

Adolescenti che mangiano troppo: consigli per i genitori



INDICE

■ **Abitudini alimentari degli adolescenti**

■ **Perché mangia troppo**

■ **Mangia davvero molto?**

■ **Mangia fuori casa**

■ **Cosa puoi fare come genitore**

■ **Ricordati delle verdure**

■ **Promemoria**

Abitudini alimentari degli adolescenti

Negli ultimi anni, si è verificato un **cambiamento importante** nello stile di vita dei ragazzi adolescenti: dedicano **molto più tempo ad attività sedentarie** (trascorrono molto tempo al computer, sui social dal cellulare, giocano con i videogames, etc.) e la ritualità del pasto, nella maggioranza dei casi, si è progressivamente deteriorata. A questa età, l'adolescente **aspira all'indipendenza** e vuole diventare subito grande. La scelta di amici, abbigliamento, musica, foto da postare sui social e altre attività di svago sono modi importanti perché il ragazzo o la ragazza senta che può **assumere valore** nella società. **Scegliere cosa e quanto mangiare** è un altro modo che i ragazzi utilizzano per avere più voce in capitolo. Purtroppo, non esistono soluzioni semplici per migliorare la dieta del tuo adolescente. Può essere molto difficile come genitore convincere tuo figlio o tua figlia del **beneficio di un'alimentazione sana, varia ed equilibrata**, in quanto la sua vita è "invasa" dai potenti messaggi della pubblicità sui cibi e dalle mode dell'ambiente che frequenta. Se pensi che tuo figlio o tua figlia stia mangiando troppo o se hai notato che, nel corso degli ultimi mesi, ha preso su molti chili raggiungendo un **peso poco salutare**, questo articolo può aiutarti a capire come intervenire per riorganizzare la sua giornata alimentare e correggere le cattive abitudini.

Perché mangia troppo

La prima domanda che devi porti è: **in quale momento della giornata tuo figlio o tua figlia chiede o ricerca insistentemente cibo o mangia porzioni abbondanti?** Valuta nel complesso il suo appetito e il suo stile di vita, compresi i pasti fuori casa con gli amici di cui parleremo più avanti, non ti soffermare su un singolo momento. Considera che potrebbe mangiare troppo

ad un pasto perché magari non ha mangiato a sufficienza al pasto precedente oppure perché, [per lo spuntino e la merenda](#), consuma abitualmente snack ricchi di **calorie vuote**, che non favoriscono la sazietà e tendono a stimolare in fretta il senso di fame. In alcuni casi, i ragazzi possono utilizzare il cibo come strumento per esprimere uno **stato di malessere** o come **rifugio** nei momenti di stress o tensione. Leggi [questo articolo](#) sulla **fame emotiva**. In altri casi, invece, potrebbe trattarsi di un **disturbo alimentare** come la bulimia o il disturbo da fame incontrollata di cui parleremo più avanti.

Mangia davvero molto?

Durante l'adolescenza, il corpo abbandona le forme da bambino e inizia ad **acquisire i connotati fisici dell'adulto** (nelle ragazze si sviluppa il seno e iniziano a crescere i peli, nei ragazzi si sviluppano i genitali, cambia il tono di voce, crescono peli e barba, ecc.).

- Come genitore è importante tener conto di quanto questo processo sia, per tuo figlio o tua figlia, particolarmente complesso e delicato **a livello psicologico**. Cerca di far sentire la tua presenza e il tuo supporto ed **evita rimproveri o commenti negativi sul corpo** es.:

“Hai le cosce grasse come tua madre!”, “Hai messo su la pancia come tuo padre”, “Tuo fratello o tua sorella è più magro/a di te”, etc. Questo darebbe eccessiva importanza all'aspetto esteriore: il valore delle persone non è legato alle forme del corpo. Rassicura il ragazzo o la ragazza sul fatto che “lui o lei è molto più importante del suo peso” e promuovi, a prescindere dal peso, sane abitudini alimentari per tutta la famiglia.

- Verifica se il ragazzo o la ragazza stia effettivamente mangiando più del dovuto e che non siano le tue aspettative ad essere poco realistiche per le sue necessità energetiche. Ricorda che in questa fase di crescita i ragazzi hanno bisogno di **più calorie degli adulti**. Il consiglio è di stilare utile stilare un **diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti consumati dal ragazzo, che può aiutare il nutrizionista a capire se e come intervenire. Per sapere cosa dovrebbe mangiare tuo figlio o tua figlia per la sua età, scarica gratis [questo manuale](#) sulla corretta alimentazione se è maschio oppure [questo](#) se è femmina.

Mangia fuori casa

Evita di fare mangiare fuori casa il ragazzo o la ragazza troppo spesso. Gli adolescenti amano uscire con i loro amici o compagni di classe e, in queste occasioni, consumano generalmente molti cibi pronti o **junk food**. Se mangiano porzioni abbondanti di cibo quando sono fuori casa (dagli amici, al parco, al cinema, etc.), una volta rientrati per la cena, **non avranno più fame** e magari l'appetito può insorgere **in tarda serata**, portandoli ad introdurre **più calorie del dovuto**. Se il ragazzo o la ragazza esce 1-2 volte a settimana non è un problema, ma fai in modo che il mangiare fuori non diventi un'abitudine.

Ricorda:

Anche in questo caso **l'esempio del genitore è fondamentale**. I genitori in sovrappeso, infatti, hanno spesso figli nella loro stessa condizione sia per ragioni genetiche, che per la **mancanza di sane abitudini alimentari in famiglia**, che per i ragazzi diventano atteggiamenti normali. Cerca quindi di dare un esempio positivo e di fare tu stesso/a quello che chiedi di fare ai tuoi figli. Il tuo esempio diventerà un potente messaggio, es.:

- Dedicati al tuo corpo, segui uno stile di vita sano.
- Sii sinceramente felice di nutrirti in modo corretto per restare in salute e fallo percepire ai tuoi figli.
- Definisci delle regole familiari sui cibi 'giornalieri' e i cibi 'saltuari'.
- Non fissarti sulla dieta e non esprimere commenti negativi sul tuo corpo o quello degli altri, soprattutto davanti a tuo figlio o tua figlia.
- Fai la spesa in modo organizzato e tieni nella tua credenza e in frigo cibi sani e genuini.

Come incoraggiare i tuoi figli ad avere uno stile di vita sano:

- Aiuta tuo figlio o tua figlia a vedere la crescita e i cambiamenti del corpo come una parte fisiologica e normale del diventare grandi. Fai in modo che abbia un bel rapporto con il suo corpo, che accetti le sue forme e le sue misure.
- Non soffermarti sull'apparenza dell'adolescente, ma **premia le sue qualità**. Questo aiuterà a scacciare le pressioni sociali sull'apparire in modo perfetto.
- Incoraggia un'**attività fisica regolare**, [camminare](#) o [andare in bicicletta](#) invece che incentivare la sedentarietà.
- Non arrabbiarti se il ragazzo o la ragazza non vuole fare le cose che solitamente amava fare in passato. Questo è un periodo in cui molti adolescenti perdono gli interessi che avevano da bambini. Fai sentire ai tuoi figli il tuo supporto nelle attività che sceglieranno.

Cosa puoi fare come genitore

1. Valuta la crescita fisiologica

Il medico o il pediatra valuterà i **percentili di crescita** del ragazzo o della ragazza e stabilirà se realmente mangia poco, verificando peso, statura, velocità di crescita ed eventuali **patologie** che possono interferire con il suo peso, come **rallentato svuotamento dello stomaco**, **stipsi ostinata**, **malassorbimento** oppure **intolleranze o allergie alimentari**.

2. Controlla regolarmente peso e altezza

Una volta che il medico o il pediatra avrà valutato gli indici di crescita del ragazzo o della ragazza, è buona regola controllare il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea) una volta al mese. Dai due anni in avanti, puoi utilizzare **questo strumento gratuito** per conoscere il suo stato secondo gli indici dell'OMS. Il risultato che otterrai è **una media** che non può essere considerata una diagnosi precisa, ma è uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il medico o il pediatra. Durante la **pubertà**, tuo figlio o tua figlia subirà **molti cambiamenti** importanti ed è fondamentale aiutarlo/a a sviluppare un **rapporto sano con il suo corpo**. Monitora i suoi atteggiamenti: salire più volte a settimana o al giorno sulla bilancia porta ad **un'attenzione eccessiva** per il peso corporeo, concetto valido soprattutto (ma non solo) per le femmine.

3. Incoraggia l'attività fisica

L'attività fisica e lo sport, non necessariamente agonistico, sono fondamentali, al pari dell'alimentazione, per garantire la salute e la corretta crescita dei tuoi figli a tutte le età. L'aumento di peso è spesso dovuto alla sedentarietà o al non rispetto del proprio **bilancio energetico**, cioè si mangia di più di quanto si consuma. Tuttavia, il benessere dell'attività fisica avviene anche se non si diminuisce di peso:

- **fortifica l'apparato muscolo scheletrico e l'armonia del corpo**
- **previene alterazioni della colonna vertebrale, scoliosi, cifosi, lordosi**
- **apporta benefici al sistema nervoso e al cervello, migliora l'umore e l'apprendimento.**

Sostieni i ragazzi che vogliono fare sport, spronali se sono sedentari e ricorda sempre il fattore imitazione: un genitore sportivo ha molto spesso figli e figlie sportivi.

4. Escludi un eventuale disturbo del comportamento alimentare (DCA)

I disturbi alimentari, come anoressia e bulimia, possono colpire in età precoce sia le bambine che i bambini. Già verso gli **otto anni**, infatti, si possono manifestare **segnali predittivi** spesso difficili da attribuire a queste malattie e quindi da diagnosticare. **L'eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo e il minuzioso controllo dell'alimentazione** sono le caratteristiche specifiche e centrali a tutti i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. **La diagnosi precoce è fondamentale** sia per evitare gravi conseguenze (come il ritardo di crescita), sia per garantire il successo del percorso terapeutico. Per un genitore può essere difficile riconoscere i primi sintomi dei DCA perché spesso chi ne è affetto tende a nascondere i comportamenti tipici della malattia. Il **disturbo da alimentazione incontrollata** (BED), in particolare, porta a mangiare molto cibo in un breve lasso di tempo, anche se non si ha realmente fame. Lo stress emotivo o la distrazione spesso giocano un ruolo importante nella malattia e potrebbero innescare un **periodo di abbuffate**. Un ragazzo o una ragazza potrebbe provare un senso di liberazione o sollievo durante un'abbuffata, ma in seguito può provare sentimenti di vergogna o perdita di controllo. Se hai notato un atteggiamento strano in tuo figlio o tua figlia, **non sottovalutarlo** e verifica se riconosci nei campanelli d'allarme riportati di seguito una corrispondenza nei suoi comportamenti.

Campanelli d'allarme:

- **Tuo figlio o tua figlia mangia molto più rapidamente del normale.**
- **Tuo figlio o tua figlia mangia grandi quantità di cibo senza avere realmente fame.**
- **Mangia da solo o da sola a causa di sentimenti di imbarazzo o vergogna.**
- **Ha un atteggiamento di chiusura verso gli altri e non ama stare in gruppo.**
- **Si veste con indumenti larghi e ha timore di specchiarsi, poiché ha un'immagine del proprio corpo molto negativa.**
- **Si chiude in bagno per troppo tempo, probabilmente per auto indursi il vomito dopo le scorpacciate.**
- **Passa troppo tempo su siti e soprattutto social a guardare le foto di ragazze/i ritenuti modelli estetici e a cercare informazioni sul contenuto calorico degli alimenti, sulle diete e sullo sport.**

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere un DCA, rivolgiti al suo medico o pediatra che valuterà complessivamente la situazione ed eventualmente vi indirizzerà verso centri specializzati. In ogni caso, pensare di essere responsabili dell'eventuale problema è **sbagliato**. Un disturbo del comportamento alimentare può avere infatti varie origini e, spesso, può essere anche di tipo genetico. **Il senso di colpa non è di aiuto né al ragazzo o alla ragazza e né alla famiglia** in generale: cerca di stare vicino a tuo figlio o tua figlia e ricorda che queste patologie sono complesse e non dipendono dalla sua forza di volontà.

5. Analizza la giornata alimentare

Nella vita frenetica odierna spesso capita che i ragazzi siano a casa da soli e il cibo può diventare un "amico" scelto per farsi compagnia, puntando spesso ad **alimenti ipercalorici pronti all'uso o i cosiddetti junk food**. Insegna a tuo figlio o tua figlia a cucinare in modo semplice e ad apprezzare alimenti sani, cerca di organizzarti per far sì che **frutta, verdura, cereali integrali e legumi** non manchino mai nella dieta di tutti i giorni. Potreste creare un **menù della famiglia** in cui ogni membro sceglie

un piatto preferito tra colazione, pranzo, cena e merenda. Questo ti aiuterà a rendere la spesa semplice e il momento di preparazione del pasto privo di tensioni.

6. Distingui la fame vera da quella emotiva

Potresti notare che tuo figlio o tua figlia consuma frequenti snack nel pomeriggio o dopo cena, questi cibi sono un modo per appagare l'appetito in una modalità veloce e solitaria e possono essere sintomo **d'incapacità a gestire la noia o lo stress** oppure un **modo per attirare la tua attenzione**. Dedica del tempo all'ascolto di tuo figlio o tua figlia: spesso aiuta semplicemente far percepire che sei lì per aiutarlo/a e sostenerlo/a. Apri la conversazione **in modo amorevole e gentile**, fai sentire la tua preoccupazione per lui o lei, preferisci frasi con "io" e non con "tu".

7. Dai il buon esempio e sii collaborativo/a

Mangiare in piedi, ad orari sfalsati ed ognuno con un pasto differente sono atteggiamenti che privano il pasto della **bellezza della convivialità** e **del confronto con i famigliari**. Cerca di consumare almeno un pasto al giorno a tavola tutti insieme, dove ci si raccontano le attività della giornata e si chiacchiera senza distrazioni (tv, telefoni). Per quanto riguarda il menu, se i ragazzi manifestano una maggiore propensione verso i cibi da fast food, prova a riprodurli in casa in utilizzando però **alimenti di qualità** (pane integrale, carne o pesce freschi, verdure, formaggi come il Grana Padano DOP, etc.), evitando di assecondarli sempre nelle cattive abitudini (ordinare spesso junk food a domicilio o prenderlo d'asporto) e di imporre loro restrizioni eccessive che rischiano di essere rigettate a priori.

Ricordati delle verdure

Che siano crude o **cotte**, preferibilmente **di stagione**, fai in modo che **le verdure accompagnino sempre i pasti**. Spesso gli adolescenti rifiutano alcune verdure crude perché sono un po' amare: in questi casi, è bene proporre **finocchi, sedano, carote e insalate** di color verde chiaro, dal sapore più dolce, per poi tentare quelle verde scuro e rosso scuro. Se il ragazzo o la ragazza non le preferisce crude, prova a cuocerle, passarle e a condirle con un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva** e uno di **Grana Padano DOP grattugiato**. Questo formaggio è il più ricco di **calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per **la crescita dei ragazzi**, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti per lo sviluppo come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Tuttavia, è bene che le verdure non siano sempre proposte cotte o in forma di vellutate, perché è necessario che i ragazzi di questa età imparino a riconoscerle e ad apprezzarle **crude** nella loro forma naturale, più ricca di vitamine che spesso si disperdono con la cottura. Ai ragazzi che non gradiscono le verdure crude, incluso il pomodoro fresco che, date le sue versatili caratteristiche, difficilmente può essere sostituito, si possono proporre verdure con **diversi condimenti**: olio e limone, olio e aceto balsamico, si può anche aggiungere un pizzico di senape o mostarda, che rende le verdure leggermente piccanti, un gusto assai gradito a tanti ragazzi di questa età, salvo naturalmente controindicazioni dettate dal medico. Ricorda, invece, che piselli, fagioli e patate non sono da considerarsi verdure di contorno! **Fagioli e piselli sono legumi**, alimenti che apportano proteine vegetali, mentre **le patate** sono tuberi, **fonte di carboidrati** al pari di pasta e pane.

Promemoria

- **Coinvolgi tuo figlio o tua figlia in cucina**, concorda con lui o lei alcuni pasti nella settimana per farlo/a sentire partecipe delle scelte dalla famiglia.
- Il pasto è un momento di condivisione importante, **promuovi un ambiente sereno** e privo di "distrazioni tecnologiche".
- **Non giudicare il peso corporeo di tuo figlio o tua figlia e degli altri**, aiutalo/a a costruire un rapporto sano con il proprio corpo.
- **Ascolta le sue esigenze**, guarda tuo figlio o tua figlia nella sua interezza e non come un mero numero sulla bilancia.
- Alcune immagini sui social **creano ideali non realistici per gli adolescenti**, aiuta il ragazzo o la ragazza spiegando come le immagini sono spesso manipolate digitalmente e che quello che si vede sui social non è la realtà.
- **Parla con il medico di famiglia o con un altro professionista sanitario** se sei preoccupato per il peso corporeo di tuo figlio.

Collaborazione scientifica

Dr.ssa Micaela Gentilucci,
Dietista Nutrizionista Pediatrica

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.