

L'alimentazione come stile di vita

Nutrirsi non è solo mangiare

Spesso usiamo il termine "**dieta**" per indicare restrizione. In realtà, l'alimentazione è il modo in cui forniamo al nostro organismo le istruzioni e i materiali per crescere, pensare e muoversi.

Per un adolescente, **mangiare bene** significa **potenziare la memoria, stabilizzare l'umore** e **sostenere lo sviluppo fisico**.



Il concetto di equilibrio

Il corpo umano è una **macchina complessa**. Per funzionare bene ha bisogno di **macro** e **micronutrienti**. Mangiare sano significa dare varietà alla propria tavola, senza demonizzare nessun alimento.



La piramide alimentare

La **piramide alimentare** rappresenta un modello di **alimentazione equilibrata** basato sulla frequenza di consumo degli alimenti.

Alla base si trovano gli alimenti da consumare **quotidianamente** (frutta, verdura, cereali integrali), mentre salendo diminuisce la frequenza: proteine animali e vegetali **con moderazione**, fino agli alimenti da consumare solo **occasionalmente**, come dolci e grassi saturi.

Il modello promuove **varietà**, **equilibrio** e uno **stile di vita sano**.



Macro e micronutrienti

Per capire cosa mettiamo nel piatto, dobbiamo dividere i **nutrienti** in due squadre:

- **Macronutrienti:** Sono i "grandi" nutrienti che ci danno energia (Carboidrati, Proteine, Grassi).
- **Micronutrienti:** Sono i "piccoli" aiutanti (Vitamine e Minerali). Non danno calorie, ma senza di loro i macro non potrebbero essere trasformati in energia o tessuti.



Il bilancio energetico

Il nostro corpo funziona grazie all'energia che ricaviamo dai macronutrienti. Questa energia si misura in **Calorie (kcal)**. Il peso corporeo è regolato da un'equazione matematica chiamata **Bilancio Energetico**:

- **Energia in entrata**: Quello che mangiamo e beviamo (Carboidrati, Grassi, Proteine).
- **Energia in uscita**: Il metabolismo basale (l'energia che consumi per tutte le funzioni vitali a riposo) + l'energia che ti serve per compiere le attività quotidiane.



Macronutrienti: i carboidrati

I carboidrati sono la **fonte primaria di energia**.

Preferisci quelli integrali (es. pane, pasta, riso, farro) perché rilasciano energia gradualmente e contengono fibre, essenziali per la salute intestinale.



Macronutrienti: le proteine

Le **proteine** sono composte da aminoacidi, i "mattoni" con cui costruiamo muscoli, enzimi e anticorpi. Sebbene le proteine di origine animale (es. carne, uova, pesce) siano **fonti nobili**, è fondamentale riscoprire le **proteine vegetali**. I legumi (es. fagioli, lenticchie, soia, ceci), se abbinati ai cereali, offrono un profilo proteico completo senza i grassi saturi spesso presenti nella carne rossa.



Macronutrienti: i grassi

I **grassi** permettono l'assorbimento delle vitamine **A, D, E** e **K** e contribuiscono alla struttura delle cellule e alla produzione di ormoni. Esistono diversi tipi di grassi: **saturi** e **insaturi**. Per una sana alimentazione è importante **prediligere i grassi insaturi** (come quelli dell'olio d'oliva, del pesce e della frutta secca) e limitare il consumo di grassi saturi (contenuti ad esempio in latticini e carni)

Tra tutti i macronutrienti, sono quelli che **forniscono più energia** (9 Kcal/g).



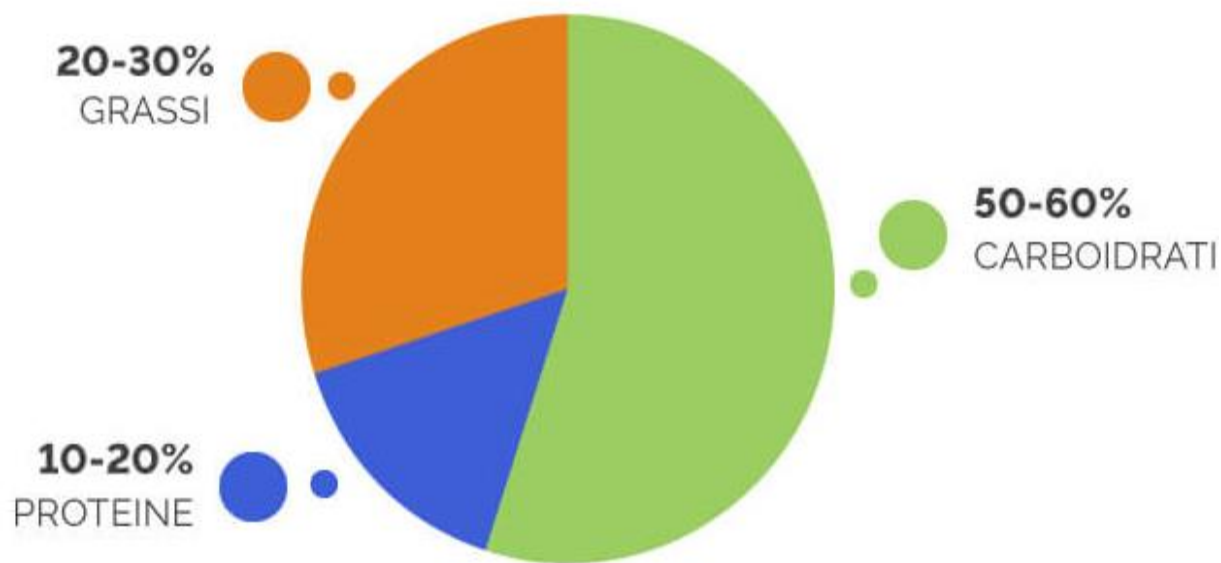
Il cervello è composto per circa **il 60%** da grassi. Eliminarli è un errore grave!

Come ripartire i macronutrienti?

Come dobbiamo dividere l'energia durante la giornata? Non serve il bilancino, ma l'equilibrio:

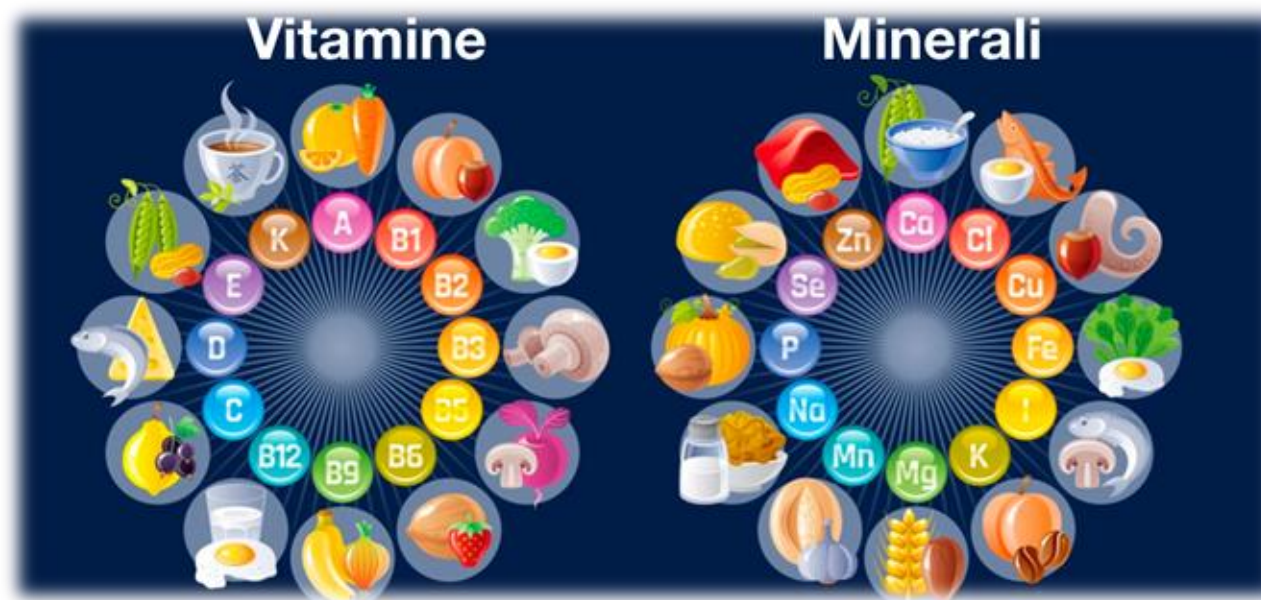
- **50-60% Carboidrati:** La base della piramide.
- **20-30% Grassi:** Il supporto vitale (principalmente insaturi).
- **12-20% Proteine:** Il materiale di costruzione.

Questa suddivisione permette di avere energia costante senza sovraccaricare organi come i reni o il fegato.



I micronutrienti

I **micronutrienti** sono sostanze nutritive necessarie in piccole quantità, ma fondamentali per il corretto funzionamento del corpo. Comprendono **vitamine e minerali**, che supportano il **metabolismo**, il **sistema immunitario**, la crescita e **la salute delle ossa e dei tessuti**. Anche se servono in quantità minime, la loro carenza può provocare **problemi di salute importanti**.



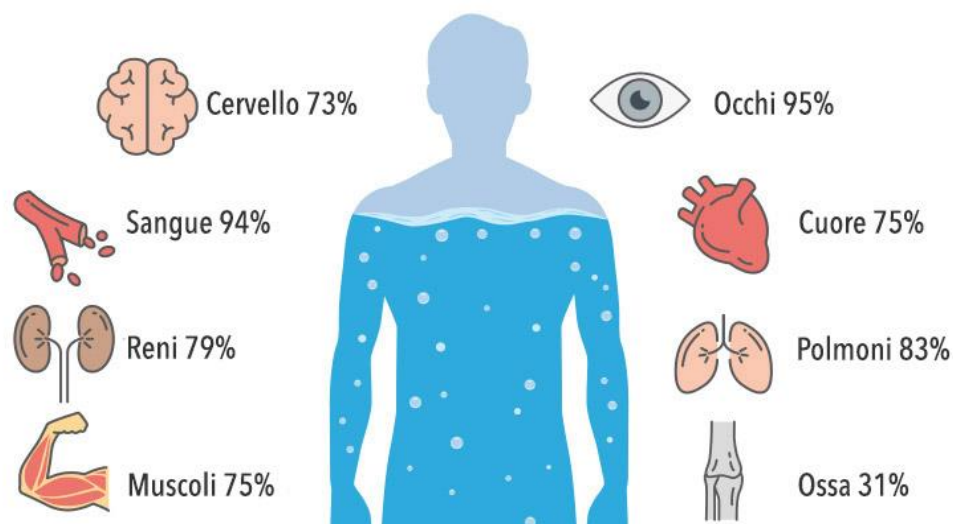
Idratazione: l'importanza dell'acqua

L'**acqua** partecipa a **TUTTE** le funzioni del corpo.

Siamo fatti per il **65-70%** di acqua.

Perdere anche solo l'1% di liquidi riduce l'attenzione e la capacità di risolvere problemi.

Le bibite zuccherate non idratano come l'acqua; spesso creano solo più sete a causa dello zucchero.



Idratazione: l'importanza dell'acqua



Quanta acqua bisogna bere al giorno?

Non esiste una quantità uguale per tutti, perché dipende dal peso, dal sesso e dall'attività fisica, ma le linee guida ufficiali (EFSA) indicano:

Ragazzi (14-18 anni): circa **2,5 litri al giorno**.

Ragazze (14-18 anni): circa **2,0 litri al giorno**.

Nota bene: Circa l'80% di questa quota deve essere introdotta attraverso le bevande (acqua in primis), mentre il restante 20% può derivare dai cibi (frutta e verdura ne sono ricchissime).



Il sale: gusto o pericolo?

Il **sale** (sodio) è fondamentale per la trasmissione degli impulsi nervosi e l'equilibrio dei liquidi, ma ne consumiamo mediamente il doppio di quanto raccomandato (limite **OMS**: meno di **5g al giorno**, circa un cucchiaino).

Il Sale Nascosto: Solo il 10% del sale che mangiamo viene dalla nostra saliera. Il resto è già presente nei prodotti trasformati: pane, snack, affettati, salse e cibi in scatola.

Il legame con l'acqua: Il sale trattiene l'acqua (ritenzione idrica). Più sale mangi, più liquidi il tuo corpo trattiene, aumentando la pressione sui vasi sanguigni.

Le papille gustative si abituano in poche settimane. Ridurre il sale permette di riscoprire il vero sapore dei cibi e di usare **alternative più sane** come spezie ed erbe aromatiche.



L'alimentazione come Prevenzione



Spesso si pensa che la salute sia fortuna e non richieda azioni concrete per poterla mantenere, soprattutto quando si è adolescenti. In realtà, **la prevenzione a tavola** è uno dei migliori investimenti personali che si possa fare.

Mangiare bene non serve soltanto per stare in forma, ma a garantirci un futuro più sano e felice.

Una sana alimentazione è, a tutti gli effetti, uno degli atti di prevenzione più importanti.



Il rischio cardiovascolare

Le **malattie cardiache** sono spesso il risultato di cattive abitudini e stili di vita che vengono portati avanti per decenni.

Sebbene molte persone presentino una predisposizione genetica allo sviluppo di queste patologie, in molti casi **sarebbe possibile prevenirle** adottando una sana alimentazione.

Ipertensione → Troppo sale irrigidisce le arterie.

Colesterolo → Troppi grassi saturi e trans creano placche che ostruiscono i vasi.

Proteggere il cuore significa garantire che l'ossigeno arrivi ovunque: ai muscoli per l'attività motoria e al cervello per le attività cognitive.



Zuccheri e Diabete di tipo 2

Il **diabete di tipo 2** un tempo era chiamato "diabete dell'anziano".

Oggi colpisce sempre più giovani.
Col tempo, le cellule diventano resistenti all'insulina e lo zucchero resta nel sangue, danneggiando organi e vista.

La resistenza insulinica è fortemente associata a:

- **surplus calorico cronico**
- **sovrappeso e obesità** (in particolare grasso viscerale)
- **sedentarietà**



Alimentazione e prevenzione dei tumori



La scienza (AIRC/WCRF) stima che circa **un terzo dei tumori** potrebbe essere evitato con una sana alimentazione.

- Fibre, vitamine e antiossidanti (frutta e verdura) proteggono il DNA dai danni.
- Carne rossa in eccesso e, soprattutto, carni lavorate (es. insaccati, wurstel) contenenti nitriti e nitrati, classificati come certi cancerogeni.

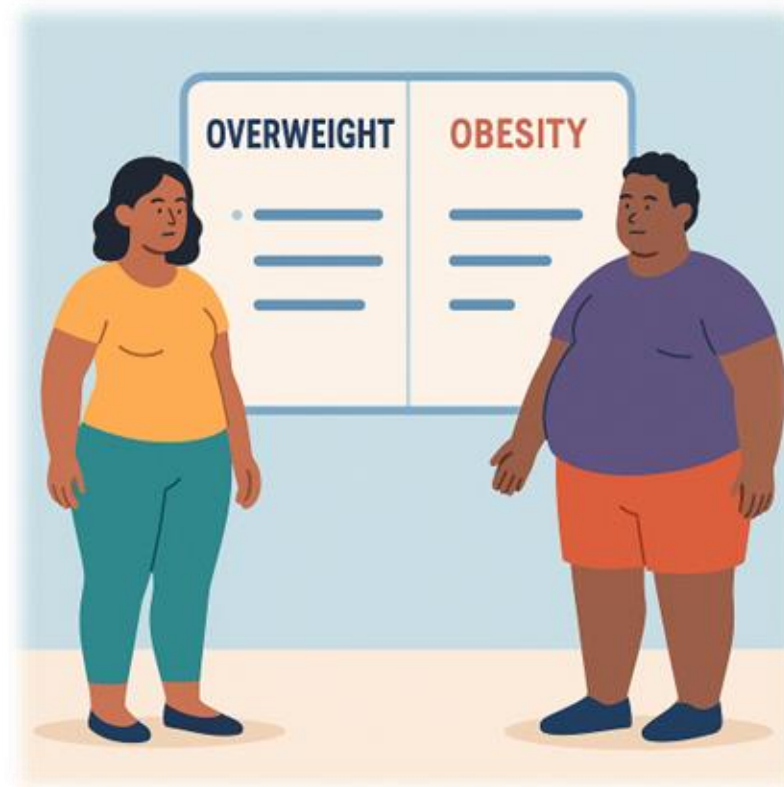


Obesità e sovrappeso

L'**eccesso di grasso corporeo**, specialmente quello addominale (viscerale), non è un deposito inerte, non è dunque solo una questione estetica.

È un vero e proprio organo che produce sostanze chimiche dannose.

Prevenire l'obesità in adolescenza riduce del **70%** il rischio di essere obesi da adulti e previene lo stress meccanico sulle articolazioni e sulla colonna vertebrale.



Alimentazione e salute mentale



Il 90% della serotonina (l'ormone del buonumore) è prodotta nell'intestino.

Un'alimentazione **povera di nutrienti** e ricca di cibo spazzatura è legata a un aumento di ansia e depressione tra i giovani.

Prevenire il malessere mentale passa anche attraverso un intestino sano e popolato da batteri "buoni" (**microbiota**).



Sostenibilità psicologica

La prevenzione non è una prigionia. Non serve essere perfetti al 100%.

La **salute** si misura anche con la **serenità a tavola**. Un'alimentazione è davvero "sana" solo se include la **flessibilità**.

Mangiare una pizza con gli amici o il dolce della nonna non è uno "sgarro", ma un momento di convivialità che nutre la nostra salute mentale e i nostri legami.



DCA: Quando il cibo diventa linguaggio

I **Disturbi del Comportamento Alimentare**

(Anoressia, Bulimia, Binge Eating) non sono "diete finite male" o problemi di vanità.

Sono disturbi complessi in cui il controllo (o la perdita di controllo) sul cibo diventa l'unico modo per esprimere un disagio profondo, un'ansia o un trauma che non si riesce a dire a parole.

Il corpo urla ciò che la bocca non dice.



La trappola del controllo

Molti disturbi iniziano con il desiderio di "sentirsi meglio" o avere il controllo sulla propria vita in un momento di caos (scuola, famiglia, relazioni).

Contare le calorie o **pesarsi ossessivamente** dà l'illusione di avere tutto sotto controllo. Ma ben presto è il disturbo a controllare te, togliendoti la libertà, le energie e la gioia di stare con gli altri.



Social Media: lo specchio deformante

Instagram e TikTok sono pieni di corpi "perfetti", spesso frutto di filtri, luci tattiche o chirurgia. Il confronto costante con questi standard irreali crea la **dismorfofobia**: guardarsi allo specchio e vedere difetti enormi che gli altri non vedono.



Ricorda: i social sono una vetrina curata, non la realtà. La tua bellezza non è un numero sulla bilancia.

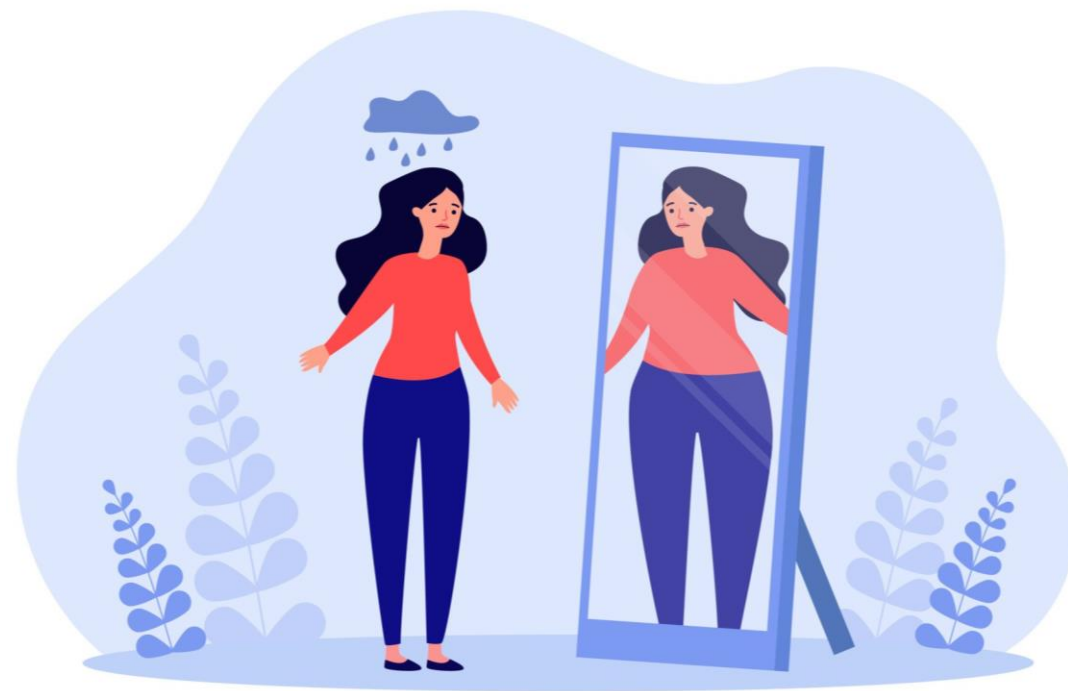
Anoressia nervosa

L'**anoressia** non è solo "non mangiare".

È una lotta quotidiana contro la fame e contro se stessi per raggiungere un ideale di magrezza che non è mai abbastanza.

Porta a **gravi conseguenze fisiche** (es. mancanza di ciclo mestruale, perdita di capelli, problemi cardiaci) e a un isolamento totale.

Chi ne soffre non si vede mai "abbastanza magro" a causa di una **percezione visiva alterata**.



Bulimia

La **bulimia** è spesso invisibile perché il peso può sembrare normale.

È caratterizzata da abbuffate seguite da **sensi di colpa devastanti** e tentativi di "rimediare" (vomito, eccessivo esercizio, digiuno).

È un ciclo estenuante che logora l'autostima e il corpo, **vissuto quasi sempre nel segreto e nella vergogna**.



Binge Eating: mangiare per riempire un vuoto

Il **disturbo da alimentazione incontrollata** consiste nel mangiare grandi quantità di cibo in poco tempo, senza riuscire a fermarsi, anche se non si ha fame.

Non è "ingordigia", ma un tentativo di anestetizzare un dolore o un'ansia.

Dopo l'episodio, la persona prova vergogna, che spesso scatena una nuova abbuffata.



Ortoressia: l'ossessione per il sano



Si può stare male mangiando "bene"? Sì, se la scelta del cibo diventa **un'ossessione maniacale**.

L'ortoressico vive nel terrore che il cibo sia "contaminato" o non puro, smette di andare a cena fuori e giudica chi mangia diversamente.

Quando la "salute" rovina la vita sociale, non è più salute.



Body Shaming: il peso delle parole



Le parole possono ferire quanto un colpo fisico.

Fare commenti sul corpo degli altri, anche se pensiamo siano complimenti ("come sei dimagrita!"), può essere **pericolosissimo** per chi sta lottando con un DCA.

Impariamo a valorizzare le persone per ciò che fanno, dicono e sono, **non per la loro taglia.**

Il corpo degli altri non è un argomento di conversazione.



Come aiutare un amico (o se stessi)



Se vedi un amico che cambia abitudini, si isola o parla sempre di cibo e peso:

- **Ascolta senza giudicare** → Non dire "ma mangia una pizza!".
- **Esprimi preoccupazione** → "Ti vedo spento, mi preoccupa per te".
- **Incoraggia l'aiuto professionale** → I DCA sono malattie, servono dei professionisti. Se sei tu a soffrirne, sappi che non è colpa tua e che guarire è possibile, ma serve una squadra (psicologo ed esperto di nutrizione).



La libertà di essere

La vera salute è la libertà di non pensare al cibo tutto il giorno.

È avere un corpo che ti permette di correre, ridere, studiare e abbracciare, senza che sia il tuo unico centro di interesse.

Sei molto più di ciò che mangi. La tua vita è fuori dal piatto!



Bibliografia

- Linee Guida per una sana alimentazione - Dossier Scientifico
- WHO Healthy Diet Fact Sheet
- The Healthy Eating Plate (Harvard)
- WCRF - Diet and Cancer Report
- AIRC - Alimentazione e Prevenzione
- ISS - Malattie Cardiovascolari e Prevenzione
- Ministero Salute - Disturbi dell'alimentazione
- ISS - Disturbi della nutrizione e dell'alimentazione
- Tabelle LARN (Livelli di assunzione di riferimento)
- EFSA - Dietary Reference Values for Water