



## L'alimentazione dei giovani

### Indice

► Scheda informativa L'alimentazione dei giovani / Novembre 2011, aggiornata nel agosto 2015

- 2 Sani e in forma con la piramide alimentare
- 3 Di quanto e di cosa ha bisogno il mio corpo?
- 3 Mangiare con regolarità e piacere!
- 3 Come dovrebbe essere un pasto principale equilibrato?
- 4 La colazione è importante?
- 4 Cosa mangiare a metà mattina e a merenda?
- 5 5 porzioni al giorno di frutta e verdura: come funziona?
- 5 Quali bevande vanno bene?
- 6 Il fast food fa male?
- 7 A cosa devo prestare attenzione se non mangio carne?
- 7 Dolci e snack
- 7 Non tutte le promesse vengono mantenute!
- 7 Alimentazione e sport
- 8 Troppo grassi? Troppo magri? O normali?
- 9 Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 13 ai 14 anni
- 10 Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 15 ai 18 anni
- 11 Impressum



## L'alimentazione dei giovani

### Ciao!

Vuoi essere in forma e sentirti bene? Vuoi sapere come puoi mangiare e bere in modo sano, e di quanto e cosa hai bisogno? Allora hai trovato quel che cercavi! Qui di seguito scoprirai cosa sia importante per un'alimentazione equilibrata.

### Sani e in forma con la piramide alimentare

Eccoti subito la buona notizia: alimentarsi in modo sano non significa dover in futuro rinunciare a tutte le cose buone e sgranocchiare solo carote. "Sano" non è l'opposto di "gustoso". La piramide alimentare svizzera illustra le caratteristiche fondamentali di un'alimentazione equilibrata e saporita. **Gli alimenti dei livelli inferiori della piramide vanno mangiati in quantità maggiori, mentre quelli dei livelli superiori sono da consumare con moderazione.** Non ci sono alimenti proibiti. È importante che gli alimenti vengano scelti dai diversi livelli della piramide, in modo variato e preferibilmente in base alle stagioni, e che vengano lavorati e preparati in maniera adeguata. Le raccomandazioni non devono essere seguite alla lettera ogni giorno ma dovrebbero essere rispettate sul lungo termine, ad esempio nell'arco di una settimana. Ciò significa che non è così grave se, per una volta, di un alimento mangi una quantità maggiore o minore a quella raccomandata; questo sempre che negli altri giorni la tua alimentazione sia equilibrata.



Un'eccezione è rappresentata dalle raccomandazioni relative all'assunzione di liquidi, che devono essere rispettate quotidianamente.

La piramide alimentare si compone di sei livelli. I livelli rappresentano i diversi gruppi di alimenti. **Ogni gruppo di alimenti fornisce sostanze nutritive differenti e preziose**, come illustrato dai seguenti esempi:

- le bibite non zuccherate ci forniscono liquidi e sali minerali;
- verdura e frutta sono ricche di vitamine e sali minerali (importanti per il metabolismo), di fibre alimentari, che favoriscono la digestione e la salute, nonché di sostanze vegetali secondarie (sostanze protettive);
- i prodotti ricchi di amido (p.es. pane, fiocchi di cereali, patate, riso, pasta, leguminose) forniscono soprattutto energia sotto forma di carboidrati; i prodotti ricchi di amido a base di cereali integrali contengono anche fibre alimentari e quantità maggiori di vitamine e sali minerali;
- dei prodotti proteici fanno parte latte, latticini, carne, pesce, uova, tofu ecc. Le proteine sono importanti costituenti del nostro corpo, ad esempio per muscoli, enzimi o anticorpi. Gli alimenti citati sono inoltre una fonte importante di vitamine e sali minerali, ad esempio calcio (latte e latticini), ferro (carne) e molti altri;
- oli, grassi e frutta oleaginosa ci forniscono sia energia, sotto forma di grassi, che acidi grassi di importanza vitale.

Come puoi vedere, non esiste un alimento che da solo fornisca tutte le sostanze nutritive. Se mangiamo prodotti da tutti i gruppi alimentari, naturalmente in quantità differenti, il corpo riceverà energia a sufficienza, oltre a tutte le sostanze nutritive e protettive d'importanza vitale.

Dolci, snack salati e bibite dolci non sono propriamente necessari ma contribuiscono al piacere e trovano quindi posto, seppur limitatamente, anche nell'ambito di un'alimentazione equilibrata.



### Di quanto e di cosa ha bisogno il mio corpo?

Hai un'età compresa fra i 13 e i 18 anni? Allora il tuo corpo si trova ancora in una fase di crescita e sviluppo, e questo naturalmente al tuo corpo costa **energia**. Per questo motivo, gli adolescenti hanno un fabbisogno energetico (= fabbisogno calorico) maggiore degli adulti. Il fabbisogno è maggiore anche per determinate sostanze nutritive: il **calcio**, ad esempio, che è indispensabile per la costituzione delle ossa. Se vuoi sapere esattamente di quanto hai bisogno in ogni gruppo di alimenti, **le panoramichette alle pagine 10 e 11 ti saranno d'aiuto**.

### Mangiare con regolarità e con piacere!

Un ritmo dei pasti regolare rifornisce costantemente il corpo di energia e sostanze nutritive, mantiene la capacità di concentrazione e il rendimento, ed evita di avere attacchi di fame. Durante il giorno è meglio se mangi più pasti di piccole o medie dimensioni (ad esempio tre pasti principali e 1 o 2 spuntini) piuttosto che pochi pasti abbondanti. Il numero dei pasti può variare da persona a persona e dipende, tra l'altro, dall'attività fisica e dal fabbisogno energetico, da condizioni esterne (ad esempio orari scolastici e di lavoro) e dalle preferenze individuali. **Che i pasti siano 4 o 5 è lo stesso: quel che è soprattutto importante è che i periodi in cui mangi e quelli in cui non mangi si alternino regolarmente. Dovresti evitare lo snacking (= "mangiucchiare" in continuazione)**, poiché altera i normali meccanismi che regolano la fame e la sensazione di sazietà. A questo bisogna aggiungere che generalmente gli snack, come ad esempio dolci, chips e pasticcini, sono ipercalorici e poco equilibrati. A lungo andare, queste abitudini alimentari possono causare sovrappeso e carenze di importanti sostanze nutritive.

Non solo mangiare "in continuazione", ma anche mangiare "inconsapevolmente", facendo altro, influenza la percezione della sazietà. Se, ad esempio, mangi davanti alla televisione, il programma televisivo può distrarti a tal punto dal cibo che non percepisci più la sensazione di sazietà. E così in men che non si dica, ti ritrovi a continuare a mangiare, anche se in realtà avresti già mangiato abbastanza.

**È più sano se mangi tranquillamente e rinunci ad altre attività come guardare la televisione, giocare al computer, leggere...** Mangiare senza distrazioni e con un ritmo lento e adeguato contribuisce a gustare consapevolmente cibo e bibite e a percepire meglio i segnali interni di sazietà. Il cibo si gusta al meglio assieme ad amici, colleghi o con la famiglia. Mangiare non significa infatti solo rifornire il corpo di energia e sostanze nutritive ma anche passare del tempo con gli altri e conversare.

### Come dovrebbe essere un pasto principale equilibrato?

Un pasto principale equilibrato (colazione, pranzo, cena) presenta sempre **quattro componenti**: una bibita non dolcificata, verdura / insalata / frutta, un prodotto ricco di amido e un prodotto proteico (vedi tabella).



#### Esempi di pasti principali equilibrati

Componenti di un pasto equilibrato	Esempi di pasti principali freddi	Esempi di pasti principali caldi
<b>Verdura, frutta</b>	Frutta nel muesli o nello yogurt, frutto intero, composta, succo di frutta, verdura cruda (p.es. pomodori, cetriolo a fette), insalata	Verdura cruda o cotta (p. es. insalata, minestra di verdura, verdure miste, lasagne di verdura)
<b>Prodotto ricco di amido</b>	Pane cracker integrali o fiocchi (non zuccherato)	Patate, riso, pasta, leguminose, mais o altri prodotti a base di cereali
<b>Prodotto proteico</b>	Latte o latticino, uova, carne fredda (p. es. prosciutto, carne secca, arrosto freddo)	Carne, pesce, uova, formaggio, ricotta, tofu, quorn, seitan
<b>Bibita</b>	Acqua minerale o del rubinetto, tisane alle erbe o alla frutta non dolcificate	

#### La colazione è importante?

La colazione è spesso indicata, a ragione, come il pasto più importante: il corpo, dopo aver praticamente digiunato durante la notte, con la colazione viene rifornito di energia e sostanze nutritive. Le riserve piene migliorano concentrazione e rendimento a scuola e sul lavoro. Una colazione equilibrata evita inoltre attacchi di fame durante il mattino, che spesso vengono placati con bombe caloriche piene di zuccheri che però non portano ad una sensazione di sazietà duratura. Il risultato è che, nel corso della giornata, complessivamente si mangia più di quanto si sarebbe mangiato facendo una vera colazione. Ricerche indicano che fare regolarmente colazione può proteggere dallo sviluppo del sovrappeso e facilitare la perdita di peso. Anche se può risultare difficile, vale la pena svegliarsi un quarto d'ora prima e fare colazione con calma.

#### Cosa mangiare a metà mattina e a merenda?

Colazione e spuntino di metà mattina si completano a vicenda. **Se a colazione hai mangiato molto, lo spuntino sarà meno abbondante e viceversa.** Se a colazione mancava un importante gruppo di alimenti, lo puoi assumere al momento dello spuntino. Oltre a una **bibita senza zucchero** (acqua o tisana) vanno bene anche verdura e frutta (intere o a bocconcini). Se lo desideri, puoi aggiungere allo spuntino un prodotto a base di cereali (pane, pane croccante, ecc.), un latticino o una piccola porzione di frutta oleaginosa non salata (noci, mandorle, nocciole). Sono invece piuttosto inadatte barrette di cioccolato o di cereali, fette al latte, dolci, paste, croissant e bevande dolcificate.

La **merenda** ti fornisce energia per il pomeriggio e ti permette di superare il periodo tra pranzo e cena. L'abbondanza della merenda dipende dall'attività fisica. Come per lo spuntino di metà mattina, anche per la merenda si consiglia una bevanda non zuccherata accompagnata da verdura o frutta e, a dipendenza dell'appetito, un prodotto a base di cereali e/o un latticino.



## 5 porzioni al giorno di verdura e frutta, come funziona?

Per verdura e frutta è stato coniato il motto “5 al giorno-no”. Con ciò si intende **3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta**, con una porzione che corrisponde a una **manciata**. Verdura e frutta riforniscono il corpo di vitamine, sali minerali, fibre alimentari e sostanze vegetali secondarie (sostanze protettive) di importanza vitale. Di primo acchito, 5 al giorno può sembrare tanto, ma verdura e frutta si possono preparare e integrare nei menù in tantissimi modi: crude o cotte, intere o ridotte in purea, tagliate a bocconcini per gli spuntini, in insalata, in minestre oppure come ingredienti di sformati, omelette, risotto, pizza, piatti di carne e di pesce, salse per la pasta ecc. ... Una porzione al giorno può anche essere sostituita da un bicchiere di succo. Non dovresti però sostituire più di una porzione di verdura o frutta con il succo, perché nel succo non sono contenute tutte le sostanze preziose originariamente presenti nella verdura e nella frutta. Le cinque porzioni non devono forzatamente essere suddivise su cinque pasti. È possibile anche mangiare più di una porzione per pasto (vedi esempi di giornate tipo).

## Quali bibite vanno bene?

Per dissetarsi sono ideali **acqua minerale o del rubinetto e tisane alla frutta o alle erbe non dolcificate**. Bevine da 1 a 2 litri al giorno. Per cambiare, ogni tanto puoi anche bere del succo diluito (1 parte di succo in 2 parti di acqua). I succhi non diluiti e il latte contengono molti liquidi ma, a causa dell'energia e delle sostanze nutritive che contengono, non vengono considerati bibite bensì alimenti. Se per dissetarti bevessi succo o latte, assumeresti velocemente troppe calorie (energia). Un litro di succo o latte, infatti, contiene tante calorie quanto un piccolo pasto principale. Perciò: succhi e latte sono alimenti utili ma non possono sostituire le bevande citate sopra.

Cola, sciroppi, aranciate, tè freddi e altre bibite **dolci non sono consigliabili per dissetarsi**. A causa dell'elevato tenore di zuccheri, forniscono un forte apporto energetico senza saziare veramente. Ciò comporta che assumi molte calorie con le bibite ma non mangi meno per questo e, di conseguenza, finisci con l'assumere più calorie di quante te ne servano. Per questo, sul lungo termine un forte consumo di bibite dolci può far ingrassare. Le bibite dolci, inoltre, a causa dell'alto tenore di zuccheri e acidi, possono danneggiare i denti.

### Esempi di giornate tipo

	<b>Esempio 1: suddivisione su 5 pasti</b>	<b>Esempio 2: suddivisione su 4 pasti</b>	<b>Esempio 3: suddivisione su 3 pasti</b>
<b>Colazione</b>	Frutta nel muesli	Succo di frutta	-
<b>Mattino</b>	Frutto	Frutto	Frutta fresca* con yogurt
<b>Pranzo</b>	Piatto principale contenente o accompagnato da verdura (p. es. riso con tofu e verdure)	Piatto principale contenente o accompagnato da verdura (p. es. carne con broccoli e patate)	Insalata come antipasto, piatto principale contenente o accompagnato da verdura (p. es. spaghetti al pomodoro)
<b>Pomeriggio</b>	Verdura da sgranocchiare (p. es. pomodorini, carote, fette di cetriolo, bastoncini di cavolo rapa)	-	-
<b>Cena</b>	Insalata mista come contorno	Minestrone*	Succo di pomodoro, frutto

\*corrisponde a due porzioni di frutta o verdura



Le bibite light o zero non sono una vera alternativa, malgrado contengano poco zucchero o non ne contengano affatto e forniscano quindi meno energia. Esattamente come quelle dolci, provocano assuefazione al gusto e contengono acidi che danneggiano i denti. Le bibite dolci e quelle light non vanno quindi bevute regolarmente ma solo di tanto in tanto.

Bevi volentieri bevande **energetiche**<sup>1</sup> o energy shot<sup>2</sup>? Secondo i produttori, queste bibite contenenti caffeina ed altre sostanze stimolanti dovrebbero aumentare concentrazione e rendimento; ciò non è però stato provato scientificamente. Non è chiaro se l'interazione di caffeina e taurina non possa avere addirittura **effetti indesiderati**. Le bevande energetiche e gli energy shot dovrebbero quindi essere consumati solo con moderazione e precauzione.

Hai meno di 16 anni? Allora è meglio se lasci stare le **bevande alcoliche**. Hai più di 16 anni? Se proprio vuoi consumare bevande alcoliche, fallo solo eccezionalmente ed in piccole quantità. Generalmente, i rischi del consumo di alcool vengono sottovalutati (p. es. pericolo di infortuni della circolazione o nello sport, aumento dell'aggressività, comportamento sessuale a rischio, coma etilico, danneggiamento di organi interni).

Si deve essere prudenti anche con gli **alcopops**, una miscela di bevande dolci e alcolici (p. es. vodka, whisky). Con la loro presentazione colorata, i nomi innocenti e il sapore dolce sembrano forse innocui, ma il loro tenore di alcool, del cinque o sei per cento, è ragguardevole. Una bottiglietta di alcopop (275 ml) contiene tanto alcool quanto due shot di tequila ma il sapore dolce copre il gusto dell'alcool, così che vi è la tendenza a berne di più. La presenza di zucchero e anidride carbonica provoca inoltre un più rapido assorbimento dell'alcool nel sangue e porta quindi più velocemente all'ubriachezza.

1 Le bevande energetiche sono bevande dolci gasate contenenti caffeina e altri additivi come taurina, inositolo e glucuronolattone.

2 Gli energy shot contengono più caffeina e, a volte, più taurina delle bevande energetiche convenzionali

L'alcool, con 7,1 kcal/g, contiene quasi il doppio dell'energia (calorie) contenuta in carboidrati o proteine (4,1 kcal/g). Al confronto, quindi, le bevande alcoliche forniscono molte più calorie.

### Il fast food fa male?

Il fast food (p. es. hamburger e patatine, hot dog, kebab, pizza al trancio) e gli snack (p. es. barrette di cioccolato, dolcetti) sono molto apprezzati dai giovani poiché si trovano facilmente, sono relativamente a buon mercato e possono essere gustati in un'atmosfera rilassata. Questi piatti contengono tuttavia di regola **grandi quantità di energia (calorie), grassi e/o zuccheri e sale**, con però poche fibre alimentari, vitamine e sali minerali. Bibite dolci come cola, aranciate, tè freddo ecc., che spesso accompagnano questi pasti, forniscono anch'esse molte calorie a causa del loro elevato tenore di zuccheri. Questo tipo di pasti di solito è poco equilibrato e ti fornisce più energia di quel che ti serve. Le porzioni preconfezionate, inoltre, sono solitamente troppo abbondanti. Per questi motivi, il consumo frequente di cibi fast food può favorire il sovrappeso. Non c'è nulla da ridire invece sul consumo occasionale: **una o due volte la settimana puoi consumare un pasto sotto forma di fast food, se gli altri pasti del giorno sono equilibrati**.

Ecco come puoi goderti il cibo fast food:

- scegli piatti poveri di grassi e con molte verdure (p. es. piatti asiatici a base di riso e verdure);
- combina i cibi fast food con frutta, verdura o insalata;
- consuma solo occasionalmente cibi fast food ricchi di energia e grassi;
- sostituisci contorni e dessert ricchi di energia con verdura o frutta (p. es. insalata invece delle patatine, frutta per dessert al posto di dolci o gelato);
- scegli consapevolmente le dimensioni delle porzioni (le porzioni XXL inducono spesso a mangiare tutto, anche se si è già sazi);
- bevi acqua o acqua minerale invece di bibite dolci;
- mangia adagio e gusta il cibo.



## A cosa devo prestare attenzione se non mangio carne?

Un'alimentazione vegetariana è possibile se si presta attenzione ad avere sufficienti apporti di proteine e a scegliere alimenti variati. Puoi sostituire la carne con altre fonti di proteine come ad esempio uova, latte, latticini, tofu, seitan, quorn. Anche le leguminose forniscono, oltre agli amidi, importanti quantitativi di proteine.

Oltre a ciò, devi tenere d'occhio l'approvvigionamento di altre sostanze nutritive come ad esempio **la vitamina B12 ed il ferro**. Se uova, latte e latticini fanno parte regolarmente del menù, la vitamina B12 non è un problema. Gli alimenti di origine vegetale, rispetto alla carne, contengono ferro in minori quantità e in una forma più difficilmente assimilabile dall'organismo. La vitamina C può però migliorare l'assimilazione del ferro proveniente da alimenti di origine vegetale. Quindi, se mangi alimenti contenenti ferro (p. es. prodotti a base di farina integrale, leguminose) assieme ad alimenti ricchi di vitamina C (p. es. succo d'arancia, peperoni rossi), il tuo corpo potrà assimilare meglio il ferro.

In tal modo, il rischio di carenze alimentari in caso di un'alimentazione ovo-latto-vegetariana (alimentazione senza carne ma con uova e latticini) è piuttosto basso.

Se tuttavia rinunci completamente ai prodotti animali, quindi anche ai latticini e alle uova (alimentazione vegana), sarà più difficile assumere una quantità sufficiente di alcune sostanze nutritive, come proteine, vitamine D e B12, ferro, calcio, iodio e selenio. Fai attenzione ad assumere queste sostanze nutritive in quantità adeguata e fatti eventualmente consigliare da uno specialista nel settore.

## Dolci e snack

Nell'ambito di un'alimentazione equilibrata non esistono alimenti proibiti. Proibirsi un alimento è solo frustrante e aumenta la voglia dell'alimento in questione. Molto più importante è la quantità. Poiché dolci, chips & co. contengono molti zuccheri e/o grassi, **non dovresti mangiarne più di una piccola porzione al giorno**. Una porzione corrisponde ad esempio a una riga di cioccolato, tre biscotti secchi, una pal-

lina di gelato, una piccola manciata di chips/salatini (30 g) oppure un bicchiere (3 dl) di bibita dolce (cola, tè freddo o simili).

## Non tutte le promesse vengono mantenute!

La pubblicità si serve delle più svariate strategie per offrire i prodotti al cliente. Spesso si fa pubblicità con ingredienti sani o nomi promettenti. Ma attenzione: termini come ad esempio light, fit, wellness non sono legalmente protetti e possono ingannare. Anche se la pubblicità dice "porzione extra di latte" oppure "senza zucchero", solo un'occhiata alla confezione dirà se è davvero così. Nella **lista degli ingredienti** sono elencati tutti gli ingredienti in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. Presta particolare attenzione a grassi, zuccheri e altri dolcificanti (p. es. miele, fruttosio, sciroppo di glucosio) e confronta con altri prodotti. Oltre alla lista degli ingredienti, sulla confezione trovi di solito anche i valori nutrizionali, che informano sul tenore di energia e di alcune sostanze nutritive come proteine, carboidrati, grassi e spesso anche zucchero, acidi grassi saturi, fibre alimentari e sodio (componente del sale da cucina).

## Alimentazione e sport

L'attività fisica compensa in modo ideale la routine scolastica e lavorativa poiché riduce lo stress e diverte, soprattutto se praticata in compagnia di amici o colleghi. Inoltre, l'attività fisica rinforza la salute, aumenta il rendimento (non solo nello sport) e favorisce la percezione positiva del proprio corpo. Già **mezz'ora al giorno di movimento di intensità media** ha effetti positivi. Intensità media significa avere un po' il fiatone ma non per forza cominciare a sudare, quindi un'intensità alla quale sia ancora possibile conversare. Ad esempio: camminare a passo spedito, andare in bicicletta, in skateboard, con i pattini inline, ballare o altre attività quotidiane e del tempo libero. Se, oltre a ciò, pratici anche uno sport, i benefici possono essere ulteriormente aumentati.

Facendo sport, con il sudore l'organismo perde molti liquidi. Per questo è importante bere a sufficienza prima, durante e dopo lo sport.



Consigli su come **bere durante lo sport**:

- bibite ideali sono acqua, tisane fredde alla frutta o alle erbe (non dolcificate) o succhi di frutta diluiti. Le bibite contenenti caffeina non sono adatte;
- per gli sportivi del tempo libero le bevande isotoniche sono superflue;
- prima dello sport: bere piccole quantità di liquidi (p. es. un bicchiere d'acqua);
- durante lo sport: bere regolarmente qualcosa per compensare le perdite dovute alla sudorazione (p. es. succo di frutta diluito). In tal modo si mantengono alti rendimento e concentrazione;
- dopo lo sport: i liquidi che il corpo ha perso sudando devono essere compensati. Perciò non dimenticarti di bere anche dopo lo sport.

**Prodotti specifici per sportivi** come ad esempio polveri proteiche, barrette energetiche, compresse di vitamine o sali minerali non sono necessari, anzi: possono addirittura rappresentare un sovraccarico indesiderato del metabolismo. Per gli sportivi del tempo libero non è nemmeno necessaria una dieta specifica (p. es. con porzioni extra di proteine) poiché, con un'alimentazione corrispondente alla piramide alimentare svizzera, il corpo riceve energia e sostanze nutritive a sufficienza.

Un'alimentazione specifica ha senso solo per gli sportivi che si allenano in modo intensivo per più di 5 ore la settimana. In questi casi, valgono le raccomandazioni della piramide alimentare per sportivi (vedi [www.forumsportrnutrition.ch/pyramide/](http://www.forumsportrnutrition.ch/pyramide/)). Per chi pratica sport a livello agonistico si raccomanda inoltre una consulenza presso una/un dietista specializzata/o.

### **Troppo grassi? Troppo magri? O normali?**

Televisione, riviste e pubblicità veicolano, nella maggior parte dei casi, un **ideale di bellezza** irrealistico ed eccessivamente magro. Le immagini dei "belli e famosi" sono però elaborate al computer e i "difettucci" vengono così nascosti. Il comune ideale di bellezza esercita una pressione enorme sui singoli. Resistere a questa pressione e non piegarsi in modo acritico a questo ideale non è semplice e richiede una forte autostima. Ma proprio durante la pubertà, quando

molte cose subiscono mutamenti portando insicurezze, l'autostima è più vulnerabile ed è difficile accettare il proprio corpo che cambia. Il proprio corpo viene percepito come troppo grasso, troppo magro, troppo poco muscoloso ecc., anche se oggettivamente così non è. Puoi giudicare in modo oggettivo il tuo **peso corporeo** a questo indirizzo: [www.promozionosalute.ch/bmi](http://www.promozionosalute.ch/bmi).

Molte giovani donne fanno una **dieta**, assumono farmaci lassativi o anoressizzanti oppure praticano sport in modo eccessivo per dimagrire il più velocemente possibile. Ma anche i giovani uomini vengono messi sotto pressione dall'ideale di bellezza e cercano di ottenere un corpo magro e muscoloso praticando **sport in modo eccessivo** e assumendo **preparati per aumentare la massa muscolare**.

**Tutte queste pratiche possono però danneggiare l'organismo in modo notevole, sia a corto che a lungo termine.** Le diete con una limitata scelta di alimenti possono portare a carenze di vitamine, sali minerali, fibre alimentari o altre sostanze nutritive vitali.

Le diete con un'estrema limitazione degli apporti energetici, pianificazioni rigide e divieti sono inoltre votate all'insuccesso, perché non sono applicabili nella vita quotidiana. Vengono spesso interrotte precocemente. Ciò provoca nella persona interessata frustrazione e non di rado la spinge a mangiare in modo compulsivo (per un bisogno di recupero). L'effetto yo-yo è praticamente assicurato. Poi segue una nuova dieta, e un'altra... e il circolo vizioso ha inizio. Se all'insoddisfazione per il proprio corpo si aggiungono altri fattori (carenza di autostima, stress, litigi in famiglia, separazione dei genitori o altri problemi), da questa situazione può nascere un **disturbo alimentare** come ad esempio l'anoressia o la bulimia.

Anche l'attività fisica eccessiva e l'allenarsi in modo monotono solo per eliminare le calorie non sono sani. A causa del sovraccarico del corpo possono insorgere disturbi o infortuni che dagli interessati vengono però a lungo ignorati e rimossi.





Percepire **positivamente il tuo corpo** e trattarlo con consapevolezza e in modo sano, mediante un'alimentazione equilibrata e facendo regolarmente attività fisica, è la base per la tua salute e il tuo benessere.

### **Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 13 ai 14 anni**

Le seguenti quantità e porzioni hanno valore indicativo. Il fabbisogno effettivo dipende da sesso, altezza e attività fisica.

#### **Bibite**

Bere 1– 2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p. es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe.

#### **Verdura e frutta**

Assumerne 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura (1 porzione = 100 g) e 2 porzioni di frutta (1 porzione = 120 g).

È possibile sostituire una porzione di verdura o frutta al giorno con 1,5–2 dl di succo di verdura o frutta non zuccherato.

#### **Cereali, patate e leguminose**

Assumere 4–5 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a:

100 g di pane/pasta impastata (p. es. pasta per pizza) o  
65 g di leguminose (peso a secco) o  
270 g di patate o  
70 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali (peso a secco).

#### **Latticini, carne, pesce, uova e tofu**

Assumere 3 porzioni di latte o latticini.

1 porzione corrisponde a:  
2 dl di latte o  
150–200 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o  
30 g di formaggio semiduro/duro o  
60 g di formaggio molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p. es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici.

1 porzione corrisponde a:

100 g di carne / pollame / pesce / tofu / quorn / seitan (peso del prodotto fresco) o  
2–3 uova o  
30 g di formaggio semiduro/duro o  
60 g di formaggio molle o  
150–200 g di quark/fiocchi di latte.

#### **Oli, grassi e frutta oleaginosa**

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20 g) di frutta a guscio (p. es. noci) o semi non salati.

Inoltre possono essere utilizzati con parsimonia burro, margarina, panna ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

#### **Dolci, snack salati e alcolici**

Consumare al massimo 1 dolce o snack al giorno, ad esempio 1 barretta di cioccolato, 1 fetta di torta, 1 pallina di gelato, 30 g di chips o 1 bicchiere di bevanda dolce (2–3 dl). Bibite contenenti caffeina, come ad esempio tè freddo, cola e bevande energetiche, solo eccezionalmente! I dolci contengono spesso grassi e zuccheri nascosti (attenzione al peso e alla carie!), per questo consumarli con moderazione. Evitare le bevande alcoliche!



## Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 15 ai 18 anni

Le seguenti quantità e porzioni hanno valore indicativo. Il fabbisogno effettivo dipende da sesso, altezza e attività fisica.

### Bibite

Bere 1– 2 litri al giorno, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, p. es. acqua del rubinetto o acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe.

### Verdura e frutta

Assumere 5 porzioni al giorno, di diversi colori, di cui 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. 1 porzione corrisponde a 120 g).

È possibile sostituire una porzione di verdura o frutta al giorno con 2 dl di succo di verdura o frutta non zuccherato.

### Cereali, patate e leguminose

Assumere 4–6 porzioni al giorno. Fra i cereali privilegiare i prodotti integrali. 1 porzione corrisponde a:

125 g di pane/pasta impastata (p. es. pasta per pizza) o 100 g di leguminose (peso a secco) o

300 g di patate o

75 g di cracker svedesi / cracker integrali / fiocchi / farina / pasta / riso / mais / altri cereali (peso a secco).

### Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Assumere 3 porzioni di latte o latticini.

1 porzione corrisponde a:

2 dl di latte o

150–200 g di yogurt / quark / fiocchi di latte / altri latticini o

30 g di formaggio semiduro/duro o

60 g di formaggio molle.

Inoltre 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine (p. es. carne, pollame, pesce, uova, tofu, quorn, seitan, formaggio o quark). Variare fra questi alimenti proteici.

1 porzione corrisponde a:

100–120 g di carne / pollame / pesce / tofu / quorn / seitan (peso del prodotto fresco) o

2–3 uova o

30 g di formaggio semiduro/duro o

60 g di formaggio molle o

150–200 g di quark/fiocchi di latte.

### Oli, grassi e frutta oleaginosa

Assumere 2–3 cucchiaini al giorno (20–30 g) di olio vegetale, di cui almeno la metà sotto forma di olio di colza.

1 porzione al giorno (20–30 g) di frutta a guscio (p. es. noci) o semi non salati.

Inoltre possono essere utilizzati con parsimonia burro, margarina, panna ecc. (circa 1 cucchiaino = 10 g al giorno).

### Dolci, snack salati e alcolici

Consumare al massimo 1 dolce o snack al giorno, ad esempio 1 barretta di cioccolato, 1 fetta di torta, 1 pallina di gelato, 30 g di chips o 1 bicchiere di bevande dolci (2–3 dl). I dolci contengono spesso grassi e zuccheri nascosti (attenzione al peso e alla carie!), per questo consumarli con moderazione. Consumare con moderazione anche bibite contenenti caffeina, come ad esempio tè freddo, cola e bevande energetiche! Chi non ha ancora 16 anni non dovrebbe proprio bere bevande alcoliche (birra, vino, super-alcolici e bevande miste a base di alcool) e chi è più grande – se proprio lo desidera – dovrebbe berne solo eccezionalmente.



#### **Hai ulteriori domande sull'alimentazione?**

Allora contatta il servizio di informazione gratuito nutrinfo®:

[nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch)

Tel.: +41 31 385 00 08

Lunedì–venerdì, 8.30–12.00

... o visita il nostro sito Internet: [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### **Impressum**

© **Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata agosto 2015**


Tutte le informazioni pubblicate in questa scheda informativa possono essere liberamente utilizzate con l'indicazione della fonte.

### **Ringraziamenti**

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ringrazia l'Ufficio federale della sanità pubblica per il sostegno finanziario (contratto Nr. 09.006242/414.0003/-1).

**Società Svizzera di Nutrizione SSN**  
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo®** | Servizio d'informazioni nutrizionali  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch) | [nutrinfo.ch](http://nutrinfo.ch)

 **tabula** | Rivista dell'alimentazione  
Redazione T +41 31 385 00 04 | [tabula.ch](http://tabula.ch)

 **nutricalc®** | Test d'alimentazione  
[nutricalc.ch](http://nutricalc.ch)

 **shop ssn** | Negozio online della SSN  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 **Visitateci su Facebook**