



ADOLESCENTI E CIBO

le difficoltà, la
crescita e lo
sguardo verso il
futuro

**Stefania Ruggeri, prima ricercatrice
e nutrizionista CREA- Alimenti e
Nutrizione, Roma**

**Professore incaricato Facoltà di
Medicina – Università di Roma Tor
Vergata**

www.stefania.ruggeri.it

Perchè **l'adolescenza è così**
importante?

I nostri ragazzi sono in una fase di crescita “veloce”

**un ragazzo può
crescere di 15 – 20
cm anche in un anno**

**una ragazza può
passare a due taglie
in più**



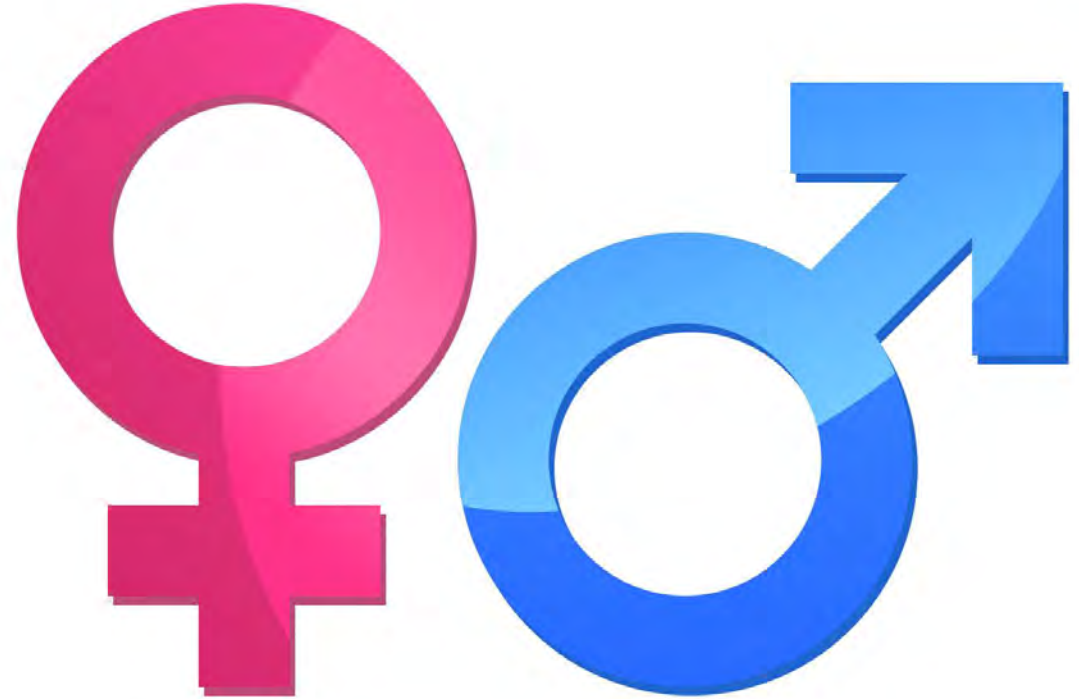
Il periodo della vita in cui compaiono sviluppati, i caratteri sessuali.



Il corpo cambia:

nelle ragazze aumentano i fianchi,
i glutei la crescita del seno

I ragazzi sono ancora magri
oppure un po' in carne



Quali sono le difficoltà
Quali gli ostacoli?

Dismorfofobia: l'eccessiva preoccupazione per difetti fisici, spesso immaginari o comunque di entità sicuramente inferiore a quanto percepito e ritenuto dal soggetto.



Le foto ritoccate dei social

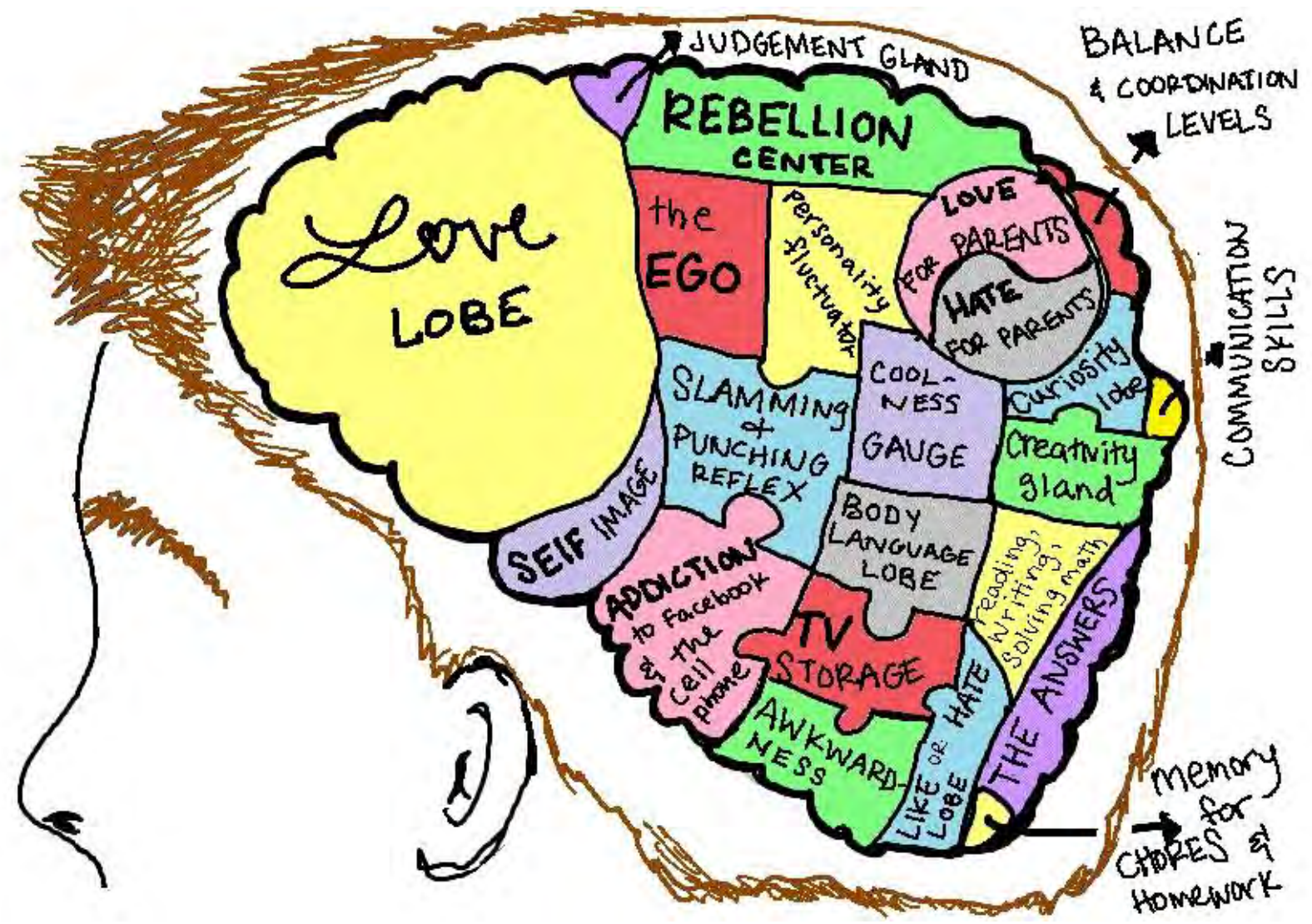


I nostri ragazzi sono esposti a circa 2000 immagini al giorno di corpi perfetti più o meno ritoccati

IL CERVELLO: Le SINAPSI e il PRUNING



Durante l'adolescenza si sviluppa il fenomeno del pruning o potatura: le sinapsi "inutili" vengono tagliate per dare spazio a nuove connessioni



Cosa hanno vissuto e vivono i nostri ragazzi in questi ultimi anni ?



Gli adolescenti: i più colpiti dalla Pandemia e sicuramente i più trascurati

In Italia, sia per l'anoressia, sia per la bulimia nervosa la **fascia di età per l'esordio è 15 – 19 anni**, con una tendenza negli ultimi anni ad un esordio sempre più precoce



L'incidenza di anoressia e bulimia è **aumentata del 30%** per effetto della pandemia, con un picco tra i **giovanissimi (12-17 anni di età)** di entrambi i sessi), colpiti fino a quattro volte di più rispetto al periodo pre-Covid a causa dell'isolamento, della permanenza forzata a casa, della chiusura delle scuole e dell'annullamento delle iniziative di coinvolgimento sociale

Disturbi alimentari, dopo il Covid un aumento del 40% e si ammalano bambini sempre più piccoli. “La pandemia ha fatto da detonatore”



15 MARZO 2023

**GIORNATA
NAZIONALE DEL
FIOCCHETTO LILLA**

Adolescenti sempre più insoddisfatti del proprio corpo

Il 13% degli adolescenti italiani (Dati *Osservatorio Nazionale Adolescenza*) ha seguito una dieta per piacersi di più nei selfie e il 64% dichiara di sentirsi più sicuro di sé quando è più magro e riesce a raggiungere il peso ideale. Il 55%, di cui il 70% sono ragazze, si sente anche influenzato dai modelli lanciati da blogger e influencer e sostiene che vedere corpi magri e perfetti in tv e su Internet fa sperimentare il desiderio di essere come loro.

Bisogna tener conto di come i ragazzi oggi siano sottoposti, fin da bambini, alla pressione di media e modelli sociali che diffondono una precisa idea di bellezza, ispirata alla magrezza e al controllo dell'immagine.

Il corpo si trasforma in un oggetto da controllare e modificare pur di apparire in un certo modo e di eliminare ogni imperfezione, modificando la propria immagine reale per far sì che assomigli il più possibile a quella della finzione.

I DCA SONO DISTURBI PSICHIATRICI

I disturbi del comportamento alimentare (DCA) o disturbi dell'alimentazione sono patologie caratterizzate da una alterazione delle abitudini alimentari e da un'eccessiva preoccupazione per il peso e per le forme del corpo. Insorgono prevalentemente durante l'adolescenza e colpiscono soprattutto il sesso femminile.

età adolescenziale e giovanile: **2%** delle ragazze di anoressia nervosa – **4%** di bulimia nervosa

Inoltre, quasi il **10%** delle ragazze in età a rischio (tra i 15 e i 25 anni) soffre di un disturbo alimentare “parziale” o “subclinico”, in cui cioè sono presenti solo alcuni dei criteri dell'anoressia e della bulimia presentando un quadro clinico e medico che necessita di attenzione clinica da parte dei terapeuti.



Campanelli d'allarme

- **Inizio di dieta restrittiva, anche vegetariana o vegana (a volte sono scuse)**
- **Preoccupazione eccessiva per il proprio peso e immagine**
- **Attività fisica troppo intensa**

Che cosa possiamo fare per i nostri ragazzi?

Il cibo come relazione



Il cibo è dalla nascita uno dei principali mediatori col mondo esterno

La madre o chi nutre un bambino instaura con quest'ultimo una relazione profonda, essenziale per la sua sopravvivenza fisica e psichica.

Il processo alimentare è al centro della vita emotiva di un neonato e tutto gravita attorno ad esso insieme alle emozioni più significative: soddisfazione, paura...

Il cibo “buono” : dato con attenzione, amore e cura) diventa **benessere organico che diviene benessere relazionale**

Il cibo è linguaggio non verbale

Il nutrimento è uno dei primi linguaggi non verbali con cui ognuno di noi si confronta sin dai primi momenti della propria vita.

Il latte materno che gratifica, appaga, porta piacere e rilassamento nel corpo soddisfa i bisogni di sopravvivenza del corpo,

al tempo stesso, ci consente di entrare in relazione con le emozioni trasmesse dalla madre e anche dal padre: affetto, comprensione, sicurezza, considerazione (in altri termini: amore) oppure ansia, nervosismo, riprovazione, stanchezza

Il cibo come metafora della crescita personale



Il cibo come metafora della crescita personale





Cibo in adolescenza

- **Cibo come supporto**
- **Cibo come atto di attenzione e di amore**
- **Cibo come momento di crescita e di autonomia**

Un equilibrio difficile, ma dobbiamo essere
bitte



Due momenti importanti:

La prima colazione: per impostare bene la giornata alimentare

La cena: momento di ritrovo per ascolto dei desideri e dei sogni dei nostri ragazzi

RICETTE



LE COLAZIONI SALATE

Ecco alcune idee per le colazioni salate ma ovviamente potete alternare il tipo di cereali o di verdura e di frutta e latte e yogurt secondo i gusti. Ogni tanto inserire una colazione che prevede un uovo strapazzato o del salmone. Apparecchiate la tavola e ricordatevi di mettere anche una brocca di acqua a disposizione perché i ragazzi bevono poco. Ovviamente potete aggiungere a queste colazioni anche una spremuta d'arancia o un estratto di frutta e verdure o utilizzarle al posto del caffè o del tè.

Colazione salata n. 1

Pane integrale (secondo l'appetito) condito con un po' di olio extravergine di oliva e qualche fetta di avocado e di cetrioli, uno yogurt bianco con frutta fresca, e una tazza di tè o un caffè.

Colazione salata n. 2

Pane di grano saraceno con pomodori conditi con olio extravergine di oliva e basilico, uno yogurt bianco con frutta fresca e secca, e una tazza di tè o un caffè.

Colazione salata n. 3

Crêpe integrali (o baghrir) con salmone biologico o aringhe biologiche o un uovo strapazzato, una piccola macedonia con due frutti, e una tazza di caffelatte o una tazza di tè (*da alternare alle altre*).



**Momento
della cena
come
momento
di ascolto**

**Eating Breakfast and Family Meals in Adolescence: The Role of Body Image. V.
R Winter, A. Jones & E. O'Neill**

E le istituzioni pubbliche?

Due suggerimenti, due problemi da affrontare

- Mense scolastiche istituti secondari di primo grado: aumentare il servizio e stimolarne la fruizione
- I bar, i punti ristoro delle scuole secondarie



Dati mense scolastiche di Roma- 2020

- I ragazzi fruitori del servizio sono 3371 in 51 plessi scolastici
- I ragazzi usufruiscono del servizio mensa solo alcuni giorni a settimana; molti 1 giorno a settimana, altri usufruiscono del servizio saltuariamente a richiesta.

Programmare insieme la buona alimentazione e la salute

Ascolto

Approccio «flip the classroom»

Lavoro in team con altri esperti: non solo nutrizionisti (es psicologici)

Cercare linguaggi nuovi



Indagine su 6500 ragazzi di età compresa tra i 12 e i 18 anni (da 25 gennaio al 5 marzo 2023) , che hanno compilato un questionario online diffuso in collaborazione con Skuola.net.

I ragazzi si dichiarano curiosi rispetto al futuro (77,7%), ma al tempo stesso impauriti (37,1%).

Quando pensano al futuro associano più frequentemente le seguenti parole:

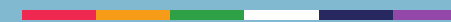
**“cambiamento” (47,6%),
“opportunità” (42,9%) e
“speranza” (34,1%).**



*Autorità Garante
per l'Infanzia e l'Adolescenza*



Il futuro che vorrei



*Risultati della consultazione pubblica promossa
dall'Autorità garante per l'infanzia e l'adolescenza*



stefania ruggeri

mamma, che fame

adolescenti:
dall'acne al peso,
i consigli pratici
(e le ricette)
della
nutrionista



I miei contatti

stefania.ruggeri@crea.gov.it

www.stefaniaruggeri.it