



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione



L'alimentazione dei giovani

Scheda informativa aggiornato 2024

Indice	Lato
_ Sani e in forma con la piramide alimentare	1
_ Di quanto e di cosa ha bisogno il mio corpo?	3
_ Mangiare con regolarità e piacere!	3
_ Come dovrebbe essere un pasto principale equilibrato?	3
_ La colazione è importante?	4
_ Cosa mangiare a metà mattina e a merenda?	4
_ 5 porzioni al giorno di frutta e verdura: come funziona?	5
_ Quali bevande vanno bene?	5
_ Il fast food fa male?	6
_ A cosa devo prestare attenzione se non mangio carne?	7
_ Dolci e snack	7
_ Non tutte le promesse vengono mantenute!	7
_ Alimentazione e sport	7
_ Troppo grassi? Troppo magri? O normali?	8
_ Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 13 ai 14 anni	9
_ Raccomandazioni alimentari per i giovani dai 15 ai 18 anni	10
_ Impressum	11

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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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

La piramide alimentare si compone di sei livelli con otto 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;
- frutta e verdura 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);
- Cereali e patate (p.es. pane, fiocchi di cereali, patate, riso, pasta) 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;

- Latticini, legumi, uova, carne e altri, forniscono proteine le quali 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;
- Frutta oleaginoso e semi, oli e grassi 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.



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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 9 e 10 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
Verdura, frutta	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)
Cereali et patate	Pane cracker integrali o fiocchi (non zuccherato)	Patate, riso, pasta, leguminose*, mais o altri prodotti a base di cereali
Latticini o legumi, uova, carne e altri	Latte o latticino, uova, carne fredda (p. es. prosciutto, carne secca, arrosto freddo)	Formaggio, ricotta, uova, tofu, legumi* (es. lenticchie, ceci), carne, pesce
Bibita	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.

*I leguminose possono essere classificati come alimenti ricchi di amido e di proteine



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

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. ... Di tanto in tanto, si può sostituire una porzione con un bicchiere di succo di frutta. Tuttavia, non si dovrebbero sostituire più di quattro porzioni alla settimana con un 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

	Esempio 1: suddivisione su 5 pasti	Esempio 2: suddivisione su 4 pasti	Esempio 3: suddivisione su 3 pasti
Colazione	Frutta nel muesli	Succo di frutta	-
Mattino	Frutto	Frutto	Frutta fresca* con yogurt
Pranzo	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)
Pomeriggio	Verdura da sgranocchiare (p. es. pomodorini, carote, fette di cetriolo, bastoncini di cavolo rapa)	-	-
Cena	Insalata mista come contorno	Minestrone*	Succo di pomodoro, frutto

*corrisponde a due porzioni di frutta o verdura



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

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**¹ o energy shot²? 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

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, legumi.

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.

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

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 pallina 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;



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

- per gli sportivi del tempo libero le bevande isotoni- che 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.forumsportnutrition.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.

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.

Bevande

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.

Frutta e verdura

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

Cereali e patate

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

Assumere 3 porzioni di 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.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu, uova, carne, pesce e altri.

Legumi almeno 1 volta alla settimana (p. es. lenticchie, ceci, fagioli bianchi e rossi).

*I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

Carne al massimo 2–3 volte alla settimana (inclusi pollame e carni lavorate).

1 porzione corrisponde a:

60 grammi di legumi (peso a secco) o
 120 grammi di tofu, tempeh, seitan al naturale, altri alimenti proteici vegetali o
 30–40 grammi di granulare di soia o
 2–3 uova o
 100–120 grammi di carne, pesce, frutti di mare o
 1 porzione di latticini.

Frutta oleaginosa e semi

1 piccola manciata al giorno di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).
 1 porzione corrisponde a 15–30 grammi.

Oli e grassi

2 cucchiaini al giorno di olio vegetale (20 grammi), di cui almeno 1 cucchiaino di olio di colza.
 Usare con parsimonia burro, margarina e altri grassi (al massimo 10 grammi al giorno). Consumare solo occasionalmente preparazioni ricche di grassi (p. es. frittture, salse alla panna).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

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!



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione

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.

Bevande

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.

Frutta e verdura

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

Cereali e patate

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

Assumere 3 porzioni di 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.

Legumi, uova, carne e altri

1 porzione al giorno di un alimento ricco di proteine. Nell'arco di una settimana variare tra i diversi alimenti proteici: legumi, tofu, uova, carne, pesce e altri.

Legumi almeno 1 volta alla settimana (p. es. lenticchie, ceci, fagioli bianchi e rossi).

*I legumi, come lenticchie, ceci o fagioli rossi, rientrano nel gruppo «Legumi, uova, carne e altri» per via del loro elevato tenore di proteine. Oltre alle proteine contengono molto amido, per cui possono costituire un'ottima alternativa agli alimenti ricchi di amido.

Carne al massimo 2–3 volte alla settimana (inclusi pollame e carni lavorate).

1 porzione corrisponde a:

60 grammi di legumi (peso a secco) o
 120 grammi di tofu, tempeh, seitan al naturale, altri alimenti proteici vegetali o
 30–40 grammi di granulare di soia o
 2–3 uova o
 100–120 grammi di carne, pesce, frutti di mare o
 1 porzione di latticini.

Frutta oleaginosa e semi

1 piccola manciata al giorno di frutta oleaginosa o semi non salati (p. es. noci, nocciole, semi di lino, semi di girasole).
 1 porzione corrisponde a 15–30 grammi.

Oli e grassi

2 cucchiaini al giorno di olio vegetale (20 grammi), di cui almeno 1 cucchiaino di olio di colza.
 Usare con parsimonia burro, margarina e altri grassi (al massimo 10 grammi al giorno). Consumare solo occasionalmente preparazioni ricche di grassi (p. es. frittture, salse alla panna).

Bevande zuccherate, dolci e snack salati

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.

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Impressum

© Società Svizzera di Nutrizione SSN, versione aggiornata 2024

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

**sge-ssn.ch**

Società Svizzera di Nutrizione

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

**tabula | Rivista sull'alimentazione**

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

**Shop online**

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

**Materiale informativo**

www.sge-ssn.ch/documentazione

**sge-ssn.ch****Ben informati, ben nutriti.**