



INTRODUZIONE

L'adolescenza è un periodo di grande crescita e cambiamento: il corpo cresce in altezza e in massa muscolare, le ossa si rafforzano, la mente ha bisogno di energia per studiare, concentrarsi e affrontare le attività di tutti i giorni.

Un'alimentazione equilibrata fornisce i nutrienti necessari per sostenere lo sviluppo e permette di mantenere alti i livelli di energia tutto il giorno.

Mangiare bene, a lungo termine, permette di:

- controllare il peso e prevenire malattie: le abitudini che apprendiamo da giovani si consolidano e durano nel tempo;
- introdurre i micronutrienti - quali ferro, omega 3 e vitamine - che sono fondamentali non solo nel periodo di crescita ma in tutte le fasi di vita;
- ottenere un sistema immunitario forte e reattivo nei confronti dei microrganismi patogeni;
- migliorare la salute intestinale: una flora batterica nutrita ed in salute è sinonimo di difese immunitarie forti, buona digestione e buon metabolismo;
- avere ossa e muscoli forti.

Inoltre, mangiare meglio influenza il benessere psicologico in quanto migliora l'umore, aumenta l'energia e la vitalità ed, infine, supporta la memoria ed apprendimento.



LA PIRAMIDE ALIMENTARE (SINU 2025)

Tra quali alimenti scegliere?

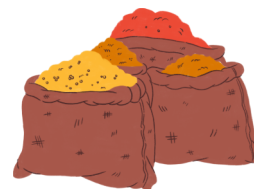


La piramide alimentare rappresenta graficamente quali sono gli alimenti da inserire quotidianamente nella nostra dieta (alla base) e quelli da limitare (l'apice). Si tratta della **dieta mediterranea**: basata su cereali integrali, alto apporto di frutta e verdura, proteine che derivano da carni magre o da fonti vegetale e grassi da semi, frutta a guscio e olio extravergine d'oliva.

Questo modello di dieta ha dei fondamentali essenziali:



idratazione



biodiversità: preferire materie prime fresche e di qualità



sostenibilità: evitare materie prime derivanti da sfruttamento ambientale e animale



riduzione degli sprechi



convivialità: condividere i pasti in compagnia



esercizio fisico e controllo del peso





In particolare, la piramide è suddivisa in:


consumo giornaliero:

- frutta e verdura ad ogni pasto
- grassi di origine vegetale: olio extravergine d'oliva, semi e frutta a guscio
 - cereali, meglio se integrali
 - latte e yogurt

consumo settimanale, cioè qualche volta a settimana:

- legumi pesce e carni: da preferire i tagli magri
- formaggi: da preferire quelli magri e poco stagionati
 - ricotta, primosale,..
 - uova

consumo occasionale, cioè 1 volta a settimana:

- insaccati e salumi
 - dolci e snack preconfezionati.
- 

IL PIATTO DI HARVARD



Questa illustrazione ci guida nel comporre il nostro pasto:

- **Carboidrati:** cereali (pasta, riso, farro, avena), patate.
- **Proteine:** possono essere di origine animale (carne, pesce, uova, latte e formaggi, insaccati e salumi) o vegetale (legumi).
- **Frutta e verdura.**
- **Grassi:** olio di oliva, semi e frutta secca (noci, mandorle, pistacchi), burro, panna.

1. Non saltare i pasti e non escludere nessun tipo di alimento.



Spesso saltare il pasto porta soltanto a:

- stancarti facilmente, senza energie per svolgere le attività quotidiane
- ricercare pasti successivi molto abbondanti e molto ricchi di calorie.

2. Bevi tanta acqua



Almeno 6–8 bicchieri al giorno. Vanno bene anche tisane e infusi (meglio se non zuccherati). Mantenersi idratati migliora la concentrazione e aumenta l'energia.


























3. Mangia frutta e verdura ogni giorno



Accompagnare ogni pasto a frutta e verdura, variando ogni giorno tipologia e colore. Prova gli smoothie, frutta secca o fresca come spuntino.

Curiosità

Le proprietà di frutta e verdura in base ai colori

BIANCO	GIALLO	ROSSO	VIOLA	VERDE
				
 sistema immunitario  salute del colon  prevenzione contro ulcere  colesterolo più basso  salute del cuore	 salute del cuore  colesterolo più basso  salute di legamenti e tessuti  vista  prevenzione contro cancro	 salute del cuore  abbassamento pressione sanguigna  protezione per la pelle  rinnovamento cellulare  prevenzione contro cancro	 salute del cuore  salute dei vasi sanguigni  aiuto alla memoria  anti-age  salute del sistema urinario	 digestione  vista  salute delle ossa  sistema immunitario  prevenzione contro cancro



4. Varia gli alimenti

Non mangiare sempre le stesse cose ogni giorno ma varia sia i cereali- scegliendo tra pasta, riso, farro, grano saraceno- ma anche le proteine - scegli tra legumi, pesce, carne, latticini.



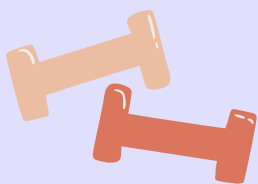
5. Scegli cereali integrali

Pane, pasta e riso integrali contengono più fibre: sono nutrimento della flora batterica intestinale e permettono di rilasciare l'energia che introduciamo con il cibo in maniera più lenta e per più tempo.



6. Limita le bibite zuccherate

L'elevato contenuto di zuccheri semplici porta a tanta "energia lampo" che sale rapidamente ma svanisce in breve tempo.



7. Muoviti ogni giorno

Cammina, gioca, fai sport tutti i giorni: il corpo ha bisogno di movimento.

8. Riduci snack e cibi confezionati



Sono spesso ricchi di sale, zuccheri e grassi, correlati a malattie associate alla dieta scorretta (obesità, diabete e pressione alta), attualmente in rapido aumento anche tra i più giovani.

Alternative veloci possono essere: yogurt con frutta o pop corn fatti in casa.

9. Attenzione al sale



Non aggiungerne troppo ai piatti: è associato ad un aumento della pressione anche nei soggetti giovani. Perché non provare spezie o erbe aromatiche per esaltare i sapori?

10. Ascolta il tuo corpo



Mangia quando hai fame, non mangiare per noia. Fermati quando sei sazio anche se c'è ancora cibo in tavola.

Ricordati che ogni corpo è diverso e ha bisogni differenti che dobbiamo imparare ad ascoltare.



CONCLUSIONI

Queste non sono regole da seguire con rigidità ma semplici indicazioni che vi permettono di darvi una linea guida generale per mangiare bene ogni giorno.

Non sono necessarie diete restrittive, che escludono alimenti: è importante imparare che il cibo non deve essere categorizzato in buono o cattivo.

Un buon rapporto con il cibo è parte del prendersi cura di sé: ascoltare le proprie sensazioni, scegliere di mangiare in modo vario e, allo stesso tempo, concedersi uno sfizio aiutano a vivere l'alimentazione come un alleato per la salute e non un'imposizione.

