

# Adolescenti che mangiano troppo

{pb-share}



{pb-buttons}

Adolescenti che mangiano troppo

**Perché gli adolescenti tendono a mangiare tanto?**

**Quali sono i sintomi del disturbo da alimentazione incontrollata?**

**Cosa fare se l'adolescente mangia troppo**

**Cosa fare con i ragazzi che amano il junk food**

**Leggi anche**

Gli adolescenti trascorrono sempre più tempo in attività sedentarie: guardano tanta TV, stanno molto al computer o sui social, e la ritualità del pasto è andata un po' a perdersi. Scegliere cosa e quanto mangiare è un modo che i ragazzi utilizzano per essere più indipendenti ed acquisire autonomia. Questo atteggiamento si traduce spesso nel mangiare in modo incontrollato, senza fare caso a quello che si mangia, se sono cibi ricchi di zucchero, grassi o sale e, così facendo, i ragazzi aumentano di peso e sono più predisposti a malattie serie come obesità e diabete. Può essere molto difficile per i genitori convincere i propri figli a mangiare bene. Di questo parliamo oggi con la Dott.ssa Micaela Gentilucci, Dietista specializzata in alimentazione pediatrica.

## Perché gli adolescenti tendono a mangiare tanto?

Durante l'adolescenza i ragazzi hanno bisogno di più calorie, cioè energia, rispetto agli adulti, quindi è perfettamente normale che mangino di più rispetto a quando erano bambini.

Bisogna però stare attenti ad alcune dinamiche, i ragazzi possono utilizzare il cibo come rifugio nei momenti di malessere, stress o tensione, questa si chiama "fame emotiva", oppure può trattarsi di un disturbo alimentare e sfociare in malattie complesse da gestire.

# Quali sono i sintomi del disturbo da alimentazione incontrollata?

Un genitore deve osservare tutto, senza dare per scontato alcuni atteggiamenti del ragazzo o della ragazza che possono essere dovuti a un disturbo del comportamento alimentare se diventano abituali, ad esempio:

- mangia molto più rapidamente del normale;
- mangia grandi quantità di cibo senza avere realmente fame, quando invece dovrebbe essere già sazio;
- mangia da solo o da sola per imbarazzo o vergogna di farsi vedere dagli altri mentre mangia;
- ha un atteggiamento di chiusura verso gli altri e non ama stare in gruppo;
- si veste con indumenti larghi e ha timore di specchiarsi;
- si chiude in bagno per troppo tempo, in alcuni casi arrivano ad auto-indursi il vomito per il senso di colpa dopo le abbuffate;
- passa troppo tempo su siti e soprattutto social a guardare le foto di ragazze o ragazzi ritenuti modelli estetici e a cercare informazioni sul contenuto calorico degli alimenti, sulle diete e sullo sport.

In questi casi, i genitori devono rivolgersi al pediatra o presso centri specializzati nel trattamento delle DCA (Disturbo del Comportamento Alimentare), che sono vere e proprie patologie.

- Per verificare se vostro figlio o figlia ha un peso nella norma secondo gli indici dell'OMS, potete utilizzare **questo strumento** che misura l'Indice di Massa Corporea (o BMI). Il risultato che otterrete è una media che non può essere considerata una diagnosi precisa, quanto piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento della crescita, da verificare in seguito insieme al pediatra.

## Cosa fare se l'adolescente mangia troppo

La cosa più importante è parlare con il ragazzo o la ragazza, spiegargli/le che conseguenze può avere il suo mangiare troppo e, cosa fondamentale, i genitori devono dare per primi il buon esempio. L'alimentazione varia ed equilibrata fa bene a tutta la famiglia. È bene consumare almeno un pasto al giorno a tavola tutti insieme, raccontatevi le attività della giornata e chiacchierate senza distrazioni. Non accendete la tv e allontanate i telefoni, compresi quelli degli adulti.

## Cosa fare con i ragazzi che amano il junk food

Se i ragazzi manifestano una maggiore propensione verso i cibi da fast food, provate a riprodurli in casa utilizzando però alimenti di qualità, come:

- pane integrale;
- carne come pollo o manzo magro o pesce fresco;
- formaggi teneri oppure stagionati come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è il più ricco di calcio tra quelli comunemente consumati, contiene proteine ad alto valore biologico, vitamine importanti come B2, B12, vitamina A e tanti minerali come fosforo e zinco. È una buona idea anche utilizzarlo per condire le pietanze al posto del sale.

Cercate di non assecondarli sempre nelle cattive abitudini e di imporre loro restrizioni eccessive che rischiano di essere rigettate a priori.

## Leggi anche

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.