



Ragazze, attente alla dieta !

DI CARLA FAVARO

PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITÀ MILANO BICOCCA, PUBBLICISTA

Per quale motivo dedicare questa newsletter all'alimentazione delle adolescenti? La risposta è semplice: l'adolescenza rappresenta un periodo particolarmente delicato anche sotto il profilo nutrizionale e questo vale in modo particolare per le ragazze.

Infatti, **in una società che idealizza la magrezza femminile al punto da arrivare ad identificarla con la stessa bellezza**, non è certo facile per una adolescente accettare i profondi cambiamenti cui va incontro il suo corpo e in particolare quel fisiologico aumento della massa grassa che nel periodo della pubertà si aggira intorno al 120% ⁽¹⁾. Questo può almeno in parte spiegare **la diffusa insoddisfazione delle adolescenti nei confronti del loro peso** che può portare ad una serie di conseguenze negative che vanno dalla adozione di **diete "fai da te" fino a veri e propri disturbi alimentari**. Il quadro è reso ulteriormente complicato dalla presenza sempre più pressante dei media, in particolare internet e televisione, che oltre a togliere tempo all'attività fisica, favoriscono il consumo degli alimenti proposti dalla pubblicità e aumentano l'esposizione a programmi, quali soap opera, video musicali, film, che sono stati **associati con un maggiore grado di insoddisfazione corporea** ⁽²⁾.

In sostanza, quello dell'adolescenza è il periodo in cui, da un lato, le esigenze nutrizionali divengono particolarmente elevate e, dall'altro, diventa più frequente il ricorso a schemi alimentari inadeguati, favoriti anche da quel **desiderio di autonomia**, tipico dell'età, che porta ad allontanarsi dai modelli alimentari tradizionali per sostituirli con altri, solitamente più poveri per valore nutrizionale.

Le ricadute possono essere notevoli, non solo per lo sviluppo e lo stato di salute attuale, ma anche per quello futuro.

Uno degli aspetti che certamente merita più attenzione riguarda la salute delle ossa, dal momento che è proprio l'adolescenza il periodo della vita più importante per quello che sarà il loro destino negli anni a venire.

Ossa forti: migliore difesa contro l'osteoporosi

Durante l'adolescenza si accumula circa la metà della massa ossea adulta, con il raggiungimento del picco di massa ossea (definito come la densità minerale ossea massimale) fra i 20 e i 30 anni. L'aver raggiunto una adeguata massa scheletrica all'inizio dell'età adulta è di particolare importanza nel ridurre il rischio di fratture e di osteoporosi negli anni successivi. Nonostante il patrimonio genetico rappresenti il principale determinante della massa ossea di un individuo, i fattori ambientali, in parti-

(Continua a pagina 2)

All'interno i contributi di **Andrea Vania**, Responsabile Centro di Dietologia e nutrizione Pediatrica, Sapienza Università di Roma e Presidente ECOG (European Childhood Obesity Group) e **Paola Cimbolli**, Psicologo Clinico e Psicoterapeuta

Il mito della magrezza

Circa un adolescente su due vorrebbe essere più magro: è questo uno dei dati che emergono dalla edizione 2010 dell'indagine "Abitudini e stili di vita degli adolescenti" che la Società Italiana di Pediatria, con il patrocinio del Ministero della Gioventù, svolge da 14 anni su un campione nazionale di 1300 studenti (12-14 anni). E tale percentuale arriva al 59,3% nelle ragazze. Nel tentativo di perdere peso, il 22% del campione ha già fatto una dieta dimagrante, ma solo il 32% (era il 36% nel 2009) si è rivolto ad un medico. Dilaga dunque la dieta fai da te: l'ha sperimentata il 35% degli adolescenti, percentuale che arriva al 43% fra le ragazze.

Ma oltre a questo, quali sono i maggiori "desiderata" degli adolescenti rispetto al proprio aspetto fisico? Essere più belli, più alti ma soprattutto non aver brufoli e, per le femmine, anche avere gambe più belle (59,1%) mentre domina il modello "maggiorate": il 45,4% delle ragazze infatti vorrebbe avere più seno.

<http://www.sip.it/>



Ragazze, attente alla dieta !

(Continua da pagina 1)

colare una alimentazione corretta e un livello adeguato di attività fisica, possono contribuire significativamente a far sì che il picco di massa ossea sia il più vicino possibile a quello geneticamente programmato. È evidente, quindi, l'importanza di **correggere eventuali errori, come fumo, sedentarietà, abitudini alimentari incongrue, ridotta esposizione ai raggi solari**, che possano ostacolare il conseguimento di questo obiettivo.

Fra tutti i fattori alimentari, **un ruolo particolare spetta al calcio e alla vitamina D**, importante per l'assorbimento e l'utilizzo di questo minerale. La vitamina D è contenuta naturalmente solo in pochi alimenti (in particolare pesci grassi, uova, fegato, formaggi grassi, burro) ma viene anche sintetizzata a livello della cute in seguito ad esposizione alla luce solare.

Riguardo al calcio, è stato calcolato che variazioni nell'assunzione di calcio determinano differenze del 5-10% nel picco di massa ossea che, sebbene apparentemente piccole, implicano una **variazione del 25-50% del rischio di frattura di anca in età avanzata** ⁽³⁾.

Poiché in Italia i **prodotti lattiero caseari contribuiscono per quasi il 50% alla assunzione giornaliera raccomandata di calcio** ⁽⁴⁾, è evidente l'importanza di questi alimenti in particolare nella dieta degli adolescenti nei quali, anche secondo dati italiani, l'introito alimentare di calcio risulta molto spesso inferiore ai livelli raccomandati e **diminuisce con l'aumentare dell'età** ^(5,6).

A questo riguardo, una ricerca condotta negli USA su più di 7500 bambini e adolescenti di età compresa fra 2 e 18 anni (nell'ambito dei National Health and Nutrition Examination Surveys), ha evidenziato che **il consumo di latte**, sia normale che aromatizzato, era positivamente associato con l'apporto di nutrienti e non era associato con effetti avversi sulle misure degli indici di massa corporea. Inoltre, nelle ragazze di 12-18 anni, gli apporti di calcio di coloro che bevevano latte aromatizzato o bianco erano molto più elevati (rispettivamente 992 e 1038 mg al giorno), rispetto a quelli di coloro che non bevevano latte (576 mg) ⁽⁷⁾.

In sintesi, così come suggeriscono le linee guida per una sana alimentazione ⁽⁸⁾ **il latte ed i suoi derivati rappresentano uno dei cinque gruppi di alimenti da prevedere nella dieta giornaliera** e non solo perché questi alimenti rappresentano una importante fonte di calcio, in forma altamente biodisponibile, ma **anche come apportatori di proteine di ottima qualità biologica oltre che di vitamine, soprattutto B2 e A**. È chiaro che porzioni, frequenze di consumo e tipologia di prodotti potranno variare a seconda della fascia d'età e delle caratteristiche individuali.

Per inquadrare meglio un tema tanto complesso come lo è la dieta delle adolescenti, abbiamo chiesto un contributo al **professor ANDREA VANIA**, Responsabile Centro di Dietologia e nutrizione Pediatrica, Sapienza Università di Roma e Presidente ECOG (European Childhood Obesity Group) e alla **dottorssa PAOLA CIMBOLLI**, Psicologo Clinico e Psicoterapeuta.

Professor Vania, quale altro consiglio alimentare possiamo dare alle adolescenti?

Di corretta alimentazione non si può fare a meno per tutta la vita, in realtà, ma il periodo adolescenziale è uno di quelli in cui l'esigenza di mangiare bene è avvertita maggiormente dall'organismo, perché è una fase di crescita rapida e di cambiamenti tumultuosi, anzi tanto tumultuosi che i ragazzi stessi non ci si raccapizzano: è proprio qui, invece,

(Continua a pagina 3)

Obiettivo 1200 mg

È questo il livello di assunzione giornaliera raccomandata di calcio per ragazze (e ragazzi) nella fascia di età 11-17 anni

Esempio di una combinazione di alimenti che possono soddisfare questa raccomandazione

ALIMENTI/BEVANDE	QUANTITÀ	CALCIO
una tazza di latte parzialmente scremato	g 200	240 mg
un vasetto di yogurt parzialmente scremato	g 125	150 mg
una noce di grana	g 30	350 mg
una porzione di broccoletti	g 150	145 mg
una porzione di fagioli freschi	g 100	44 mg
acqua con un buon contenuto di calcio	un litro	300 mg
totale		1229 mg

Alcuni modi per aggiungere calcio

un cucchiaino di grana sulla pasta (10 grammi)
→ 117 mg di calcio (Kcal 40) ←

qualche dadino di mozzarella vaccina (g 30) da aggiungere per esempio ad una insalata di pomodori
→ 105 mg di calcio (Kcal 76) ←

qualche fettina di scamorza (g 30) per insaporire un contorno (come melanzane o zucchine ai ferri)
→ 154 mg di calcio (Kcal 100) ←

qualche cucchiaino di ricotta vaccina (g 25) per rendere più cremosa una pasta
→ 74 mg di calcio (Kcal 36) ←



Ragazze, attente alla dieta !

(Continua da pagina 2)

che la maggior parte degli adolescenti inizia a "dimenticare" quanto faticosamente (soprattutto per i genitori!) avevano imparato nel decennio o poco più precedente.

La tendenza a organizzarsi una propria alimentazione, spesso discordante da quella familiare, è una delle spinte forti di questo periodo, ma il pericolo in agguato è quello di lasciar fuori dalle proprie scelte alimentari una serie di alimenti, quando addirittura non si tratti di un'intera categoria di cibi.

Latte, formaggi e tutti i prodotti lattieri in genere sono una delle categorie più colpite dalle leggende metropolitane: che siano alimenti grassi, o che facciano ingrassare, che siano pieni di colesterolo, o che facciano male all'intestino, sono queste le principali ragioni (sia detto chiaramente: del tutto ingiustificate se il consumo avviene in quantità corrette) che portano molti ragazzi/e ad escludere l'intera classe dalla propria alimentazione.

Con la tipica netta **categorizzazione a "bianco/nero"** che chiunque di noi ha passato in adolescenza, **le ragazze in questa fase di vita tenderanno appunto all'esclusione, anziché, come sarebbe corretto, alla giusta modulazione delle quantità, così da mantenere nella loro dieta questa importantissima famiglia di cibi.**

Dottoressa Cimbolli, come si può aiutare una ragazza ad avere un rapporto sereno con il cibo e col proprio corpo?

Il principale indicatore di una adolescenza ben avviata è la capacità di stabilire rapporti sentimentali soddisfacenti, come pure con se stessi e con il proprio corpo. Lo sviluppo fisico accompagna la difficile traduzione di emozioni e sensazioni. Anche i rapporti familiari cambiano: arduo accettare le regole e i controlli imposti, si sperimentano i primi distacchi e le prime delusioni.

Il corpo ha ruolo di protagonista nella vita dell'adolescente e con esso il modo di mangiare, che diviene subito espressione della propria originalità, libertà e affermazione della propria individualità, così della propria stimabilità o inadeguatezza. Il cibo in questo momento rappresenta spesso una delle "armi" che erroneamente gli adolescenti utilizzano per affermare la propria identità e autonomia all'interno della famiglia e una modalità di relazione con i propri pari.

A volte tali "battaglie", se non correttamente intese, divengono molto pericolose e possono sfuggire al controllo e prendere forma di **patologie molto gravi come la anoressia e bulimia o anche forme più lievi che rappresentano comunque un modo di esprimere un disagio relazionale e individuale.**

Per evitare che "tale battaglia diventi una guerra" e il proprio corpo una prigioniera, i ragazzi ed in particolare le giovani donne, dovrebbero iniziare a pensare non solo come si vedono ma soprattutto come si sentono. Il percepire e lo spiegarsi quello che sta succedendo al proprio corpo ma soprattutto a se stessi è il modo migliore per non utilizzare il cibo e di conseguenza l'immagine corporea come uno scudo dietro il quale difendersi dagli accadimenti della vita.

Una corretta alimentazione quindi, e non diete, digiuni, selezione di alimenti o altri espedienti per non assumere o per eliminare prima gli alimenti, diviene una modalità di stare al mondo che permette di affrontare le paure e le incertezze dovute a cambiamenti e novità come anche per sviluppare un senso di Sé autonomo e soddisfacente.

E per chi (ragazze ma non solo) ama le nuove tendenze alimentari, ecco qualche idea da provare ...

Yogurt speziato



Allo yogurt bianco, intero o magro, provate ad aggiungere una spolverata di zenzero o di cannella o di un'altra spezie di vostro gradimento. Per uno spuntino più sostanzioso, potete arricchire con qualche mandorla tritata ed un cucchiaino di miele ...

Frullati & Smoothies



Preparati con frutta, latte o yogurt, eventualmente ghiaccio e, se necessario, un pochino di miele o zucchero, si prestano a tutte le combinazioni dettate dalla fantasia, comprese quelle più insolite (navigando in internet si trovano ricette di smoothies fatti persino con i broccoli!)

Formaggi con miele o confetture



In questo caso, ciascuno può trovare gli abbinamenti più graditi, ricordando però che se il formaggio non è un "assaggino" ma una porzione, va considerato un vero e proprio secondo piatto, perché è un alimento molto nutriente.



L'Attendibile in...forma

Sin da giovani, l'attività fisica è, accanto all'alimentazione, una delle armi più importanti per combattere l'osteoporosi.

Non tutti sanno, però, che ci sono alcuni tipi di attività che possono essere più utili di altri per rafforzare le ossa. Infatti, così come viene ben sottolineato nella campagna gover-

nativa di educazione alla salute "Milk matters", condotta negli Stati Uniti allo scopo di promuovere il consumo di calcio nei preadolescenti e negli adolescenti, sono particolarmente utili le attività che comportano il "trasporto del proprio peso", come avviene per esempio quando si cammina, si corre, si salta la corda, si balla, si gioca a calcio, a basket, a pallavolo. Del resto, che la forza di gravità sia un importante stimolo per l'osso, lo confermano gli astronauti che, dopo lunghi viaggi in assenza di gravità, soffrono di una diminuzione di densità minerale ossea.

Ovviamente, anche le altre attività, come il nuoto, sono utilissime per il fitness cardiovascolare e per la salute in generale.

Bibliografia

1. Rose E. Firsch Body fat, menarche, fitness and fertility Human Reproduction vol.2 no.6 pp.521-533, 1987
2. Derenne JL, Beresin EV. Body image, media, and eating disorders. Acad Psychiatry. 2006 May-Jun;30(3):257-61.
3. Osteoporosi e malattie metaboliche dell'osso a cura di C.V. Albanese e R. Passariello, UTET 2006 (pag. 43-69: Nutrizione e Prevenzione del rischio di osteoporosi; A. Pinto e C. Cannella)
4. Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari. Analisi delle conoscenze scientifiche e considerazioni sul valore del consumo di latte e derivati. Progetto editoriale Assolatte con la partecipazione di: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), anche in qualità di coordinatore degli Autori; Istituto Superiore di Sanità (ISS); Società Italiana di Gastroenterologia (SIGE); Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SItI); Società Italiana di Pediatria; Società Italiana di Medicina Interna (SIMI); Ministero della Salute.
5. Martone D, D'Addesa D, Scanu A, Censi L, Bevilacqua N, D'Addezio L, Menghetti E. Food consumption and energy and nutrient intakes in a group of Roman adolescents. Minerva Pediatr. 2010 Apr;62(2):139-46..
6. Coaccioli S, Ponteggia M, Ponteggia F, Fatati G, Di Gianvito A, Puxeddu A. Osteoporosis prevention: a reasoned examination of food habits and physical activities in a schoolchildren population in central Italy. Clin Ter. 2006 Nov-Dec;157(6):489-94
7. Murphy MM Drinking flavored or plain milk is positively associated with nutrient intake and is not associated with adverse effects on weight status in US children and adolescents. J Am Diet Assoc. 2008 Apr;108(4):631-9.
8. Linee guida per una sana alimentazione. rev. 2003 INRAN MIPAF

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Ordinario di Scienza dell'Alimentazione Sapienza Università di Roma)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienza dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicista)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microorganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Ferdinando Romano

(Direttore scientifico Accademia Nazionale di Medicina, Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it

con il patrocinio di:

