

Aumento di peso negli adolescenti: la fame emotiva

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

- **Adolescenti ed emotional eating**
- **Il ruolo del gruppo**
- **Il ruolo della famiglia**
- **L'inizio della scuola**
- **Cosa mangia quando è a casa?**
- **La fame emotiva**
- **Mangia davvero molto?**
- **Come capire se tuo figlio o tua figlia soffre di fame emotiva**
- **Cosa fare se tuo figlio o tua figlia soffre di fame emotiva**
- **Quali sono i cibi che devi moderare?**
- **Cosa devi fare come genitore**
- **Leggi anche**

Adolescenti ed **emotional eating**

La **pubertà**, che per i **maschi** inizia **tra 11 e 16 anni** e per le **femmine tra 10 e 14 anni**, determina la **trasformazione del corpo del bambino in quello di un adulto**. Contemporaneamente, **inizia l'adolescenza** intesa come cambiamento psicologico e comportamentale che coinvolge i ragazzi in tutte le abitudini della loro vita precedente, compreso il **rapporto con il cibo**.

L'adolescenza, dal punto di vista dell'alimentazione, è certamente il periodo più complesso nella fase di sviluppo, soprattutto per quanto riguarda la capacità di seguire i principi **dell'equilibrata alimentazione**.

L'adolescenza è la seconda fase di crescita più rapida nella vita dopo l'infanzia. Lo scatto di crescita dell'adolescente durante questo periodo crea un maggiore bisogno di molti nutrienti. Mangiare bene assicura una quantità adeguata di nutrienti chiave: calcio, ferro e vitamine A, C e D. Ad esempio, **il fabbisogno di calcio è maggiore** poiché circa il **40%** della formazione definitiva dello **scheletro** avviene proprio a questa età.

Alcuni adolescenti mangiano più del dovuto, ma non sempre si tratta di golosità, ingordigia o di cattive abitudini alimentari apprese. L'eccessivo appetito a questa età può essere dovuto a **situazioni di stress** che fanno diventare il cibo **un rifugio o un mezzo di conforto**, innescando un fenomeno chiamato **fame emotiva (emotional eating)**.

Il ruolo del gruppo

Negli adolescenti avvengono rapide trasformazioni che modificano il loro modo di essere e le idee sul mondo che li circonda. Questi mutamenti psicologici possono cambiare velocissimamente e formare nei ragazzi atteggiamenti differenti anche a distanza di pochi mesi. In questo processo di trasformazione, la famiglia rimane nel background della loro vita che, invece, si svolge **all'interno del gruppo di amici**. Il rapporto con il cibo, per quanto possa essere stato complicato anche prima, non è più legato soltanto alla famiglia o alla mensa scolastica, ma è legato anche al gruppo che, a sua volta, è influenzato da tutto ciò che circonda i ragazzi. In questo periodo, si sviluppano anche **i valori del gruppo**: cosa è bello e cosa è brutto, cos'è forte e cosa non lo è, etc. Il gruppo può portare soddisfazioni ma anche **profonde insoddisfazioni e frustrazioni** che, in qualche modo, condizionano le abitudini alimentari portando gli adolescenti a un **rapporto distorto con il proprio corpo** e di conseguenza con **il cibo**. A volte, questo sfocia in vere e proprie patologie come l'anoressia, la bulimia, il disturbo da alimentazione incontrollata e l'obesità.

Il ruolo della famiglia

Il ruolo dei genitori come educatori diventa più difficile di quando i ragazzi erano bambini, in particolare sul piano alimentare. Per quanto possa essere complessa, i principi dell'equilibrata alimentazione si possono imparare: **qui** trovi un **manuale specifico** per l'età di tuo figlio, **qui** se hai una figlia, che puoi **consultare e scaricare gratuitamente**.

Diversi studi hanno dimostrato che gli adolescenti che mangiano spesso insieme ad almeno un altro membro della famiglia hanno una dieta più sana. Come genitore cerca di organizzare **almeno un pasto al giorno con tutta la famiglia**, dedica del tempo a programmare i pasti della settimana insieme ai tuoi figli ed abituali ad avere delle responsabilità anche in cucina. Condividere il momento del pasto con tutta la famiglia può aiutare a migliorare la solidarietà familiare e a promuovere la comunicazione.

L'inizio della scuola

L'inizio della scuola media (secondaria di 1° grado) per i bambini di 11 anni, così come delle superiori (secondaria di 2° grado) per i ragazzi e le ragazze di 14 anni, comporta, per la maggior parte di loro, un **cambiamento importante** nello stile di vita. Spesso la scuola non è più vicina a casa come prima, cambiano gli amici, gli orari e il rapporto con gli insegnanti, fattori che incidono sulle loro abitudini, come l'eccessivo uso del cellulare e l'assidua frequentazione di internet. Alcune immagini sui social creano ideali non realistici per gli adolescenti. Aiuta tuo figlio o tua figlia spiegando come le immagini sono spesso **manipolate digitalmente** e che non esistono cibi o diete miracolosi come spesso i media sostengono o postano. In questa fase della loro vita, è molto più facile che i ragazzi abbandonino le buone abitudini alimentari apprese in passato: fare merenda con la frutta, limitare le bevande zuccherate o energetiche e iniziano anche ad approcciarsi all'alcool. Purtroppo, infatti, l'abitudine al **fumo di sigaretta** e agli **alcolici** comincia in media proprio intorno ai 12-14 anni. Per questa ragione i genitori devono stare **più vicini ai loro figli** per capire cosa li può aver portati a scelte sbagliate (come mangiare troppo, specie **cibo spazzatura**) e per cercare di correggerle. A causa dello stress cui sono sottoposti i ragazzi, il cibo può diventare non più un alimento per vivere e crescere bene, ma un "amico" che li aiuta a superare momenti di tensione: **è qui che inizia la fame emotiva**. Se hai notato un aumento di peso in tuo figlio o tua figlia, se mangia in modo disordinato, soprattutto cibi molto zuccherati, snack confezionati, patatine fritte, etc., è probabile che la causa sia **fame emotiva**. In tal caso, **non sgridare e mortificare il bambino per il suo comportamento, non commentare negativamente il suo aspetto fisico**, cerca piuttosto di capire cosa accade, spiegagli perché non può esagerare con il cibo, quali sono i rischi per la sua salute e di passare più tempo con lui per apprendere **le sue reali esigenze**.

Cosa mangia quando è a casa?

È indispensabile **comprare solo quello che l'intera famiglia deve mangiare**: tutti i membri devono mangiare le stesse pietanze a **colazione, pranzo e cena**. A questa età, i ragazzi e le ragazze hanno molte occasioni per mangiare sia a casa, che fuori casa, hanno più soldi in tasca di quando erano più piccoli e molti momenti per mangiare e bere insieme agli amici. Quando sono in casa, possono liberamente prendere da soli il cibo che desiderano, soprattutto **alimenti pronti** in frigo o in dispensa.

Segui queste **3 semplici regole**:

1. quando fai la spesa, acquista solo ciò che tutta la famiglia deve mangiare ed evita di comprare troppo spesso alimenti ricchi in grassi o **molto zuccherati**, come dolcetti, **succhi o nettari di frutta**, bevande zuccherine ed energetiche. Evita anche le **confezioni risparmio** di certi cibi come le merendine e gli snack al cioccolato ma, se non puoi fare a meno di acquistarle, comprane solo 1-2 confezioni da tenere in dispensa, non comprane un numero esagerato. Lo stesso dicasi per le confezioni maxi risparmio degli altri alimenti industriali o delle bevande zuccherate.
2. Tieni a portata di mano, ben disposto sul tavolo, un bel **cesto di frutta fresca**, in modo che i ragazzi possano averla sempre a vista ed essere invogliati a prenderla. Prepara insieme a loro delle belle macedonie senza zucchero o frullati ed elogia le caratteristiche nutritive della frutta, qui trovi dei **suggerimenti**.

3. Evita di far consumare ai tuoi figli i pasti mentre **guardano la TV**, mentre **usano il telefono** o **giocano con i videogames**.

Davanti a uno schermo, i ragazzi mangiano inconsapevolmente e sempre di più della reale fame che hanno perché sono distratti.

Cerca di tenere sotto controllo il tempo che i tuoi figli trascorrono online e sui social, osserva se hanno conflitti con amici o problemi tipici dell'adolescenza, verifica che il loro stato emotivo non coincida col mangiare di più.

La fame emotiva

L'*emotional eating* o fame emotiva **non è legata alla reale necessità di nutrirsi**, ma alla **ricerca di conforto**, di **scacciare la noia**, sorge **in risposta a un'emozione** (solitamente negativa) **o allo stress**. Questo comportamento comincia a svilupparsi già nei primi mesi e anni di vita del bambino e si evolve ulteriormente in funzione di stimoli esterni e ormonali nella fase adolescenziale e pre-adolescenziale. La fame emotiva **irrompe velocemente**, al contrario dell'appetito fisiologico, ed è **percepita come urgente**. Il tempo che passa fra il pasto precedente e la richiesta di altro cibo può aiutarti a distinguere la fame vera, ovvero "lo stomaco vuoto", da altre richieste che il ragazzo o la ragazza non è in grado di riconoscere o esprimere in altro modo. Spesso si tratta di **"fame" di considerazione** o di **coccole** (infatti durante gli attacchi di fame emotiva i ragazzi hanno spesso voglia di dolci, **cioccolata** e **carboidrati** in generale), oppure potrebbe essere **l'incapacità di gestire la noia o lo stress della scuola**. Passa del tempo con i tuoi figli, mettili nei loro panni, ascolta le loro esigenze e proponi attività alternative per colmare il senso di vuoto che cercano di riempire con il cibo.

Mangia davvero molto?

L'associazione tra la fame emotiva e il sovrappeso è evidente ed è legata all'assenza di correlazione con una necessità fisica di calorie e nutrienti che conduce pertanto ad eccessi rispetto ai reali fabbisogni dell'organismo. Verifica se tuo figlio sta effettivamente mangiando molto o se sono le aspettative degli adulti ad essere poco realistiche per il suo fabbisogno. **Se pensi che tuo figlio o tua figlia sia in carne o sospetti il sovrappeso, controlla il suo BMI** (Indice di Massa Corporea) con **questo strumento completamente 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 pediatra. Se pensi che tuo figlio o tua figlia mangi troppo, può essere utile **stilare un diario alimentare**, ossia uno schema diviso per orari e tipologia di pasti ingeriti dal ragazzo o dalla ragazza, che può aiutare il pediatra e il nutrizionista a capire come intervenire. Ricorda che la fame emotiva può evolvere in **disturbi del comportamento alimentare**, come il **disturbo da fame incontrollata** e la **bulimia**.

Come capire se tuo figlio o tua figlia soffre di fame emotiva

Di seguito sono riportati i **segnali tipici** della fame emotiva o *emotional eating*:

- **Mangiare in orari non abituali per la famiglia, tipo in tarda serata.**
- **Mangiare in risposta a sentimenti spiacevoli o a particolari situazioni percepite come stressanti o negative.**
- **Provare sentimenti di inadeguatezza e senso di colpa rispetto all'assunzione di cibo.**
- **Mangiare più del solito o del necessario per saziarsi.**
- **L'aumento di peso.**
- **L'urgenza del bisogno di mangiare.**
- **La ricerca di specifici alimenti, solitamente sempre gli stessi e soprattutto junk food.**
- **Nascondere le confezioni o i resti dell'alimento consumato.**
- **Sgranocchiare cibo in momenti di tensione, stress o noia.**

Se hai riscontrato uno o più "sintomi" tra quelli sopracitati, soprattutto se protratti per lungo tempo, ti consigliamo di prenderti cura del problema e di rivolgerti al pediatra di famiglia.

Cosa fare se tuo figlio o tua figlia soffre di fame emotiva

Come genitore, puoi:

- **Parlare apertamente con tuo figlio o tua figlia, in modo gentile e positivo**, aiutandolo/a a comprendere questa sua modalità di agire.

- **Rassicurare tuo figlio o tua figlia sulla possibilità di poter imparare a gestire la cosa, senza alcun atteggiamento critico o giudicante o negativo e soprattutto non in pubblico.** Non utilizzare frasi come: “Sei come tuo padre, mangi sempre!” o “Diventerai grassa come tua madre!”.
- **Ricordare che i genitori con atteggiamento iper-oppressivo sull'alimentazione dei propri figli (per sovrappeso o altre questioni di salute) inducono più facilmente l'insorgenza di fame emotiva.** Cerca quindi di non essere assillante.
- **Evitare di premiare con il cibo,** es. “Se finisci in fretta tutti i compiti, ti compro il gelato o le patatine”. Senza ricatti, **fai riferimento a rinforzi positivi** che prevedano altre attività come **quella fisica**, es. “Se finisci preso i compiti andiamo a giocare a pallone oppure balliamo insieme!”
- **Incoraggiare i rinforzi verbali che accrescono l'autostima del ragazzo o della ragazza,** es. “Stai facendo un ottimo lavoro! Bravo/a! Continua così!”.
- **Evitare di commentare le forme del corpo. Evita di fare commenti negativi sul peso di tuo figlio o tua figlia o su quello di un'altra persona di fronte a tuo figlio/a,** es. “Devi buttare giù questa pancia!” oppure “Tua sorella è molto più magra di te”. Questi atteggiamenti incoraggiano l'eccessiva importanza dell'aspetto esteriore. Il valore delle persone, incluso quello di tuo figlio o tua figlia, non è legato alle forme del corpo.
- **Promuovere, a prescindere dal peso di tuo figlio o tua figlia, sane abitudini alimentari** per tutta la famiglia e **dare il buon esempio.** Tuttavia, non negare ai tuoi figli i cibi ipercalorici o considerati insalubri, inseriscili **in quantità adeguate** nella settimana nell'abituale routine alimentare.

Ecco alcune attività anti-fame emotiva che potresti fare con i tuoi figli:

- **Guardare un film o iniziare una serie TV** (evitando di mangiare cibo davanti allo schermo).
- **Ascoltare la musica e ballare.**
- **Fare attività fisica** (una piccola partita di calcio, di basket, di tennis, etc.).
- **Leggere un libro.**
- **Cucinare il pranzo o la cena per tutta la famiglia insieme.**
- **Fare shopping o fare la spesa.**
- **Fare un gioco da tavolo.**

Quali sono i cibi che devi moderare?

Ecco un **elenco dei più comuni cibi spazzatura** che bambini e ragazzi tendono più facilmente a consumare durante gli attacchi di fame emotiva e che devi controllare non mangino in quantità eccessive:

- i **succhi di frutta e nettari zuccherati**, poiché contengono molti più zuccheri rispetto alla frutta fresca, alle spremute e ai centrifugati;
- le **bibite gassate** (anche quelle a 0 calorie), poiché contengono zuccheri aggiunti o dolcificanti di sintesi, tanti conservanti e coloranti;
- gli **hamburger da fast-food**, poiché contengono più grassi e conservanti rispetto al macinato fresco;
- le **patatine fritte**, poiché vengono spesso fritte in oli di scarsa qualità (anche quelle in sacchetto), quelle da fast food vengono fritte nello stesso olio che è stato utilizzato per altre frittiture e quindi contengono tanti grassi saturi e
- i **pop-corn** del cinema e del supermercato da fare in microonde (es. al burro, al caramello, etc.), poiché contengono molti grassi, sale e, le varianti dolci, anche molti zuccheri.
- le **caramelle**, poiché ricche di zuccheri e coloranti;
- i **cibi precotti e impanati**, poiché sono ricchi di grassi e conservanti;
- i **prodotti da forno industriali confezionati** (sia dolci che salati), in quanto contengono molti più zuccheri, grassi, conservanti e aromi artificiali rispetto agli equivalenti fatti in casa e spesso vengono utilizzate farine molto raffinate;
- i **formaggi fusi a fette**, poiché contengono molti più grassi, sale ed additivi rispetto agli altri formaggi. In questo caso, meglio preferire per la dieta del bambino **formaggi freschi** (stracchino, crescenza, mozzarella, etc.) oppure **stagionati** come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, minerale indispensabile per la crescita dei bambini, inoltre contiene buone **proteine** ad alto valore biologico (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine**

importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione e questo processo fa sì che **perda circa il 50% dei grassi** del latte intero con cui è fatto. Puoi utilizzare un cucchiaino di grattugiato per condire i primi piatti o i passati di verdure anche **al posto del sale**.

Sarebbe impossibile eliminare completamente questi cibi dall'alimentazione di bambini e ragazzi. Il **consumo occasionale** di junk food non incide in modo irrecuperabile sulla loro salute, ma è importante come genitore insegnare ai tuoi figli a consumare regolarmente e ad apprezzare cibi freschi e salutari, cucinati in modo semplice (senza grassi aggiunti) e a preferirli ai cibi precotti, confezionati e lavorati industrialmente.

Cosa devi fare come genitore

1. Educa tuo figlio a mangiare ad intervalli regolari, frazionando i pasti in 5 momenti della giornata: **colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena**.
2. Offri al tuo bambino almeno **5 porzioni al giorno di frutta e verdura fresche**.
3. Varia il più possibile l'alimentazione di tuo figlio.
4. Limita il consumo di cibi ad elevato tenore in zuccheri semplici. **Vuoi sapere quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece dovrebbe mangiarne? Calcolalo velocemente e gratuitamente qui**.
5. Introduci più **legumi** e cereali soprattutto **integrali** nella dieta di tuo figlio o tua figlia.
6. Fai il modo che il bambino consumi almeno **2 porzioni al giorno di latte o yogurt**.
7. Limita le bevande zuccherate e prediligi l'**acqua**.
8. Incrementa il consumo di **pesce** (almeno 3 volte a settimana), soprattutto quello azzurro (sardine, acciughe o alici, sgombrò, etc.)
9. Promuovi una regolare **attività fisica**.

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci,
Dietista Nutrizionista Pediatrica

Leggi anche

{article-slider}

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.