

Buongiorno ragazzi, come state? Spero bene. Come vi ho anticipato la volta scorsa oggi parleremo dell'importanza di una corretta alimentazione in età scolare ed adolescenza, per ottenere un buon livello di sviluppo fisico e mentale.

INTRODUZIONE

L'organismo umano funziona come una macchina: ha bisogno della benzina "giusta" e in questo l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale in quanto fornisce l'energia e le sostanze necessarie al nostro corpo per svolgere efficacemente tutte le sue funzioni.

Una sana alimentazione consente al corpo:

- di crescere e svilupparsi al meglio durante l'infanzia e l'adolescenza;
- di mantenere il benessere psico-fisico in età adulta;
- di giungere alla vecchiaia in buone condizioni di salute.

Quindi è importante imparare sin da giovani a ricorrere ad una dieta sana, equilibrata e variata che garantisca all'organismo l'apporto giusto di acqua, fibre e di tutti i nutrienti di cui necessita: carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali.

PRINCIPI BASE DELLA SANA ALIMENTAZIONE

1. **Cereali, legumi, frutta, ortaggi non devono mai mancare!** Sono alimenti fondamentali perché apportano **carboidrati** (amido e fibra), **vitamine**, **minerali** e altre sostanze molto preziose. I **carboidrati** (o zuccheri) sono la principale fonte di energia di pronto consumo. Vanno preferiti i **carboidrati complessi** che forniscono energia diluita nel tempo e sono costituiti da amido e fibre. L'**amido** è presente nei cereali e derivati (pane, pasta, grano,riso...), nei legumi e nelle patate mentre la **fibra alimentare** si trova nei cereali integrali, nelle verdure e negli ortaggi (stimolano la funzionalità intestinale), nei legumi e nella frutta (regolano l'assorbimento di zuccheri e grassi). Essa è importante perché facilita il raggiungimento del senso di sazietà, in quanto aumenta il volume del cibo ingerito e rallenta lo svuotamento dello stomaco.
La frutta e la verdura sono inoltre ricchi di **minerali** (partecipano a processi vitali e alla regolazione dei liquidi corporei), **vitamine** (consentono lo svolgimento di processi metabolici) e di **antiossidanti** (neutralizzano i radicali liberi dell'ossigeno, responsabili dei processi di invecchiamento e delle trasformazioni tumorali delle cellule).
È invece importante limitare il consumo di **zuccheri semplici** (glucosio, fruttosio, lattosio, saccarosio), specialmente lontano dai pasti, che vengono consumati dal corpo più velocemente. Si trovano nello zucchero da cucina, nella frutta, nelle merendine, bibite industriali e dolci.
2. **I grassi servono ma attenzione!** I grassi forniscono energia in modo concentrato, più del doppio rispetto a carboidrati e proteine. I grassi (o lipidi) possono essere **saturo** (di origine animale: burro, panna, strutto, carne, insaccati ...) e **insaturo** (di origine vegetale: olio d'oliva/mais/girasole e nella frutta secca come noci, mandorle) e sono contenuti nel pesce. Sono indispensabili perché, oltre ad essere una fonte di energia "concentrata", possono essere accumulati, costituendo una riserva energetica e svolgono tante altre funzioni, tra cui l'assorbimento e l'utilizzo delle vitamine A-D-E-K. Alcuni grassi insaturi (i polinsaturi della serie

omega 3, contenuti nel pesce) hanno un ruolo importante nella prevenzione delle malattie cardio/cerebrovascolari e tumorali. Nella dieta sono da privilegiare i grassi insaturi rispetto ai saturi.

- 3. Proteine: variarle spesso!** Le **proteine** hanno una funzione principalmente plastica in quanto forniscono al corpo gli **amminoacidi** per la crescita, il mantenimento e la ricostruzione delle strutture cellulari che nel tempo si deteriorano. Possono essere **ad alto valore biologico** (contengono tutti gli amminoacidi essenziali all'organismo ma che il corpo non è in grado di produrre e si trovano in carne, pesce, uova, latte e derivati) e **a basso valore biologico** (non contengono tutti gli amminoacidi essenziali e si trovano in legumi e cereali). È opportuno ridurre il consumo delle carni conservate ed elaborate per il loro contenuto di sale e mangiare con più frequenza il pesce (è ricco di omega 3 che svolgono un'azione antinfiammatoria). I **legumi** sono una valida alternativa alle proteine di origine animale (sono la fonte più ricca di proteine vegetali e contengono molta fibra). **Latte e derivati** devono essere sempre presenti nella dieta giornaliera poiché sono ricchi di **calcio**, un minerale essenziale per la salute delle ossa. Attenzione ai formaggi che, oltre alle proteine, contengono molti grassi (preferire i formaggi freschi che sono più magri).

REGIME ALIMENTARE IN ETÀ SCOLARE ED ADOLESCENZA

Il regime alimentare in età scolare ed adolescenza deve essere personalizzato in relazione al sesso, all'età, al peso e all'attività fisica svolta. In linea di massima comunque, i criteri generali da seguire per un'alimentazione sana e adeguata, ricordando che tra i 10 e i 15 anni di età ragazze e ragazzi dovrebbero consumare **tra 1980 e 2380 kcal al giorno**, sono quelli della **dieta mediterranea**. Essa viene rappresentata schematicamente con l'immagine di una **piramide alimentare** alla base della quale, proprio a sottolineare il loro ruolo fondamentale in un'alimentazione equilibrata, si trovano i cibi più importanti di cui si deve fare un consumo quotidiano (**cereali, patate** e altri apportatori di **carboidrati**). Ugualmente importanti anche se il consumo necessario è lievemente inferiore sono i gruppi di **frutta, ortaggi e verdure**, da condire con **olio d'oliva**. Anche **latte e yogurt** richiederebbero un'assunzione quotidiana. Al centro della piramide sono situati gli alimenti che richiedono un consumo inferiore, quindi non quotidiano ma comunque più volte nel corso della settimana: parliamo dei **cibi proteici**, tanto di origine animale (pesce, carni bianche e formaggi) sia vegetale (legumi). È importante moderare il consumo di **carni rosse e uova**, e ricordare che **latte e yogurt** costituiscono un'eccezione a questa categoria, in quanto sarebbe preferibile un loro consumo quotidiano. Al vertice della piramide ci sono infine gli alimenti da consumare con moderazione, ovvero **zuccheri, dolci, salse e i grassi** (con l'eccezione dell'olio d'oliva) e il **vino**. Nella **piramide alimentare** non esistono "cibi proibiti": tutto è permesso, nei limiti della moderazione e del buon senso.

Sulla base di quanto detto ecco sintetizzati i criteri generali da seguire per un'alimentazione equilibrata:

- Limitare lo zucchero, le merendine grasse, le bevande zuccherate e i dolci
- Limitare la carne rossa e i salumi
- Limitare i grassi animali
- Usare cereali possibilmente integrali
- Aumentare il consumo di pesce
- Limitare il sale ed i fritti
- Variare molto la dieta, con molta frutta e verdura fresca sempre diversa
- Bere molta acqua – circa 2 l al giorno – ed evitare bevande alcoliche
- Mangiare senza fretta ad orari regolari
- Distribuire la razione giornaliera in tre pasti e due spuntini

ESEMPIO DI MENU' ADATTO ALLA VOSTRA DIETA

COLAZIONE

È il pasto più importante della giornata (purtroppo molto spesso saltata) per iniziare con il giusto apporto di energia e senza appesantirsi. Deve coprire il 25% delle calorie giornaliere ed essere composta da molti alimenti. Quelli fra cui scegliere per avere energia immediata e a lungo termine sono latte, yogurt, cereali integrali, pane fresco o tostato, marmellata, miele, fette biscottate, frutta, torta o biscotti fatti in casa.

Esempio: una tazza di latte – 3 fette biscottate integrali con la marmellata o il miele – un frutto fresco o un centrifugato

SPUNTINO DI META' MATTINA E LA MERENDA DEL POMERIGGIO

Sono assolutamente indispensabili per non arrivare ai pasti principali con un grande senso di fame che porti ad abbuffarsi. Ciascuno di essi fornisce il 5% delle calorie giornaliere. Per lo spuntino e la merenda si può scegliere, secondo i gusti personali ed in base a quanto si è mangiato rispettivamente a colazione o a pranzo, tra un frutto fresco o uno yogurt magro alla frutta, una fetta di torta fatta in casa, qualche fetta biscottata o un pacchetto di cracker integrali, un panino al prosciutto o al formaggio magro.

Esempio: 1 vasetto di yogurt magro alla frutta o 1 centrifugato di frutta

PRANZO

È il pasto più abbondante della giornata (35 % del fabbisogno calorico giornaliero). Il nostro apparato digerente è nel pieno delle sue attività ed è in grado di lavorare in modo efficace. Inoltre deve ancora affrontare l'intero pomeriggio che prevederà dello studio e un'attività fisica. Nel pranzo si possono consumare un piatto (80 gr) di pasta o di riso (conditi con pomodoro, olio evo e un po' di formaggio grattugiato), un po' di prosciutto magro (oppure bresaola, pesce, coniglio, tacchino, pollo, carne rossa magra, formaggio fresco, un uovo), verdura possibilmente cruda, un frutto di stagione.

Esempio: 1 piatto di pastasciutta (80 gr) con il pomodoro – 2 fette di petto di pollo – verdura cruda di contorno – 1 frutto

CENA

La cena conclude la giornata e deve essere il pasto con cui si prepara il corpo al digiuno notturno(30% del fabbisogno calorico). È importante mangiare ma non appesantirsi. Per cena sono consigliati un minestrone di verdure e legumi, un piatto proteico differente da quello consumato a pranzo, verdura e un frutto.

Esempio: 1 piatto di passato di verdure - 2-3 fette di formaggio magro - verdura cotta di contorno – 1 frutto

È importante la rotazione del secondo piatto nel corso della settimana, nel rispetto dei gusti personali. Poi cercare di variare, compensare e integrare i pasti: se la colazione è stata scarsa e vi è stata dell'attività fisica, lo spuntino sarà più sostanzioso, viceversa basterà una spremuta se la colazione è stata abbondante. Lo stesso vale per la merenda del pomeriggio, che sarà ridotta se il pranzo è stato abbondante e che invece sarà sostanziosa se il pranzo è stato scarso.

I cibi che assumiamo occasionalmente fuori pasto non sono dannosi , ma sono calorie superflue da compensare. Sono da evitare però panini con molti grassi, patatine, merendine grasse, zuccheri; evitare poi di “mangiucchiare” davanti alla televisione.

Per oggi abbiamo finito. Spero di non avervi annoiato e anche se stiamo vivendo un periodo delicato dal punto di vista umano ed emotivo, rimaniamo uniti senza perdere la speranza. A presto!