

CORSO ADOLESCENZA ED ALIMENTAZIONE

L'adolescenza è una fase dell'esistenza caratterizzata da una profonda evoluzione sul piano fisico e ormonale, ma anche psicologico e comportamentale. Le esigenze nutrizionali dei giovani sono influenzate in primo luogo dal picco di crescita che si manifesta alla pubertà. Il picco di crescita si ha generalmente tra gli 11 e i 15 anni per le ragazze e tra i 13 e i 16 anni per i ragazzi.

La crescita corporea è un fenomeno complesso al quale partecipano diversi fattori che ampiamente si integrano, per quanto riguarda gli ormoni che intervengono nella stimolazione della crescita nel periodo giovanile hanno importanza fondamentale: l'ormone della crescita (somatotropo) e gli ormoni tiroidei, che agiscono potenziandosi reciprocamente.

Alla luce dei cambiamenti fisici tipici dell'età adolescenziale, il ragazzo è spesso portato ad una erronea autovalutazione della propria immagine corporea con riduzione della stima di sé, fenomeno che frequentemente rappresenta un ostacolo ad un corretto approccio dietetico-educativo.

L'aspetto personale diviene molto importante e molti giovani vengono influenzati dal modo in cui i media dicono loro che dovrebbero apparire per avere successo.

Questo è un periodo in cui si ha un profondo bisogno di indipendenza e autonomia in tutti i campi del vivere, non esclusi i comportamenti alimentari. Le abitudini alimentari, che influiscono sulle preferenze in fatto di cibi, sul consumo energetico e sull'assunzione di nutrienti, si sviluppano generalmente nella prima infanzia e durante l'adolescenza. L'ambiente domestico e quello scolastico svolgono un ruolo essenziale nella definizione del rapporto del bambino col cibo e del consumo dei singoli alimenti.

Gli adolescenti, oltre ad essere esposti a mode alimentari periodiche e ai trend della magrezza a tutti i costi, sono portati a saltare i pasti e a sviluppare abitudini alimentari irregolari.

A questa età, grazie anche a una certa disponibilità di denaro e a una maggiore libertà di movimento, esistono nella giornata una o più occasioni di compiere scelte alimentari autonome al di fuori dell'ambito domestico. Dato che le mete preferite degli adolescenti sono i bar o i locali tipo «fast food» all'americana, tali scelte si orientano per lo più verso prodotti che, pur essendo pratici e gustosi, sono inadeguati da un punto di vista nutrizionale sia perché troppo ricchi di calorie, di grassi animali e di sali sia perché poveri di amidi, di fibre e di vitamine.

Un altro grosso problema è la sedentarietà: TV, computer, videogiochi, utilizzo di mezzi di locomozione e riduzione del tempo dedicato ad attività fisica. Lo stress e i turbamenti emotivi possono influire negativamente sull'equilibrio energetico degli adolescenti, determinando un consumo insufficiente o eccessivo di cibo.

PROGRAMMA:

CORRETTA ALIMENTAZIONE IN ETA' ADOLESCENZIALE

IL CORRETTO APPORTO ALIMENTARE

LA DIETA MEDITERRANEA

LO SPORT E L'ALIMENTAZIONE