

# NUTRIZIONE INTEGRALE PER ADOLESCENTI *vivaci e attivi*

## Stai tenendo d'occhio i tuoi ragazzi?

Le esigenze nutrizionali cambiano nel corso dell'esistenza di una persona a seconda della fase della crescita e sviluppo. Per gli adolescenti, ciò vuol dire un appetito pressoché insaziabile, dal momento che nel corso dello sviluppo un gran numero di elementi nutrizionali sono impiegati per costruire i muscoli, le ossa e la pelle. Ma i vostri ragazzi stanno osservando una alimentazione adeguata?

Il fatto di essere sempre di corsa per la scuola, le attività extra-curricolari, lo sport, i compiti, le responsabilità familiari e la socializzazione con gli amici conduce spesso gli adolescenti a prendere abitudini poco sane come saltare i pasti, mangiare merendine prese alle macchinette o nei fast food, o ancora mangiare snack ricchi di zuccheri, sodio e grassi saturi.

I genitori hanno un ruolo determinante nel trasmettere una identità alimentare positiva, nel far prendere abitudini alimentari sane e come modello di riferimento nel mangiare alimenti integrali e nutrienti. Questo numero del News You Can Use raccoglie alcune delle ultime scoperte nel settore della nutrizione e fornisce alcuni consigli utili su come rapportarsi con i ragazzi per farli stare al loro meglio.



## L'importante differenza tra una alimentazione ricca di elementi nutrizionali e una ricca di energia nella nutrizione degli adolescenti

Se è vero che tutti gli alimenti apportano alcuni elementi nutrizionali e una certa quantità di calorie, gli alimenti densi di elementi nutrizionali rappresentano una fonte alimentare migliore per il nostro organismo, proprio perché apportano più elementi nutrizionali che calorie. Per fare degli esempi possiamo citare i cereali integrali, le proteine magre, frutta e verdura fresche. Al contrario, gli alimenti ad alto contenuto di energia rappresentano di solito una scelta alimentare più povera, poiché apportano molte calorie senza fornire molti elementi nutrizionali. Possiamo citare ad esempio i carboidrati raffinati, gli zuccheri, le bevande gassate. Com'è facile immaginare, troppi cibi ad alto contenuto energetico portano ad assumere calorie in eccesso, ad accumulare peso corporeo e a peggiorare lo stato di salute. Per un adolescente che sta affrontando la fase della crescita è dunque particolarmente importante un apporto di energia ed elementi nutrizionali da alimenti ricchi di queste sostanze. La velocità con cui i ragazzi crescono provoca un aumento nel fabbisogno di calorie e proteine, così come di altri micronutrienti (vitamine e minerali) necessari per aiutare l'organismo a metabolizzare gli alimenti assunti nelle nuove cellule e nei tessuti organici. Senza questi micronutrienti, l'organismo non potrebbe infatti disporre di tutti gli "ingredienti" di cui ha bisogno per riparare le cellule o svilupparne di nuove. Gli elementi nutrizionali e i micronutrienti di particolare rilevanza per gli adolescenti includono le fibre, il calcio, la vitamina D, le vitamine del gruppo B, il ferro e i folati.

Ma, proprio a causa delle cattive abitudini alimentari, come quella di saltare la prima colazione o di andare spesso a mangiare nei fast-food, l'adolescente medio non assume vitamine A, B, C, E, zinco e magnesio nelle quantità necessarie. In effetti, negli USA solo il 17% dei maschi e il 14% delle femmine assume la quantità di verdure raccomandate dalle organizzazioni per la salute americane<sup>1</sup>. In Europa gli studi evidenziano un inadeguato apporto di vitamine e minerali,

stando al risultato di uno studio recente sulle carenze nutrizionali condotto in otto paesi<sup>2</sup>.

Inserire nella propria alimentazione una varietà di cibi ricchi di elementi nutrizionali piuttosto che di cibi ad alto apporto energetico è il modo migliore per assicurarsi che l'organismo assuma tutti i nutrienti e i micronutrienti di cui ha bisogno per sintetizzare i tessuti della pelle, dei capelli, delle ossa e dei muscoli in modo sano nel corso dell'adolescenza.



### Pro Vitality+

Più di un multivitaminico, Pro Vitality+ apporta un ampio spettro di vitamine e minerali essenziali per aiutare a rispondere alle esigenze nutrizionali tipiche dei più giovani. Apporta anche estratti da grani integrali, carotenoidi da frutta e verdura concentrate e l'intera famiglia degli otto acidi grassi omega-3 estratti dal pesce.  
30 sachets - Cod. 942

### Qual è il ruolo di questi micronutrienti per l'organismo?<sup>3</sup>

MICRONUTRIENTI	FUNZIONE CHIAVE
Vitamina A	Contribuisce al mantenimento della normale capacità visiva e al regolare funzionamento del sistema immunitario, della pelle e della processo di separazione cellulare
Vitamina B6	Contribuisce alla normale generazione dei globuli rossi e al regolare metabolismo delle proteine e dei glicogeni
Acido folico	Contribuisce alla normale sintesi degli amminoacidi e aiuta a ridurre la stanchezza e il senso di affaticamento
Vitamina B12	Contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e immunitario
Vitamina C	Contribuisce alla normale sintesi del collagene, e a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. Contribuisce al normale funzionamento del sistema immunitario e migliora l'assimilazione del ferro
Vitamina D	Contribuisce alla normale assimilazione e utilizzazione del calcio
Vitamina E	Contribuisce alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo
Calcio	È necessario per mantenere un normale apparato scheletrico
Ferro	Contribuisce al normale funzionamento dei globuli rossi e al normale trasporto dell'ossigeno nel sangue. Contribuisce anche alle funzioni cognitive
Magnesio	Contribuisce alla normale sintesi delle proteine e ad un corretto metabolismo. Contribuisce anche al mantenimento di ossa normali
Zinco	Contribuisce alla regolare sintesi del DNA, al normale funzionamento dell'apparato riproduttivo e della fertilità, e al funzionalità cognitive normali

## Diamogli il meglio Quello di cui gli adolescenti hanno bisogno per un corpo e una mente sani nell'età dello sviluppo

### UN CORPO SANO Costruire ossa forti per un corpo solido

Stando a quanto riportano i *Centers for Disease Control*, il 90% della massa ossea è formata entro i 18 anni nelle ragazze e 20 anni nei ragazzi<sup>3</sup>. Poiché per le ragazze è importante costruire una massa ossea adeguata nel periodo dell'adolescenza, l'organismo acquisisce la massima capacità di assorbimento del calcio

nel periodo della prima ovulazione, per poi scendere progressivamente<sup>4</sup>. Lo stesso vale per i ragazzi, che hanno un picco nella capacità di assorbimento del calcio durante la pubertà, e che accrescono la massa ossea in misura mediamente maggiore rispetto alle ragazze.

Un gran numero di fattori influisce sullo sviluppo della massa ossea, ma la dieta e i comportamenti sono quelli di gran lunga più rilevanti. Una alimentazione che assicura un adeguato apporto di calcio, fosforo e proteine, così come di vitamina D e magnesio, è essenziale per gli adolescenti perché le ossa sono composte essenzialmente di questi elementi. Un recente studio a doppio-cieco controllato tramite placebo ha evidenziato come l'integrazione con vitamina D possa assicurare benefici per l'apparato muscolo-scheletrico delle ragazze adolescenti<sup>5</sup>. Poiché anche una piccola carenza comporta un signifi-



**Kal-Mag Plus D**  
**Ogni tavoletta**  
**apporta:**

- 150 mg di calcio
- 5 mcg di vitamina D

180 compresse  
Cod. 724

ficativo indebolimento delle strutture ossee e ostacolare il raggiungimento del picco di massa ossea e l'altezza finale<sup>6</sup>, l'Endocrine Society raccomanda l'assunzione quotidiana di almeno 600 IU/giorno per massimizzare la salute delle ossa. Per questo è così importante l'integrazione per tutte quelle persone che non assumono questo quantitativo attraverso l'alimentazione e non trascorrono abbastanza tempo al sole<sup>7</sup>.



### Hai bisogno anche di questo! L'assunzione di calcio e vitamina D è importante anche per gli adulti!

Sebbene gran parte della massa ossea venga generata nel periodo dell'adolescenza, non è mai troppo tardi per assicurarsi un adeguato apporto di elementi nutrizionali che aiuti a mantenere la densità ossea negli adulti. Un adeguato apporto di calcio, magnesio e vitamina D è necessaria quindi per il normale mantenimento del tessuto osseo nell'età adulta.

## Non saltarla! Far una buona colazione favorisce il mantenimento di un sano peso corporeo

Gli studi condotti evidenziano come mangiare a intervalli regolari sia importante per prevenire l'obesità. Eppure secondo i dati più recenti il 60% dei ragazzi salta spesso la prima colazione. Secondo uno studio su una popolazione di 4.000 adolescenti condotto dall'*University of Eastern Finland*, tra coloro che consumavano regolarmente 5 pasti al giorno (colazione, pranzo, cena e due merende) era meno probabile rinvenire in sovrappeso o obese sia nei maschi che nelle femmine. Nei maschi si è riscontrato anche un rischio ridotto di accumulo di grasso addominale<sup>8</sup>. I ricercatori hanno poi misurato l'effetto della frequenza dei pasti sui geni collegati all'obesità, specificamente la presenza di marcatori su siti del DNA che potessero indurre all'obesità. Hanno così riscontrato che l'alimentazione con pasti regolari riduce l'effetto di aumento della massa corporea indotto da queste variazioni genetiche. Inoltre, hanno osservato come l'abitudine di saltare la colazione comporta un aumento del peso e della circonferenza addominale.



**Numerosi studi hanno attestato la fondamentale importanza di una colazione nutriente e facilmente assimilabile.**

Cosa rende nutriente una colazione? Secondo i ricercatori dell'University of Missouri-Columbia, una colazione con un alto tasso di proteine<sup>9</sup>. Con uno studio che è stato il primo nel suo genere, si è studiato l'impatto di fare colazione e merenda ogni volta che i ragazzi provavano appetito.

A 10 partecipanti che erano soliti saltare la colazione sono state somministrate colazioni ad alto o a basso contenuto proteico. Dopodiché i ragazzi sono stati sottoposti a una scansione cerebrale con l'utilizzo di una fMRI (Immagine a Risonanza Magnetica funzionale) prima di cena per valutare i segnali cerebrali associati con la motivazione verso il cibo e il comportamento legato a una ricompensa. Si è così scoperto che coloro che facevano una colazione ricca di proteine erano meno propensi a mangiare alimenti ricchi di grassi o di zuccheri nel corso della giornata.

Quindi iniziare una giornata con una buona colazione non solo predispone i ragazzi ad affrontare meglio la giornata, ma ha anche effetti nutrizionali positivi. Per i ragazzi che lamentano di non avere appetito al mattino, i ricercatori hanno evidenziato come occorrono solo tre giorni all'organismo per prendere questa abitudine.

NeoLifeShake è ideale per i ragazzi.

**Ogni singola porzione apporta:**

- 18g di proteine di alta qualità
- Tutti i 22 amminoacidi
- 5g di fibre
- un ampio spettro di vitamine e minerali essenziali

15 porzioni per confezione

Cod. 912 Vaniglia

Cod. 913 Cioccolato

Cod. 914 Frutti di bosco e panna



**Proteggi le ragazze!**

**L'assunzione di ferro è importante per tutti gli adolescenti**

Quella del ferro è una delle più comuni carenze alimentari durante l'adolescenza. Sia i maschi che le femmine devono assumere il ferro necessario per il crescente volume di sangue che accompagna il loro veloce sviluppo; per le femmine è inoltre necessario rimpiazzare il sangue che si perde con le mestruazioni. Oltre al ruolo che svolge nella crescita e in relazione alla distribuzione e all'immagazzinamento dell'ossigeno, il ferro svolge un importante ruolo nel campo dell'immunità e delle funzioni cognitive. Assumere ferro a sufficienza può migliorare le prestazioni scolastiche dei ragazzi.<sup>10</sup>



**NeoLifeBar**

Lo snack ideale in qualsiasi momento, per tutta la famiglia. NeoLifeBar è completo con grani integrali, frutta secca, semi e bacche miste.

**Ogni barretta apporta:**

- 10g di proteine
- 5g di fibre
- 320mg di omega-3
- 17 vitamine e minerali

15 bustine stick - Cod. 950

**Riescisci così**

Come incoraggiare i tuoi ragazzi a mangiare sano

Una colazione sana ogni giorno



Alimentazione sana in famiglia



In dispensa e in frigo solo cibi sani



Non date ricompense sotto forma di cibo



Cucinate in modo sano, insieme



**BIBLIOGRAFIA**

- Centers for Disease Control and Prevention. Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2011. MMWR 2012; 61(No. 4).
- Mensink G.B.M. et al. Mapping low intake of micronutrients across Europe. British Journal of Nutrition, October 2013
- Matkovic V, et al. Nutrition influences skeletal development from childhood to adulthood: A study of hip, spine, and forearm in female adolescents. J Nutr. 2004; 134:7015-7055.
- Whiting SJ, et al. Factors that affect bone mineral accrual in the adolescent growth spurt. J Nutr 2004; 134(3): 6965-7005.
- El-Hajj Fuleihan G, Nabulsi M, Tamim H, et al. Effect of vitamin D replacement on musculoskeletal parameters in school children: a randomized controlled trial. J Clin Endocrinol Metab. 2006;91(2):405-412
- Kremer R, Campbell PP, Reinhardt T, Gilsanz V. Vitamin D status and its relationship to body fat, final height, and peak bone mass in young women. J Clin Endocrinol Metab. 2009;94(1):67-73.
- Holick MF, Binkley NC, Bischoff-Ferrari HA, et al. Evaluation, treatment, and prevention of vitamin D deficiency: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(7):1911-1930.
- Jääskeläinen A, et al. Meal frequencies modify the effect of common genetic variants on body mass index in adolescents of the northern Finland birth cohort 1986. PLoS One. 2013 Sep 10;8(9):e73802.
- Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, 'breakfast-skipping', late-adolescent girls.
- Bruner AB, Joffe A, Duggan AK, Casella JF, Brandt J. Randomised study of cognitive effects of iron supplementation in non-anaemic iron-deficient adolescent girls. Lancet. 1996;348(9033):992-996