

Adolescenza femminile: dall'infanzia alla pubertà

Il passaggio
da bambina
a donna

Alimenti e nutrienti
essenziali per
il corretto sviluppo

Impostare
il menu
giornaliero

Rapporto
con il cibo,
l'alcol e il fumo

Manuale dedicato ai genitori

RAGAZZEE DA 11 A 17 ANNI

Crescere mangiando tutti i giorni
un po' di salute

COLLANA
**MANGIARE
BENE E
GUADAGNARE
SALUTE**





ADOLESCENZA: COSA SUCCEDDE NELL'ORGANISMO DELLA DONNA?

Da bambina a donna

L'adolescenza è una fase della vita che inizia al termine dell'infanzia, cioè intorno ai dieci anni, e termina verso i diciotto-vent'anni con l'inizio dell'età adulta. In termini medico-scientifici, la transizione dall'infanzia all'età adulta si definisce **periodo puberale** (pubertà). Sia nell'uomo che nella donna, durante la pubertà si raggiungono la **maturità sessuale** e la **capacità riproduttiva**. Nella bambina questo cambiamento così delicato si manifesta con la comparsa dei caratteri sessuali secondari, cioè con le grandi trasformazioni fisiche. Questi cambiamenti si coronano con la prima mestruazione (chiamata menarca), che di solito arriva attorno ai dodici anni. Il menarca è determinato dai mutamenti della superficie interna dell'utero (endometrio) indotti dagli ormoni ovarici. In generale, le ragazze vivono grandi trasformazioni non solo fisiche: i cambiamenti ormonali e psico-emotivi spingono l'adolescente a cercare la propria identità, indipendenza, nuovi comportamenti ed esperienze sessuali.

Le differenze nella composizione corporea tra maschi e femmine si accentuano con la pubertà: si osserva un incremento maggiore della massa magra alipidica (senza componente grassa) nel maschio e della massa adiposa (grassa) nella femmina.

DA RICORDARE

Durante la pubertà femminile:

- ✓ I seni cominciano a fare male.
- ✓ I fianchi si allargano.
- ✓ Si diventa più alte.
- ✓ Crescono i peli sul pube e sotto le ascelle.
- ✓ Le ghiandole sebacee del viso iniziano a secernere oli che possono portare all'acne.
- ✓ Possono manifestarsi diversi stati d'animo, come irrequietezza, nervosismo, rabbia, tristezza e, in generale, umori molto altalenanti.



Valutare la crescita e il peso

Il **BMI** (dall'inglese *Body Mass Index*, cioè Indice di Massa Corporea) è il metodo adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) per indicare se il peso di una persona adulta (maggiore di diciotto anni) è adeguato o meno alla sua altezza. In età evolutiva, invece, il medico utilizza **percentili di crescita** per determinare lo stato ponderale di bambini e adolescenti (sottopeso, normopeso, sovrappeso od obesità) che sono basati su differenti parametri, come sesso, età, peso, altezza, e fanno riferimento alle curve di crescita dell'OMS. Il peso e l'altezza delle adolescenti sono due elementi che è bene misurare periodicamente perchè a questa età possono manifestarsi patologie anche gravi come obesità, anoressia o bulimia.

Il BMI delle adolescenti può essere calcolato con un semplice strumento che utilizza i valori di riferimento dell'OMS, ma che non deve in alcun modo essere inteso come sostitutivo delle valutazioni del pediatra, quanto piuttosto come un mezzo per rendere i genitori e l'adolescente più consapevoli.

Digitando questo indirizzo web:

www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/bmi-ragazzi

potrai compilare il form e ottenere il BMI della tua bambina o ragazza.



COME E QUANTO MANGIA UN'ADOLESCENTE?

Generalmente, durante l'adolescenza, le ragazze vivono una fase in cui vogliono affermarsi come donne ed esercitare la propria autonomia: è in questo periodo, infatti, che spesso cambiano abitudini, amici, modo di vestire, hobby e passioni. Ma anche scegliere che **cosa, quanto e dove mangiare** fa parte di questo grande cambiamento. Infatti, dai primi anni delle scuole medie in poi, capita spesso che le ragazze mangino fuori casa, a volte per svolgere lavori di gruppo scolastici, a volte per festeggiare con gli amici: in queste occasioni è facile che, per risparmiare o per seguire il gruppo, scelgano il *junk food* o cibo spazzatura.

Questi alimenti non vanno demonizzati, ma non devono nemmeno diventare un'abitudine. Se le ragazze mangiano a scuola o fuori casa, è consigliabile dar loro panini preparati con ingredienti semplici, salutari e di facile consumo. In ogni caso, il punto di riferimento per la corretta alimentazione delle adolescenti rimane la famiglia e sarebbe meglio cercare di concordare, a seconda dell'età, il numero dei pasti da condividere insieme e di insegnare loro i principi dell'equilibrata alimentazione.



Gusto e sperimentazione

L'adolescenza è la fase della **contestazione** e questa riguarda anche lo stile alimentare di casa, in quanto le ragazze sviluppano nuovi gusti e sono curiose di sperimentare cibi diversi dai soliti.

I genitori hanno quindi il compito di accompagnarle in questa fase, affinché mantengano sempre delle abitudini alimentari sane ed equilibrate. Inoltre, le ragazze in questa fascia d'età spesso si "fissano" con la dieta (intesa come dimagrante). Iniziano con il voler eliminare la pasta e il pane, alimenti che vengono demonizzati quando invece i cibi che bisogna limitare sono gli zuccheri aggiunti alle merendine e a varie bevande, i grassi saturi delle preparazioni alimentari, gli snack salati e i dolci. Inoltre, è fondamentale rispettare il proprio bilancio energetico.

È bene ricordare che dai dodici ai diciassette anni l'organismo di un'adolescente richiede circa **2000 calorie al giorno** ed è pertanto consigliabile organizzare insieme i pasti, in modo da aiutare le ragazze a introdurre tutti i nutrienti e l'energia necessaria.

Cibo e mode

Alcune ragazze vogliono sperimentare metodi alternativi per nutrirsi e spesso si avvicinano a regimi alimentari originali e diversi proposti di frequente da vari influencer e personaggi dello spettacolo, come la dieta vegetariana o vegana.

In questi casi, è opportuno che i genitori ragionino insieme alle figlie per capire se stanno solo seguendo una moda o se sono effettivamente consapevoli della loro scelta e, naturalmente, anche delle conseguenze per il loro fisico.

Poi, se la loro decisione è sensata, bisogna rispettarla stando attenti che la dieta sia ben bilanciata e possibilmente seguita da un medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione per evitare malnutrizione, che a questa età può avere conseguenze sul corretto sviluppo della ragazza.

CONOSCI GLI ALIMENTI E I LORO NUTRIENTI?

Noi mangiamo alimenti, ma il nostro corpo li trasforma in nutrienti disponibili per le nostre cellule. I nutrienti si dividono in macronutrienti e micronutrienti, ma dal cibo si assumono anche oligoelementi, fibre e acqua.

Macronutrienti

Sono macronutrienti le sostanze che apportano energia (calorie): proteine, carboidrati (zuccheri) e lipidi (grassi).



DA RICORDARE

La recente revisione dei LARN 2014 (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana) raccomanda, rispetto all'edizione precedente, una riduzione del fabbisogno proteico per tutte le fasce d'età, adolescenti incluse.

Per questo motivo è importante che la quota proteica, vegetale e animale, non superi il 10-15% dell'energia giornaliera totale.



Proteine

Le proteine vengono utilizzate per la costituzione e la riparazione delle cellule di tutti i tessuti, funzione plastica importante per accrescere la massa muscolare.

Le proteine forniscono anche energia (4 Kcal per grammo) e possono essere di due tipi:

✓ **Di origine animale**, contenute in carne, uova, latte e derivati, pesce e pescato, definite ad **alto valore biologico** perché complete di tutti i 9 aminoacidi essenziali, cioè quelli che devono essere assunti necessariamente con gli alimenti perché il nostro organismo non può produrli.

✓ **Di origine vegetale**, presenti in legumi, cereali e frutta secca. Sono definite di **minor valore biologico** in quanto apportano mediamente quantità inferiori di aminoacidi essenziali rispetto a quelle di origine animale.



Il fabbisogno proteico delle ragazze in questa fascia d'età viene calcolato sulla base del peso corporeo ed è espresso in grammi di proteine giornaliere/Kg di peso corporeo.

- Dagli **undici ai quattordici anni** il consumo di proteine raccomandato è pari a **0,95 g per Kg** di peso corporeo al giorno;
- tra i **quattordici e i diciassette anni**, invece, il consumo giornaliero scende leggermente a **0.90 g per Kg**.

A questa età l'attività fisica potrebbe diventare più intensa, infatti alcune ragazze svolgono sport di tipo agonistico: in questi casi non servirà solo mantenere i livelli di azoto in equilibrio, ma anche incrementare la massa e la forza muscolare, oltre che la resistenza allo sforzo prolungato. In base al tipo di attività fisica svolta, alla sua intensità e continuità l'organismo delle ragazze può richiedere apporti proteici maggiori, che vanno **da 1.2 a 1.5g/Kg per peso corporeo al giorno**.

Carboidrati

I carboidrati apportano 4 Kcal per grammo e sono la maggiore fonte di energia per l'organismo. Si suddividono in:

- ✓ **Semplici** a rapido utilizzo, come quelli della frutta, del latte e dolcificanti quali zucchero, fruttosio, miele, etc.
- ✓ **Complessi** (amido) a lento utilizzo, presenti in pasta, riso, pane, patate, farro, orzo, castagne, etc.



DA RICORDARE

La maggior parte dell'apporto energetico giornaliero (45-60% dell'energia) deve derivare dai carboidrati.

Bisogna quindi prediligere fonti alimentari a basso indice glicemico (es. pasta e pane, meglio se integrali) e ridurre l'energia derivante dagli zuccheri semplici a non più del 10-15% delle calorie giornaliere totali.

Grassi

I grassi sono nutrienti indispensabili e forniscono 9 Kcal per grammo. Vengono classificati in:

- ✓ **DA RICORDARE**
 - ✓ Il fabbisogno di grassi nelle adolescenti va dal 20% al 35% delle calorie giornaliere totali, come la quota raccomandata per gli adulti.
 - ✓ Per limitare la quota di acidi grassi saturi al 7-10% delle calorie giornaliere totali bisogna limitare l'assunzione di dolci e carni grasse.
 - ✓ EPA e DHA (Omega-3) devono essere assunti nel quantitativo di 250 mg al giorno.

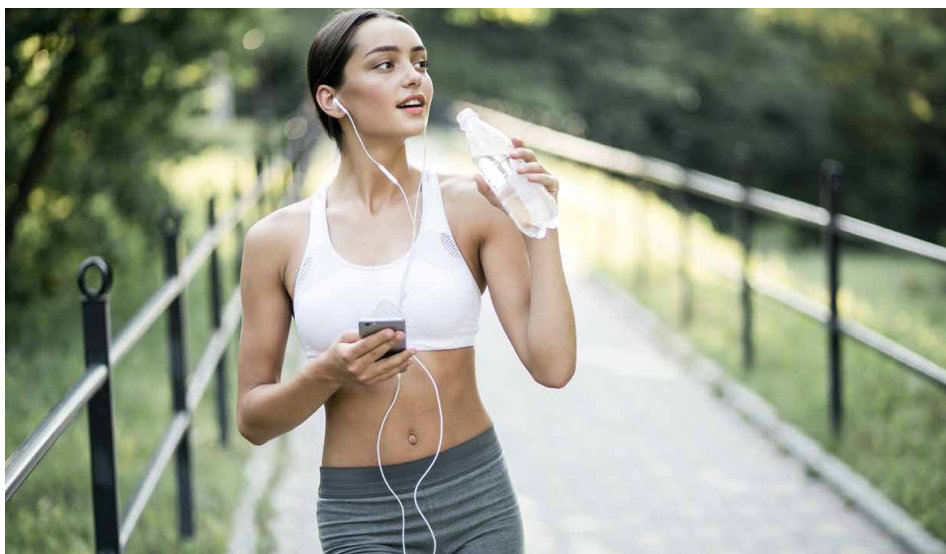
- ✓ **Monoinsaturi** e **polinsaturi**, prevalentemente di origine vegetale, contenuti nell'olio di oliva, di mais, di girasole, nella frutta secca a guscio, etc. e, in quantità inferiori, nel latte. **I pesci**, in particolare salmone, pesce azzurro ed anche gli oli di pesce, apportano grandi quantità di grassi monoinsaturi e polinsaturi, tra i quali anche gli Omega-3.
- ✓ **Saturi**, prevalentemente di origine animale, contenuti in burro, panna, strutto, carni fresche e insaccate o stagionate, olio di palma e cocco, latte, formaggi, etc. **Il latte ha però grassi diversi** (bio-attività) da quelli della carne perché secreti dalla mammella della vacca e rivestiti di uno strato di lipoproteine. Il latte che diventa Grana Padano DOP è decremato durante la sua lavorazione e perciò contiene il 28% di lipidi, di cui il 68% saturi, il 28% monoinsaturi e il 4% polinsaturi.
- ✓ **Trans**, che non esistono in natura, ma sono prodotti dall'idrogenazione industriale degli oli vegetali e sono dannosi per la salute. Sono presenti negli alimenti che in etichetta dichiarano: "grassi vegetali idrogenati".



Micronutrienti

★ Sono minerali e vitamine che non apportano calorie, ma svolgono funzioni vitali per l'organismo. Sono bio-regolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati, come le vitamine del gruppo B.

Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, ma anche zinco e selenio, sono potenti antiossidanti che, combattendo i radicali liberi, riducono il rischio di contrarre importanti malattie, compresi i tumori. Per molte funzioni dell'organismo, in particolare per le ossa, sono essenziali **il calcio** (presente in elevate quantità nel Grana Padano DOP) e la **vitamina D**, oltre che il fosforo. Il fabbisogno di vitamine e minerali può essere soddisfatto seguendo un'alimentazione varia ed equilibrata, in quanto presenti sia negli alimenti di origine vegetale che animale.



DA RICORDARE

Per le ragazze dagli undici ai tredici anni sono raccomandati **1900 ml di acqua al giorno**, mentre a partire dai quattordici anni si ritengono validi i riferimenti adottati per gli adulti, cioè **2000 ml al giorno**.

Acqua

★ L'acqua è indispensabile per lo svolgimento delle reazioni biochimiche, nonché per la regolarizzazione della temperatura corporea e per l'eliminazione di sostanze organiche. Svolge inoltre un ruolo essenziale nella digestione, nell'assorbimento, nel trasporto e nell'utilizzo dei nutrienti. Il fabbisogno di acqua nelle ragazze adolescenti è influenzato dalla dieta, dall'attività fisica, dalle condizioni ambientali e dalla presenza di alcuni stati fisiopatologici.

DA RICORDARE

L'EFSA (Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare) nel 2010 raccomandava per la fascia d'età undici-quattordici anni 19 g al giorno di fibra, mentre per la fascia quindici-diciassette anni 21 g al giorno. L'apporto di fibra raccomandato dai LARN per gli adulti è di almeno 25 g al giorno, anche in caso di apporti energetici superiori a 2000 Kcal al giorno.

Fibra

★ La fibra è definita un "non nutriente", ma apporta 2 Kcal per grammo. Il suo ruolo principale consiste nel regolarizzare la **funzione intestinale**, inoltre interviene nell'assorbimento di zuccheri e grassi. La fibra si trova in tutti i vegetali, ma è soprattutto abbondante nei legumi e nei cereali integrali.



Micronutrienti fondamentali durante l'adolescenza

Vitamina D

La vitamina D è sintetizzata nella cute per esposizione diretta alla luce solare e, in percentuali minori, deriva dagli alimenti. È una vitamina essenziale per la **mineralizzazione dello scheletro**, ma riveste un ruolo principale anche nella **prevenzione di numerose malattie**.

Durante la fase del massimo accrescimento muscolo-scheletrico (pubertà), le adolescenti hanno necessità particolarmente elevate di questa vitamina: contrariamente alla prima infanzia, infatti, le ragazze passano più tempo all'aria aperta, per giocare, per allenarsi, etc., quindi hanno una sintesi cutanea di vitamina D più elevata. In questo senso è compito del genitore spronare la ragazza adolescente a passare meno tempo davanti alla televisione o ai social e più tempo a contatto con i raggi solari.



DA RICORDARE

I fabbisogni giornalieri di calcio aumentano con il passare degli anni:

- 1300 mg da undici a quattordici anni.
- 1200 mg da quindici a diciassette anni.

Calcio

I fabbisogni di calcio in questa fascia d'età sono proporzionati all'incremento dello sviluppo della massa ossea definitiva, che per il 40% si forma proprio durante l'adolescenza. Un aumento nella velocità di formazione del minerale osseo si manifesta nell'immediato periodo prepuberale e in modo molto marcato durante la pubertà.

Per le ragazze l'importanza di sviluppare una corretta massa ossea è **ancora maggiore**, in quanto le possibili future gravidanze possono determinare una perdita di calcio dallo scheletro. Inoltre la menopausa, condizione a cui le ragazze andranno incontro intorno ai cinquant'anni, comporta una perdita fisiologica di massa ossea e pertanto uno scheletro forte ha un minor rischio di sviluppare l'osteoporosi.

È fondamentale ricordare che la mancanza di calcio e di vitamina D durante l'adolescenza aumenta il rischio di contrarre **malattie dello scheletro** in età adulta.

Il latte e i suoi derivati sono la fonte più ricca di questo minerale, ma occorre ricordare che apportano calcio e calorie in modo diverso. Infatti, i derivati del latte si caratterizzano non soltanto per la quantità di calcio in essi contenuta, ma anche per l'apporto di proteine, grassi e quindi calorie.



DOVE SI TROVANO 300 MG DI CALCIO CON LA MINORE QUANTITÀ DI CALORIE?

ALIMENTI	QUANTITÀ (g)	CALCIO (mg)	PROTEINE (g)	GRASSI (g)	CALORIE (Kcal)
GRANA PADANO DOP	25	300	16	7	98
Pecorino	49	300	13	16	192
Mozzarella di vacca	85	300	16	17	215
Formaggino	70	300	8	19	216
Stracchino	53	300	10	13	159
Yogurt bianco parzialmente scremato	250	300	9	4	107
Latte parzialmente scremato	250	300	9	4	115

Fonte: LARN - Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV, Revisione 2014

25 grammi di Grana Padano DOP, che corrispondono a due cucchiaini colmi di grattugiato ideali per condire i primi piatti, le minestre, i passati di verdura, etc., oppure qualche scaglia di questo formaggio per 98 Kcal, coprono circa il 25% della quantità giornaliera di calcio raccomandata per le adolescenti.

Vitamina B12

L'alimentazione vegetariana e, in particolar modo, quella vegana comportano inevitabilmente una riduzione dei livelli di vitamina B12 sia nella dieta che nei livelli plasmatici (sangue), questo perché la B12 si trova solo negli alimenti di origine animale. Un basso apporto di questa vitamina può associarsi ad **anemia macrocitica** e a un **incremento dei valori di omocisteina**, oltre che a un **alterato sviluppo del sistema nervoso** con ripercussioni importanti sulla salute.

Se le ragazze desiderano abbracciare questo tipo di alimentazione, è importante che siano seguite da un medico specialista in Scienze dell'Alimentazione per non incorrere in carenze nutrizionali.

Le vegetariane devono stare attente alla densità nutrizionale della dieta, monitorando periodicamente il dosaggio di vitamina B12 e, se necessario, ricorrere alla supplementazione.

Le vegane, invece, devono **necessariamente** ricorrere a supplementi di B12. Questo micronutriente essenziale si trova in ottime quantità nel Grana Padano DOP: con 25 g di questo formaggio si raggiunge circa il 40% del fabbisogno quotidiano di B12 delle adolescenti, insieme a buone quantità di altre vitamine del gruppo B (es. la vit. B2), ma anche di minerali come fosforo, zinco, rame, selenio e magnesio.

DA RICORDARE

Le adolescenti tra gli undici e i quattordici anni devono assumere 10 mg di ferro al giorno, se già con le mestruazioni 18 mg.

**Ferro**

Le richieste di ferro da parte dell'organismo variano a seconda del sesso, dell'età e di situazioni fisiologiche differenti durante il corso della vita.

Il fabbisogno di questo minerale essenziale è particolarmente elevato nelle **donne in età fertile**, quindi a partire dall'adolescenza, a causa delle perdite mestruali. È importante che tali richieste siano soddisfatte perché una carenza di ferro può portare a malattie come l'**anemia sideropenica** e spesso si accompagna a una riduzione del tono dell'umore, della capacità di concentrazione, della resistenza allo sforzo fisico e anche di rendimento scolastico.

La maggiore fonte di ferro biodisponibile si trova nella carne, poiché quello contenuto nei vegetali è poco assimilabile dall'organismo.

Per aumentare l'**assorbimento di ferro** da verdure e legumi è consigliabile condire questi alimenti con la vitamina C.

Vitamina C

L'acido ascorbico (vitamina C) aumenta l'assorbimento intestinale del ferro attraverso la riduzione dello ione ferrico (Fe³⁺) a ferroso (Fe²⁺): quest'ultimo è più solubile e quindi più facilmente assorbibile, soprattutto per quanto riguarda il ferro contenuto nei vegetali.

È consigliabile, pertanto, condire le verdure con il succo di limone, bere una spremuta d'agrumi mentre si sta mangiando oppure terminare il pasto con un kiwi o delle fragole (se di stagione).

COME IMPOSTARE LA DIETA DELL'ADOLESCENTE

Durante la pubertà, l'apporto calorico giornaliero della ragazza deve essere suddiviso in cinque pasti:

PASTI DELLA GIORNATA	% KCAL GIORNALIERE	INTERVALLO CONSIGLIATO
Colazione	20%	15-25%
Spuntino	7%	5-10%
Pranzo	35%	30-40%
Merenda	8%	5-10%
Cena	30%	25-35%

La quantità di energia necessaria (cioè le calorie) proveniente dai macronutrienti deve essere ben equilibrata nel corso della giornata.

In linea di massima, **i carboidrati devono apportare il 50% delle calorie giornaliere totali, i grassi il 35% e le proteine il 15%**. Queste percentuali possono variare a seconda dell'età e del peso dell'adolescente, oltre che in relazione all'attività fisica svolta. Infatti, durante la pubertà, alcune ragazze praticano sport a livello agonistico e hanno quindi bisogno di più energia rispetto alla media (in questo caso le kcal pro kg dovranno aumentare in proporzione).

Nella tabella a fianco sono indicate le calorie generalmente necessarie per un'attività fisica media rapportata all'età.



ETÀ (anni)	PESO CORPOREO (g)	CALORIE GIORNALIERE (Kcal)
11	42,7	2210
12	48,4	2340
13	52,5	2440
14	54,6	2490
15	55,4	2510
16	55,7	2510
17	55,8	2510

Composizione del menu giornaliero

Il menu giornaliero dovrà prevedere:

- ✓ **Un primo piatto** solitamente a base di cereali (es: frumento, riso, farro, orzo, mais, etc.) da utilizzare a rotazione nell'alimentazione dell'adolescente, avendo questi alimenti caratteristiche nutrizionali simili. Il primo piatto può essere asciutto (in questo caso è consigliabile scegliere condimenti a base di sughi semplici preferibilmente fatti con verdure, es: pomodoro, zucchine, broccoli, etc.) oppure in brodo (in questo caso è consigliabile scegliere creme, passati di verdure e/o legumi con aggiunta di cereali, es: pasta corta, riso, orzo, farro, etc. o crostini di pane). Consigliato l'utilizzo di 1-2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi, sia asciutti che in brodo: in questo modo si aumenta non solo il gusto della pietanza, ma soprattutto l'apporto proteico e di calcio.
- ✓ **Un secondo piatto**, generalmente rappresentato dall'alternanza di carne, pesce, uova, formaggio o legumi, cercando di variare il più possibile la tipologia di proteine.

TIPI DI PROTEINE

Carne: è preferibile privilegiare quella bianca (pollo, tacchino e coniglio) rispetto alla carne rossa (vitello, manzo, maiale, cavallo). Salumi e insaccati sono invece da evitare.

Pesce: si raccomanda di variare le tipologie, privilegiando il salmone e il pesce azzurro per l'alto contenuto di Omega-3.

Uova: possono essere consumate preferibilmente come singolo alimento o come ingrediente in preparazioni gastronomiche quali pasta fresca, tortini, polpette, crocchette, sformatini, etc.

Formaggio: da consumare sia fresco che stagionato come il Grana Padano DOP, preferibilmente come secondo piatto o aggiunto in preparazioni gastronomiche che contengono anche altri alimenti, quali uova e ortaggi (es: crocchette di ricotta e spinaci, polpette di patate e formaggio, etc.). Sconsigliati i formaggi fusi.

Legumi: quando presentati come secondo piatto (es: lenticchie in umido, polpette di ceci, etc.) sono da abbinare a un contorno di verdura.



- ✓ In alternativa al classico primo e secondo piatto si può proporre **un piatto unico**, più pratico ma con le stesse qualità nutritive, a cui bisogna associare un semplice contorno di verdure. I piatti unici possono essere a base di legumi, come lenticchie, fagioli, piselli, ceci, soia, fave, etc., e cereali (es: riso e lenticchie, orzotto con fagioli, cous cous con verdure e ceci, etc.). Altri piatti particolari da considerarsi come "piatti unici elaborati" sono ad esempio le lasagne, la pasta gratinata al forno, la pasta fresca all'uovo ripiena (es. tortellini, tortelloni), gli sformati di carne e verdure, il polpettone, etc. Queste alternative, per le modalità di preparazione che prevedono l'utilizzo di più ingredienti e grassi (es. uova, formaggio, carne, pasta, pan grattato, burro, olio, etc.), possono apportare più calorie e vanno quindi valutate le quantità.
- ✓ **Un contorno** da variare il più possibile, privilegiando sempre le verdure fresche di stagione. Le patate, il mais e i legumi **non sono verdure**, quindi non possono essere offerti all'adolescente come contorno. I legumi sono una fonte proteica e come tale sostituiscono il secondo piatto; le patate e il mais, per il loro apporto di carboidrati analogo a quello dei cereali o del pane, vanno inseriti nella dieta in sostituzione di tali alimenti.
- ✓ **Il pane** comune (bianco), che potrà essere alternato con quello di tipo integrale o prodotto con farine meno raffinate (tipo 1 e 2). Privilegiare comunque il pane a ridotto contenuto di sale (1,7% di sale sul totale di farina impiegata).
- ✓ **La frutta fresca**, da variare in base alla stagionalità e al colore per garantire un completo apporto di sali minerali, vitamine e antiossidanti. La frutta può essere consumata a fine pasto oppure come spuntino di metà mattina o merenda pomeridiana.



I condimenti

Si raccomanda di utilizzare prevalentemente l'**olio extravergine di oliva**, sia per l'aggiunta a crudo che per la cottura. Utilizzare il sale il meno possibile: per insaporire le pietanze si possono utilizzare erbe aromatiche come basilico, prezzemolo, rosmarino, etc., spezie o Grana Padano DOP grattugiato.



Preparazione e cottura

Nella scelta delle materie prime da utilizzare per la preparazione dei diversi piatti bisogna privilegiare, se possibile, gli alimenti freschi oppure i prodotti surgelati, sottovuoto o pastorizzati rispetto a quelli in scatola. In generale, bisogna limitare la frittura e preferire dorature al forno.

Per le verdure, se consumate cotte, è preferibile la cottura a vapore perché mantiene quasi intatti i nutrienti in esse contenuti. Nel caso della bollitura, dovranno essere controllati sia il tempo di cottura (il più breve possibile) che il quantitativo di acqua, che deve essere limitato.



Cosa mangiare a merenda

Le seguenti proposte alimentari sono da intendersi come esempi di spuntini o merende relativi all'intervallo consigliato del 5-10% delle calorie giornaliere totali.

- Frutta fresca (200 g): intera, spremuta, frullata o in macedonia senza aggiunta di zucchero.
- Yogurt intero (½ vasetto, circa 60 g): preferibilmente bianco con aggiunta di frutta fresca o di miscela di cereali non zuccherati (10 g).
- Latte fresco intero (100 ml): da consumare preferibilmente con biscotti secchi (10 g).
- Bruschetta (20 g) con olio e pomodoro (1 cucchiaino di olio, pari a 5 g).
- Fetta di pane (20 g) con ricotta (1 cucchiaino, pari a 5 g ricotta).
- Fetta di pane tostato (20 g) con scaglie di Grana Padano DOP (circa 10 g).
- Fetta di pane (20 g) con marmellata (1 cucchiaino, circa 10 g).

Saltuariamente si possono proporre anche piccole quantità di ciambelle, crostate di frutta e biscotti fatti in casa, evitando però farciture elaborate (es. ciambella allo yogurt, torta margherita, torta di carote, torta di mele) e sempre in quantità tale da non superare il 10% delle Kcal giornaliere totali. È da **evitare** invece il **consumo di merendine, succhi di frutta e di bevande o soft drink** contenenti zuccheri aggiunti (cola, tè freddo, aranciata, etc.).

Spuntino e merenda

Sono due pasti molto importanti per le adolescenti e non dovrebbero mai essere saltati. Possono essere dolci o salati, possibilmente diversi ogni giorno perché è bene variare gli alimenti nell'arco della settimana. L'importante è evitare lo zucchero aggiunto e ricordarsi che frutta, verdura, latte e yogurt possono costituire, da soli, uno spuntino o una merenda, ma possono anche essere accompagnati da qualche altro snack (a seconda dell'energia necessaria per la giornata). Lo spuntino deve apportare un po' meno calorie della merenda ma, nel caso in cui la colazione sia stata scarsa, può avere le stesse calorie della merenda pomeridiana. L'elenco che segue indica sette differenti merende, una per ogni giorno della settimana: ogni merenda apporta intorno alle 200-220 Kcal, il 10% circa delle calorie giornaliere consumate da un'adolescente di undici anni.

Per le ragazze più grandi occorre invece aumentare le quantità rispetto alla tabella che precede a pag. 15.

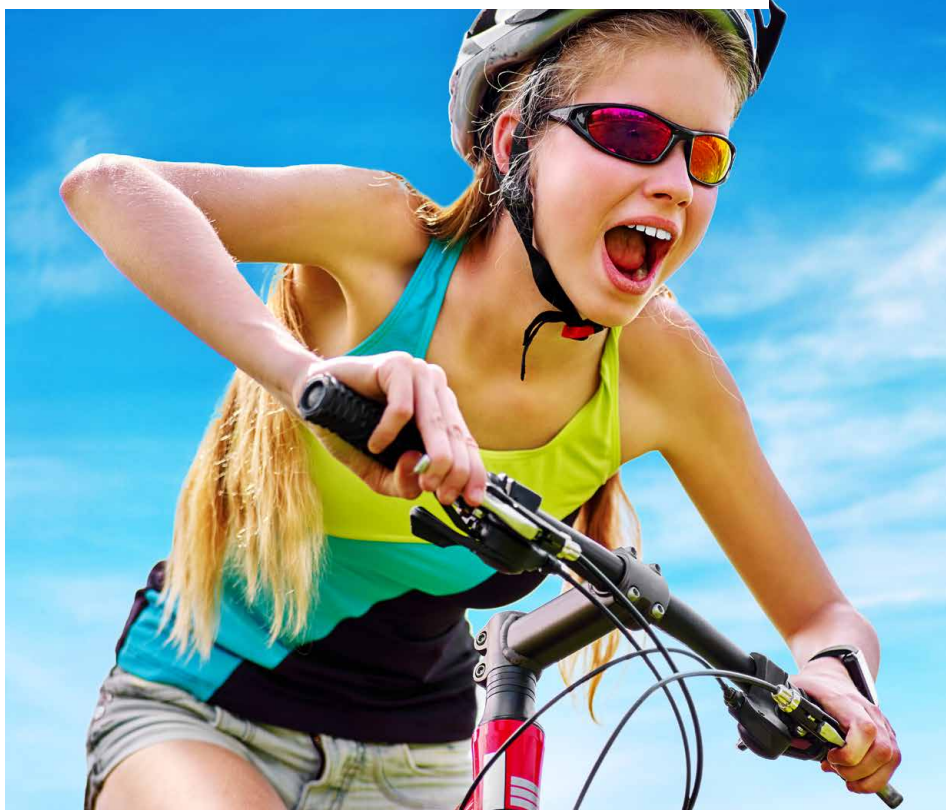
COSA NON DOVRESTI TRASCURARE?

Attività fisica

L'attività motoria è fondamentale per il corretto sviluppo della massa ossea e muscolare, inoltre ricopre un ruolo importante sia come mezzo di espressione della propria personalità sia, più in generale, come forma di educazione e formazione.

Nell'età dello sviluppo, lo sport favorisce una percezione ottimale della propria immagine, ma migliora anche la capacità di adattamento alla gestione degli impegni quotidiani consentendo un buon controllo emotivo, una migliore autostima e un aumento della capacità di socializzazione.

Se a questi benefici si aggiunge anche l'efficacia indiscussa dell'attività fisica sulla salute dell'organismo, è chiaro che lo sport risulta utile sin dai primi anni d'età. Consigliate le **discipline aerobiche**, caratterizzate da una lunga durata e un'intensità media, come correre, andare in bicicletta, ballare, nuotare, etc.



Rapporto con il cibo

Durante la pubertà, le ragazze sono solitamente scontente del loro aspetto fisico e questo le fa sentire **più goffe, timide e insicure**. A peggiorare la situazione vi è anche il fatto che spesso i cambiamenti corporei in questa fascia d'età sono associati a un aumento del peso, che induce le ragazze a diete anche drastiche. È quindi facile che in questo periodo caratterizzato da tante insicurezze si manifestino patologie serie come l'**anoressia** o la **bulimia**. Mangiare poco e male ha conseguenze negative per l'organismo della donna: le mestruazioni e la crescita possono rapidamente arrestarsi, determinando conseguenze significative per tutta la futura vita dell'adolescente (irregolarità del ciclo mestruale, disturbi della sessualità, depressione, osteoporosi). È quindi opportuno che i genitori vigilino attentamente sulla ragazza durante questa delicata fase e che le consiglino il miglior approccio all'equilibrata alimentazione. Se si riscontrano particolari anomalie della ragazza nel rapporto con il cibo, si consiglia di fare riferimento a figure esperte e specializzate (psicologo, medico, nutrizionista).

Alcol e fumo

L'età dell'adolescenza, essendo anche quella della ribellione, può indurre ad alcune cattive abitudini come il **consumo di alcol e il fumo**. Purtroppo, dati scientifici recenti hanno evidenziato che un'importante percentuale di minorenni consuma alcolici (vino, birra, cocktail, etc.) e fuma sigarette, abitudini che nascono per imitazione, per sentirsi grandi o per essere accettati dal gruppo. Gli effetti negativi dell'alcol sulla salute dell'adolescente sono molteplici: **compromette la maturazione cerebrale**, origina **carenze nutrizionali** (l'alcol fornisce solo calorie, ma nessuna sostanza nutritiva), **predispose a forme tumorali, malattie del fegato o dell'apparato intestinale**, crea **maggior difficoltà a concentrarsi** a scuola e nello studio ed è associato a un **maggior rischio di mortalità** da incidenti, in quanto l'alcol disinibisce e altera la percezione sensoriale. Per quanto concerne il fumo, di solito le adolescenti cominciano a fumare tra i quindici e i diciassette anni, per poi prendere il vizio diventando fumatrici fino a contrarre una vera e propria malattia: il **tabagismo**.

Fumando tabacco si assumono infatti molte sostanze nocive e cancerogene oltre alla nicotina, una sostanza che stimola la produzione di dopamina. La dopamina è un ormone che, provocando una sensazione di benessere e di piacere, crea poi dipendenza. È stato dimostrato che, oltre agli effetti negativi sulla salute, nei fumatori sono maggiori le **carenze di alcune vitamine**, soprattutto quelle del gruppo B e la vitamina C, e di micronutrienti come lo zinco (minore biodisponibilità e inattivazione). Per contrastare questo preoccupante fenomeno, i genitori dovrebbero dare il buon esempio: non fumare e non esagerare con gli alcolici, senza dimenticare di vigilare e parlare delle conseguenze di alcol e fumo con le proprie figlie.



UN ALIMENTO CHE PROMUOVE LA SALUTE E LA CRESCITA

Il Grana Padano DOP è un concentrato di latte proveniente solo dalla Valle Padana. Ne occorrono infatti ben 15 litri per farne un chilo, ma è meno grasso del latte intero con cui è prodotto perché parzialmente decremato durante la lavorazione. Inoltre, questo formaggio è naturalmente privo di lattosio e può quindi fornire tutti i preziosi nutrienti del latte anche a chi ne è intollerante. Il Grana Padano DOP è utile nell'età dello sviluppo perché aiuta a soddisfare il fabbisogno dei nutrienti essenziali per l'**armoniosa crescita dell'organismo** di bambini e ragazzi, come il calcio e le proteine.

- ✓ 25 g di Grana Padano DOP (2 cucchiaini da cucina colmi) apportano 98 calorie e solo 27 mg di colesterolo;
- ✓ Le proteine sono in gran parte ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali per **garantire il corretto sviluppo dell'apparato muscolare**;
- ✓ In 100 g di formaggio ci sono 1165 mg di **calcio altamente assimilabile**, quantità non riscontrabile in altri formaggi. Il calcio è un minerale indispensabile per ottenere un'**adeguata crescita dello scheletro**;
- ✓ Apporta elevate quantità di vitamine del gruppo B, tra le quali la B12, ma anche di antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

La qualità e la genuinità del formaggio sono garantite dai costanti controlli che il Consorzio di Tutela, in collaborazione con il CSQA e il Ministero delle Politiche Agricole, esegue su tutta la filiera: dalla produzione del latte, alla lavorazione e stagionatura nei caseifici, dal confezionamento fino al punto vendita. Solo il formaggio che supera questi controlli può avere il marchio Grana Padano, riconosciuto con il conferimento (n. 1107 del 1996) della D. O. P (Denominazione di Origine Protetta) da parte della Commissione Europea.

Tutti i giorni sulla tavola delle adolescenti

A partire dal primo anno di vita, il Grana Padano DOP può essere utilizzato per arricchire di nutrienti e sapore le preparazioni delle ragazze:

- ✓ Usalo grattugiato su pasta, pastina e riso, nei passati o nelle vellutate di verdura, al posto del sale.
- ✓ Offrilo due volte a settimana come secondo piatto al posto di carne o uova.
- ✓ Proponilo come spuntino, o per una colazione salata, in piccole scaglie da 10-15g, insieme a un frutto e un po' di pane.

Per ulteriori informazioni sulla corretta alimentazione di bambini e adolescenti visita il sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI SU ALCUNI NUTRIENTI CONTENUTI IN 25 GRAMMI DI GRANA PADANO DOP

	CALORIE KCAL 98		PROTEINE g 8,25	CALCIO mg 291	ZINCO mg 2,75	FOSFORO mg 173	VIT A µg 56	VIT. B12 µg 0,75
Apporto di nutrienti contenuti in 25g di Grana Padano DOP % sui livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione LARN 2014								
	Età (anni)*	Peso kg	%	%	%	%	%	%
Femmine	10-11	37,5-42,7	27-17	32-26	39-34	24-16	16-14	58-42
	12-13	48,4-52,5	17	26	34	16	14	42
	14-15	54,6-55,4	17-16	26-29	34	16	14	42-37
	16-17	55,7-55,8	16	29	34	16	14	37





Educazione Nutrizionale Grana Padano

Il Consorzio Tutela Grana Padano è impegnato in molte iniziative sociali, tra le quali la diffusione della corretta alimentazione. Il programma “Educazione Nutrizionale Grana Padano” si compone di attività che hanno come obiettivo il miglioramento delle abitudini alimentari e dello stile di vita delle persone.

Sul sito www.educazionenutrizionale.granapadano.it potrai trovare tante informazioni sulla corretta alimentazione e l'attività fisica.

Testi

Pier Danio Forni

Revisione Testi

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

Supervisione Scientifica

Dott.ssa Erica Cassani, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

Coordinamento Scientifico

Dott.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienze dell’Alimentazione

AVVERTENZE

I contenuti di questo manuale sono espressione delle attuali conoscenze scientifiche sulle Scienze dell’Alimentazione e sull’attività fisica e non intendono sostituirsi alle raccomandazioni o prescrizioni del medico e/o del personale sanitario. Nel passare dalle informazioni alla loro applicazione è opportuno rivolgersi al proprio medico o al proprio nutrizionista per assicurarsi che non vi siano specifiche controindicazioni. Il Consorzio Tutela Grana Padano, gli autori e l’editore OSC Healthcare non si assumono alcuna responsabilità su un impiego non consono delle informazioni riportate.



Copyright 2019
OSC Healthcare S.r.l.
Bologna, Italy
Tutti i diritti riservati.



Consorzio Tutela Grana Padano