi inizia con la preadolescenza un periodo difficile, nel quale si è impegnati a confrontarsi con i rapidissimi cambiamenti cui va soggetto il proprio corpo, cambiamenti peraltro spesso disarmonici nel loro susseguirsi.

È un momento di fragilità psicologica, nel quale la percezione del sé non è sempre oggettiva, al punto che il rapporto con la propria immagine può trasformarsi in un grosso problema. In queste situazioni, portare troppo l'attenzione sulla dieta può rivelarsi controproducente e addirittura rischioso. È dimostrato per esempio che, a differenza di quello che succede ai ragazzi, le ragazze, quando raggiungono i 13-14 anni, mostrano tipicamente la tendenza a spostare le proprie scelte alimentari verso cibi particolarmente leggeri, dando spazio maggiore a frutta e verdura e riducendo il consumo di altri alimenti ritenuti "ingrassanti". La cosa, in sé, è positiva, ma è altresì indicativa di una particolare attenzione ai canoni dominanti di magrezza molto spesso presi a modello dalle adolescenti. Non dobbiamo dimenticare che oggi circa il 10% delle ragazze arriva a 18-19 anni con disturbi del comportamento alimentare e con predisposizione a forme più gravi di bulimia e anoressia



Si può bere un po' di vino o birra a tavola?

Absolutamente no. Complice una certa informazione che tende a mettere in evidenza i benefici dell'alcol piuttosto che la sua pericolosità, soprattutto per i giovani, sono in molti a credere che un dito di vino o mezzo bicchiere di birra ogni tanto faccia bene anche agli adolescenti. Niente di più sbagliato! I giovani non hanno misura, e incentivare volutamente l'assunzione di alcol è un grave errore, tanto più che le statistiche indicano come sia comunque in atto una tendenza ad anticipare il consumo di alcol tra i giovani, sulla spinta di una malintesa idea di emancipazione, che associa il passaggio all'età adulta al consumo di bevande alcoliche. L'alcol è una sostanza potenzialmente tossica e può causare assuefazione e dipendenza procurando severi danni all'organismo ed è severamente vietato dalla legge italiana ai minori di 18 anni. È bene dare giuste informazioni agli adolescenti di oggi perché possano crescere sani e essere degli adulti capaci di fare tutte le scelte alimentari, nel mangiare e nel bere, in modo consapevole!

Che fare se frutta e verdura non vanno proprio giù?

Nonostante molte ragazze, spinte dal desiderio di magrezza, tendano in questa fascia d'età a rivalutare frutta e verdura, sono moltissimi i preadolescenti che rifiutano questi alimenti preziosi. Senza insistere apertamente con i propri figli affinché li mangino (si rischierebbe di ottenere il risultato contrario), è comunque importante portarli sempre in tavola, proponendo magari modalità diverse di consumo: gli ortaggi come pinzimonio in apertura del menu o come farcitura di pizze e torte salate, oppure la frutta a colazione con lo yogurt o come ingrediente di golose merende. Senza dimenticare la possibilità di ricorrere a spremute, frullati e centrifugati (anche di verdura), di solito ben accetti.

Ci sono esigenze differenti tra i due sessi rispetto ad alcuni fabbisogni nutrizionali?

Le differenze riguardano l'apporto calorico, inferiore per le ragazze, e il fabbisogno di ferro, che diventa decisamente superiore nelle femmine quando iniziano a comparire le mestruazioni. Per le ragazze è normale mangiare meno dei loro compagni, ma non devono farsi mancare gli alimenti, come la carne, le uova e il pesce, ricchi ferro in forma facilmente assimilabile dall'organismo. Al di là di queste differenze, vale la pena ricordare che da studi recenti risulta che tra i ragazzi, maschi e femmine, sono piuttosto diffuse alcune carenze nutritive: ferro, zinco, iodio, calcio e vitamina B12. Un'alimentazione equilibrata e variata che prevede anche il consumo di latticini nella dieta, di sale iodato, di pesce e di vegetali freschi, vale a scongiurarle.

È giusto frazionare ancora i pasti nei tre principali e 1-2 spuntini?

Sì, ed è un'abitudine che converrebbe conservare per tutta la vita. Una buona colazione, un pranzo piuttosto ricco di carboidrati e una cena più orientata su alimenti proteici, permettono di distribuire bene l'assunzione dei nutrienti, con l'integrazione di uno spuntino leggero al mattino e una merenda pomeridiana per mantenere il tono energetico tra i pasti principali. Purtroppo, è tipico di quest'età seguire mode e tendenze che si discostano sensibilmente da questo schema. È di moda mangiare "all'americana", cioè in modo sregolato quando se ne ha voglia, affaticando la digestione. Questo comportamento può influenzare la risposta insulinica aumentando il senso di fame e può ridurre il potenziale energetico e lo stato di benessere psico-fisico nella giornata.

PREADOLESCENTI: L'IMPORTANZA DEL CALCIO E DEL FERRO

Tra i minerali necessari a sostenere lo sviluppo in questo periodo, calcio e ferro sono indispensabili per crescere bene e in salute ma sono anche quelli che risultano più carenti nella dieta dei preadolescenti.

Ossa robuste con un pieno di calcio

Ormai è noto: classificata come "malattia sociale" dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'osteoporosi colpisce in età adulta (ne soffre una donna su quattro dopo i cinquant'anni) ma inizia a metter le sue radici nel periodo della crescita. Un momento delicato è proprio quello della preadolescenza, non solo perché il veloce sviluppo dello scheletro richiede una maggior quantità di calcio, ma anche perché questo minerale svolge altre funzioni vitali, connesse più o meno direttamente con la crescita (per esempio, è indispensabile per il funzionamento dei muscoli e del cuore, e per regolare



alcuni scambi di sostanze che avvengono nei tessuti corporei). Per svolgere queste funzioni, la quantità di calcio presente nel sangue (calcemia) si deve mantenere più o meno costante, e il corpo possiede particolari meccanismi per autoregolarsi: se l'alimentazione risulta povera di calcio e il suo livello nel sangue scende troppo, ecco che l'organismo provvede a ristabilire la giusta concentrazione prendendone un po' dalle ossa. D'altra parte, è essenziale che le ossa stesse assorbano il massimo quantitativo di calcio proprio durante la crescita, affinché si sviluppino bene e si mantengano robuste anche nell'età adulta. Non dobbiamo dimenticare, infatti, che sin dalla nascita lo scheletro è sottoposto a un incessante processo di rimodellamento che prosegue per tutta la vita: da una parte l'organismo forma continuamente nuovo tessuto osseo, dall'altra riassorbe l'osso preesistente. Nell'infanzia e nella giovinezza prevale la formazione di nuovo tessuto, sino a che, verso i 25-30 anni, la massa ossea raggiunge il suo massimo livello; dopo i 40 anni prevale invece il processo di riassorbimento delle ossa e perciò si va incontro a una progressiva perdita del patrimonio scheletrico, che, se non viene contrastata, dà appunto origine all'osteoporosi. Ecco dunque che, per scongiurare guai in età avanzata, è fondamentale che i ragazzi arricchiscano il più possibile di calcio il loro tessuto osseo, attraverso una dieta adeguata e alcune semplici regole di benessere.

Gli alimenti giusti...

Il calcio si trova in moltissimi alimenti, ma soprattutto ne sono ricchi il latte e i suoi derivati: quattro bicchieri di latte sono sufficienti a garantire già metà del fabbisogno quotidiano (per i ragazzi che dovessero avere necessità di tenere sotto controllo l'assunzione di grassi, è bene ricordare che la quantità di calcio presente nel latte intero e in quello scremato è più o meno la stessa). Rispetto al latte, formaggio e yogurt non sono da meno, anzi, nel caso del formaggio, il calcio è presente in forma più concentrata (particolarmente nei formaggi a pasta dura), mentre nello yogurt la fermentazione che caratterizza il prodotto rende il minerale ancora più facilmente assorbibile dall'organismo. Per un preadolescente, una scaglia (30 g) di grana o parmigiano durante la giornata, oppure uno yogurt a metà mattina o per merenda costituiscono senza dubbio un'ottima integrazione.

Anche i ragazzi che soffrono di intolleranze nei confronti del latte, o semplicemente non gradiscono i latticini, possono comunque fare una scorta più che sufficiente di calcio ricorrendo ad altri alimenti: ne sono ricchi i legumi, la rucola, la cicoria, gli spinaci, il pesce, i molluschi (polpi, calamari...), le uova e la frutta secca, mentre la carne, il riso, il pane e la pasta non ne contengono molto.

Anche l'acqua minerale è una fonte di calcio importante: un litro può fornire quasi un terzo del fabbisogno quotidiano, senza apportare né calorie né grassi. Perché sia amica delle ossa, si deve però sceglierne una ricca di calcio, verificando sull'etichetta la quota del minerale (indicato con la sigla chimica Ca⁺⁺). Alcune acque contengono anche più di 300 milligrammi di calcio per litro.

È bene infine tenere presenti alcuni fattori che influenzano negativamente la capacità dell'organismo di utilizzare il calcio: va evitata l'associazione di latticini con alimenti integrali o molto ricchi di fibra (contengono una sostanza, l'acido fitico, che riduce l'assorbimento del minerale nell'intestino), ed è bene evitare i formaggi fusi e i prosciutti addizionati di polifosfati, sostanze che ostacolano anch'esse l'utilizzo del calcio da parte dell'organismo.

Movimento e vitamina D

Servirebbe a poco però assicurare la presenza di calcio nella dieta, senza mettere il fisico nelle condizioni di assorbirlo e utilizzarlo al meglio. Perché questo avvenga sono necessari prima di tutto fosforo e vitamina D. Il primo si trova in ottime quantità nei formaggi, nelle uova, nel pollo, nella frutta oleosa e nei legumi. La vitamina D, invece, si produce naturalmente nell'organismo per effetto della luce solare: basta esporre al sole per un quarto d'ora ogni giorno il viso e le mani per produrne la quantità necessaria. Il miglior modo per garantire una giusta quota di questa vitamina è, dunque, quello di favorire anche nell'età della preadolescenza il gioco e lo sport all'aperto, tanto più che il movimento stesso è uno dei migliori amici delle ossa: moltissime ricerche hanno dimostrato come la pratica sportiva dei ragazzi favorisca lo sviluppo di uno scheletro sano e robusto.

Una salute di ferro

Altro minerale importantissimo, il ferro è indispensabile per la produzione dei globuli rossi e per il trasporto di ossigeno dai polmoni a tutti i tessuti del corpo. Inoltre, gioca un ruolo importante nella produzione degli anticorpi,



partecipa ai meccanismi di difesa dalle infezioni, ed è coinvolto nella trasmissione di impulsi nervosi e nei processi di apprendimento. Anche per il ferro la preadolescenza e la prima adolescenza sono periodi critici: la crescita richiede un maggior fabbisogno, soprattutto per le femmine che ne vedono aumentare di molto la richiesta con l'arrivo delle prime mestruazioni e delle perdite ematiche che comportano. Pallore, senso di debolezza, vertigini, mal di testa, palpitazioni, sono disturbi abbastanza frequenti nelle ragazze di quest'età, ma anche apatia, mancanza di entusiasmo, incapacità di concentrarsi, difficoltà di apprendimento, sono campanelli d'allarme che potrebbero segnalare una mancanza di ferro. Come al solito, prevenire è meglio che curare e questo vale soprattutto per l'anemia perché, purtroppo, è dimostrato che alcuni danni dovuti a carenza di ferro sono difficili da recuperare una volta che si sono verificati. Meglio quindi non aspettare la comparsa dei sintomi per correre ai ripari, e impostare da subito un'alimentazione corretta.

Gli alimenti giusti

A prima vista non sembrerebbe un grosso problema dare ai ragazzi tutto il ferro di cui hanno bisogno: calcolando che un etto di legumi secchi ne contiene già 6-8 mg, che un'uguale quantità di spinaci ne dà circa 3 mg e che molti altri alimenti sono comunque ricchi di ferro, si vede subito che non è difficile introdurre ogni giorno la quantità indicata per un preadolescente (che è tra i 14 e i 20 mg al giorno). Purtroppo, però, le cose non sono così semplici, perché il nostro organismo assorbe soltanto una piccola parte del ferro introdotto con i cibi e in quantità diversa a seconda dei vari alimenti.

Nelle carni, nel pesce e in altri prodotti di origine animale, una parte del ferro è presente in una particolare forma chimica, chiamata ferro "eme", che viene assorbita bene. Nei vegetali, invece, il ferro si trova in una forma chimica diversa (ferro "non eme"), il cui assorbimento è decisamente più basso ed è influenzato da diversi fattori.

Specifiche ricerche hanno dimostrato, infatti, che alcune sostanze migliorano la nostra capacità di assorbire il ferro: la vitamina C è in grado di moltiplicare (anche fino a sette volte) l'assimilazione del ferro non eme, la cisteina (una sostanza presente nella carne, nel pesce, nel latte e nell'uovo), moltiplica da due a tre volte la quantità di ferro non eme assorbita dalle verdure, e anche l'acido citrico si dimostra utile per migliorare l'assimilazione del ferro.

L'indicazione che se ne può trarre è molto semplice: l'alimentazione deve essere completa ed equilibrata. Accompagniamo sempre la carne con un contorno di verdura, non dimentichiamo di offrire ai ragazzi una bella spremuta di agrumi, usiamo il limone invece dell'aceto per condire la verdura a foglia verde scuro ed evitiamo di abbinare gli alimenti ricchi di ferro con quelli ricchi di calcio che ne può contrastare il buon assorbimento. Quindi attenzione anche agli abbinamenti giusti per garantire ai nostri figli una sana alimentazione.

L'ALIMENTAZIONE PER I RAGAZZI CHE FANNO SPORT

Soprattutto nell'adolescenza, la pratica di un sano esercizio sportivo è importante per mantenersi in buona salute. Lo sport ha infatti parecchi effetti benefici sul fisico e sulla mente:

- migliora le capacità respiratorie e la circolazione
- tonifica i muscoli e dà più energia
- mantiene il benessere della struttura scheletrica
- favorisce un buon consumo energetico
- aiuta a scaricare lo stress e predispone ad un sonno più sereno
- migliora la funzionalità dell'intestino

All'età di 11-14 anni, salvo casi particolarissimi di ragazzi già impegnati in attività agonistiche ad alto livello, la pratica dello sport ha come primo obiettivo il sano divertimento, pur nel piacere della competizione. A questo livello non è necessario seguire una dieta particolare, ma basta semplicemente rispettare i fondamentali criteri di equilibrio, varietà e completezza dei nutrienti. Un errore che spesso si commette è quello di sopravvalutare la spesa energetica, proponendo poi un'alimentazione troppo ricca di alimenti calorici o, peggio, ricorrendo all'uso di integratori che a quest'età possono essere di troppo o addirittura inutili.



Il giusto apporto energetico

La pratica di qualsiasi sport comporta un consumo di energia che va opportunamente integrato. Esistono sport più pesanti, che necessitano di alta spesa energetica, e altri, più leggeri, che richiedono un minor consumo calorico. Per esempio per un'ora di nuoto intenso si possono spendere fino a 600 kcal, mentre un'ora di tennis può arrivare a 450 e ancora, una di pallavolo può richiedere fino a 300 kcal. La differenza, come si vede, è significativa. Va anche ricordato che, mentre in una competizione la spesa energetica può essere decisamente elevata, in allenamento o nell'esercizio non competitivo si tende spesso a sopravvalutare la quantità di energia che si consuma, col risultato che si finisce per mangiare più del necessario, rischiando, nel tempo, di andare in sovrappeso.

L'importanza degli zuccheri.

La maggior parte delle calorie (50-60%) della dieta dello sportivo deve provenire da alimenti ricchi di carboidrati complessi, che impegnano poco l'apparato digerente e forniscono energia a lunga durata facilmente assimilabile. Il riso, il pane, la pasta, cardini della dieta mediterranea, sono importanti in quanto forniscono molto amido e devono prevalere largamente sul consumo di zuccheri semplici (miele, marmellata, ecc.) che vengono assimilati ancora più velocemente e sono indicati in caso di uno sforzo muscolare intenso.

Proteine sì, ma senza esagerazione

Lo sforzo fisico implica anche la degradazione di una certa parte di proteine. Alimenti quali il pesce e la carne devono dunque essere presenti nella dieta, così come le uova, i latticini e gli alimenti ricchi di proteine vegetali. Non si deve comunque esagerare: circa il 15%-18% delle calorie totali nella dieta dello sportivo devono provenire dalle proteine, una quantità leggermente maggiore di quella richiesta in un regime normale. È decisamente sconsigliabile arricchire smodatamente la propria dieta di protidi, assumendone anche sotto forma di preparati in polvere o pastiglie soprattutto senza un parere medico per evitare possibili stati di accumulo dannosi per fegato e reni.

L'importanza dell'acqua!

La perdita di acqua con il sudore (per uno sportivo ben acclimatato si può arrivare a un massimo di due litri all'ora) si accompagna a una diminuzione dei livelli plasmatici ed ematici, con riduzione del consumo di ossigeno e della funzionalità cardiaca. È quindi indispensabile bere per reintegrare le perdite, prima che intervenga la sete. Oltre che ingerita come tale, l'acqua introdotta sotto forma di succhi di frutta e di verdura consente di assumere una maggior quantità di minerali e vitamine.

Sali minerali e vitamine

È importante consumare alimenti ricchi di potassio che permette un buon recupero muscolare e favorisce una buona eliminazione delle tossine accumulate durante lo sforzo. Le banane, gli agrumi, i fichi secchi, le uvette, le mandorle, il germe di grano, le noci, i datteri e le prugne secche e il cacao sono tra gli alimenti che contengono più potassio. Anche il magnesio è fondamentale per lo sportivo, perché esercita un ruolo importante nello sforzo che coinvolge i muscoli e il cuore. Cereali, legumi, verdura a foglia, noci e latte non vanno perciò dimenticati. Per quanto riguarda le vitamine, è utile che l'alimentazione dello sportivo risulti particolarmente ricca di vitamine B1, B2 e PP poiché vengono utilizzate ai fini della produzione dell'energia necessaria al lavoro muscolare. Diete ricche di carboidrati bastano di norma a garantire una quantità sufficiente di queste tre vitamine.

Pasti frazionati

La prima colazione è assolutamente obbligatoria e deve essere sempre abbondante. Nella giornata è importante poi considerare il momento in cui i ragazzi si dedicano all'attività sportiva. Considerato che un pranzo medio impiega circa tre-quattro ore per essere digerito, è una buona regola consumare l'ultimo pasto importante almeno tre ore prima dello sforzo fisico. Si eviterà così che lo stomaco, ancora impegnato nella digestione, sottragga sangue ed energia ai muscoli e al cervello. Se nel frattempo si dovesse avvertire un calo di energia si può recuperarla con alimenti dolci (frutta disidratata, caramelle al miele) a veloce risposta energetica eventualmente accompagnati da spremute di agrumi o da acqua zuccherata.



La razione di recupero

Anche i ragazzi che non svolgono attività agonistica, devono tener conto che durante lo sforzo fisico intenso e prolungato si verificano comunque perdite di acqua, di sali minerali, di vitamine, di glucidi, di lipidi e di proteine. Anche l'equilibrio acido-basico viene alterato, e in conseguenza di tutti questi fattori è sempre opportuno impostare una razione alimentare "di recupero" dopo la prestazione. Essa deve iniziare con l'assunzione di acqua oltre che di spremute o frullati o macedonia di frutta al termine dell'attività sportiva per rifornire naturalmente l'organismo di acqua, vitamine, minerali e zuccheri.

Nel successivo pasto principale è bene inserire una buona quantità di alimenti proteici e ricchi di ferro, elementi necessari per riparare i muscoli sottoposti inevitabilmente a stress, senza dimenticare la verdura e la frutta, utili per le loro proprietà antiossidanti che aiutano a contrastare i radicali liberi in eccesso prodotti durante l'attività fisica sotto sforzo.