

Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA
Alimenti e Nutrizione, intervistata da "Io
Donna" e da "Il Fatto Alimentare", parla di
"Mamma che fame", il suo saggio su
adolescenti e cibo

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Adolescenti e cibo: in libreria un'ottima guida per i genitori

ELIANA LIOTTA

«Le ragazze sono così strane che non sanno mai cosa vogliono», scrisse una che se ne intendeva, Louisa May Alcott, l'autrice di *Piccole donne*. Umori della pubertà. Quando la cavalcata chimica degli ormoni inonda il guado che separa i due sessi, per i genitori cominciano difficoltà nuove. E uno dei campi in cui si misurano gli incontri e gli scontri con gli adolescenti è la tavola. Il cibo, primo veicolo d'amore per il neonato, può diventare ossessione, sfida, oggetto di rifiuto.



La copertina del libro "Mamma, che fame" di Stefania Ruggeri (Sonzogno)

Finalmente arriva un libro che fornisce a padri e madri gli strumenti giusti per essere d'aiuto ai figli fra le medie e le superiori. Si intitola ***Mamma, che fame*** e lo ha appena mandato in stampa per Sonzogno la nutrizionista **Stefania Ruggeri**, docente all'Università Tor Vergata di Roma e ricercatrice del Crea, il centro governativo dedicato allo studio dell'alimentazione. Un saggio utile,

che ogni genitore dovrebbe leggere, su basi scientifiche solide e ricco di indicazioni pratiche (ricette incluse).

Non è il manuale anaffettivo vergato da certi esperti, dove i pranzi sono trattati solo quale fonte di calorie, vitamine e proteine. No, partendo dalla sua esperienza con le due figlie, **Ruggeri** racconta il cibo anche come nutrimento del rapporto sentimentale che lega una mamma alle proprie creature. A ogni età. I consigli perciò sono realistici, maturati dalla consapevolezza che «quella dell'adolescenza è una fame forte, la fame dei ragazzi che vogliono mangiare il mondo, divorare la vita». Ma **ecco le risposte, ispirate al libro, ad alcune delle domande che più arrovellano madri e padri quando i loro piccoli si preparano a diventare grandi.**

L'acne riguarda sette adolescenti su dieci: l'alimentazione può aiutarli?

Tra le cause dei brufoli c'è il terremoto di ormoni sessuali che sconvolge l'organismo dei ragazzi e li avvia verso l'età adulta. Ma studi recenti hanno dimostrato che un ruolo determinante nell'insorgenza dell'acne lo svolge anche un fattore di crescita, l'IGF1, che è una specie di fertilizzante per le cellule e che è favorito dall'insulina, l'ormone che regola i livelli di zuccheri nel sangue. In primis perché l'IGF1 aumenta la lipogenesi, cioè la formazione di grasso nelle cellule sebacee, e poi perché influisce sulla proliferazione dei cheratinociti (le cellule della pelle), contribuendo alla formazione del brufolo.

Ecco il motivo per cui **il regime anti-acne è essenzialmente un'alimentazione che non faccia innalzare continuamente la glicemia**, smuovendo troppo l'insulina. Vuol dire, in sintesi, consumare cereali di tipo integrale; ridurre gli alimenti zeppi di zuccheri semplici, come biscotti, gelati o bevande gassate; non superare una o due tazze di latte al giorno; mangiare il pesce anche tre-quattro volte alla settimana, per aumentare i livelli di omega 3, gli acidi grassi polinsaturi ad azione antinfiammatoria, e ridurre invece il consumo di carne e salumi, che contengono grassi saturi, pro-infiammatori. E poi accrescere il consumo di frutta e verdura, puntando un po' di più su quelli di colore arancione e verde, come carote, melone, zucca, spinaci.

Perché vegetali arancioni e verdi?

Perché sono ricchi di betacarotene, precursore della vitamina A, che appare carente negli adolescenti con l'acne.

E il cioccolato fa venire i brufoli?

Falso mito. È stato dimostrato che il cioccolato non ha colpe. O meglio: quello su cui concorda gran parte dei ricercatori è di attribuire la responsabilità dell'insorgenza dell'acne agli zuccheri semplici e quindi a essere assolto è il cioccolato fondente. A differenza degli anni Ottanta, quando veniva vietato, ora **il cacao nero, almeno al 70 per cento, è ammesso (e spesso raccomandato perfino nelle diete degli adulti) perché ricchissimo di composti antiossidanti.**

Il ragazzino o la ragazzina in sovrappeso vanno messi a dieta?

I regimi dimagranti restrittivi, con molte privazioni, risultano controproducenti per i bambini e gli adolescenti obesi o in sovrappeso, nel senso che nel tempo li fanno diventare più grassi. Gli esperti di nutrizione nell'età evolutiva concordano e lo hanno confermato di recente due studi americani ampi, su circa 20 mila ragazzi seguiti per anni (il GUT, Growing Up Today, promosso dalla Harvard University e dal Brigham and Women's Hospital di Boston, e lo studio EAT, Eating

Among Teen, coordinato dall'Università del Minnesota). Il rischio però è anche psicologico. Gli adolescenti sono insicuri, hanno difficoltà nell'accettare il proprio corpo che cambia.

Un regime rigido può incrementare le fragilità degli adolescenti?

Sì, perché è come se confermasse che nel loro corpo c'è qualcosa che non va. **Avallare una dieta dimagrante mina l'autostima dei figli e li può indurre a disturbi del comportamento alimentare**, di cui soffrono circa 2 milioni e 300 mila ragazzini italiani (e i dati pubblicati dal ministero della Salute nel 2017 raccontano che sono stati diagnosticati casi in bambine di 8-9 anni). Il monito più autorevole si legge nell'ultima edizione del *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5): la Bibbia degli psichiatri ammonisce sul fatto che il cosiddetto *dieting*, cioè l'ossessione per la taglia e per le diete, predispone sia all'aumento di peso sia al rischio di sviluppare un disordine come bulimia o anoressia. Conseguenze analoghe se si parla continuamente del peso in famiglia.

Ma come si spiega l'effetto ingrassante di una dieta che dovrebbe avere l'obiettivo contrario?

Può succedere anche negli adulti, per esempio con le diete iperproteiche, ma l'effetto è ancora più marcato negli adolescenti. Le necessità energetiche dettate dallo sviluppo producono un appetito perenne nei ragazzi, che hanno molte più difficoltà a rimanere a stecchetto per un periodo di tempo lungo. Il senso di frustrazione è forte.

Sono esposti anche a emozioni che magari non sanno gestire e che compensano sfogandosi nel cibo. Questo intreccio di elementi fisici e psicologici fa sì che in molti, di fronte a divieti troppo duri, si inneschi il meccanismo dello *stop and go*, dieta interrotta e dieta ripresa che alla fine fa mettere su chili.

In che modo aiutarli a mantenere il peso giusto o a perdere qualche chilo?

Spesso gli adolescenti commettono una serie di errori: introducono troppi grassi e troppi zuccheri, prediligono il *junk food*, il cibo spazzatura, divorano prodotti confezionati. Quindi, nella maggior parte dei casi, basta una semplice messa a punto dell'alimentazione per ottenere risultati sulla bilancia.

L'altra strategia consiste nell'impostare uno stile attivo: in pratica, **la prima cosa da fare non è tagliare le calorie, ma aumentare i consumi energetici giornalieri promuovendo una vita in movimento**. I maschi magari giocano la partitella con gli amici, ma le ragazze capita che siano pigre. E invece tutti dovrebbero fare sport almeno due o tre volte alla settimana.

L'importante è abolire la parola dieta fra le mura domestiche. «Mangiamo meglio»: questo dev'essere il motto. E i cambiamenti dovrebbero cominciare dalla prima colazione.

Il buongiorno si vede dalla colazione del mattino...

Il rito della colazione andrebbe istituzionalizzato, con un piccolo sforzo da parte degli adulti: apparecchiare conferisce al momento una certa solennità e fa andare meno di fretta.

I ragazzi la mattina possono commettere due errori: o mangiano poco (alcuni addirittura nulla per non fare tardi a scuola) oppure imbandiscono una tavola troppo ricca di zuccheri semplici, come una tazza di latte con il cacao, biscotti dolci, fette biscottate con tanta marmellata o miele, cereali da colazione con tanti zuccheri aggiunti (esistono cereali che non ne hanno, bisogna guardare gli ingredienti sulla scatola).

Se saltano la colazione, appena arrivano a scuola hanno subito fame e così durante la ricreazione si rimpinzano di merendine e di panini imbottiti con qualsiasi companatico. Lo stesso problema si ha nel caso di una colazione troppo ricca di zuccheri semplici: il glucosio sale rapidamente nel sangue, interviene l'insulina per abbassare il picco glicemico e dopo un po' sopraggiunge il calo degli zuccheri e i ragazzi hanno di nuovo fame. E così vanno al bar... Un mini-pranzetto al mattino con cibi che contengono un po' di grassi, un po' di proteine e cereali che danno energia a lento rilascio è una buona soluzione per spezzare questo circolo vizioso.

Con che cosa imbandire la tavola prima della scuola?

A scelta con pane di vario tipo, integrale, di segale o ai cereali (da proporre al posto degli biscotti e delle brioches), con un po' di composta di frutta (ossia una marmellata che ha il 100% di frutta senza zuccheri aggiunti), latte o yogurt bianco (quelli con la frutta dentro hanno tanti zuccheri), un bel cesto di frutta fresca e secca, cereali soffiati integrali o corn flakes senza zucchero, spremuta d'arancia o succhi a patto che siano al 100% di frutta. Magari anche carote, finocchi o cetrioli.

La colazione salata, per esempio con una o due fettine di pane integrale condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e pomodori aggiunti, è un'ottima soluzione. I grassi infatti hanno la capacità di dare più sazietà e la colazione sarà meno ricca di zuccheri.

L'avocado è perfetto per il breakfast, perché contiene una certa quota di grassi buoni (grassi insaturi), oltre a essere prodigo di vitamine e di composti antiossidanti che fanno sempre bene quando bisogna affrontare una giornata a scuola. Un paio di volte alla settimana si può anche proporre insieme al pane tostato un uovo strapazzato e ogni tanto, sempre alla maniera nordeuropea, salmone o aringhe affumicate.

Gli adolescenti dovrebbero consumare cereali integrali come gli adulti?

Già nel 2008 l'Academy of Nutrition and Dietetics si era pronunciata sull'importanza del loro consumo per la salute dei bambini e degli adolescenti, perché i cereali integrali sono ricchi di nutrienti, come le vitamine del gruppo B, e di fibra, che migliora la flora batterica intestinale (il microbiota), cosa che permette un assorbimento più vantaggioso dei nutrienti e anche una riduzione della stitichezza.

Non solo: **se i ragazzi consumano più verdure e alimenti integrali riducono il rischio di sovrappeso e obesità**, come ha dimostrato uno studio di alcuni anni fa condotto anche dall'Istituto nazionale dei tumori su circa 15 mila bambini europei. Purtroppo, in Italia, diversi studi dimostrano che l'assunzione di fibra fra i nostri adolescenti è molto inferiore ai livelli raccomandati: si trova in legumi, verdure, frutta fresca e a guscio, pane, pasta e chicchi integrali.

E gli spuntini a scuola?

I bar o i distributori automatici delle scuole sono spesso pieni di cibi spazzatura, invogliano allo *snacking* selvaggio. Che i ragazzi vadano ogni tanto ci sta, ma **sarebbe opportuno che si portassero da casa una merenda**: un frutto, uno yogurt, un pacchettino di frutta secca, un panino, per esempio con pomodoro o crema di ceci o di piselli, o con un filetto di sgombero.

Tanti mettono nello zaino il panino col prosciutto...

È l'ideale per i genitori pigri, in effetti. I ragazzi lo portano a scuola oppure dopo lo sport: in molti programmi alimentari per giovani atleti il panino con il prosciutto è ancora una merenda suggerita.

Ma le autorità mondiali della salute mettono in guardia dal consumo eccessivo di salumi e di carni conservate, e durante l'infanzia e l'adolescenza si pongono le basi per le abitudini alimentari della vita.

I ragazzi fanno le loro trasgressioni quando sono con i loro amici, è normale, mentre spetterebbe ai genitori approntare per loro cibi sani. Con una bella colazione e un alimento portato da casa si evita il consumo quotidiano di uno degli spuntini più gettonati dai ragazzi delle superiori durante la ricreazione: il panino con il würstel, straboccante di ketchup o maionese.

Meglio pane e formaggio?

I formaggi andrebbero consumati un paio di volte alla settimana, e nel computo è inserita la mozzarella sulla pizza che i ragazzi mangiano spesso. Bisogna valutare insieme ai figli come gestire le porzioni, cercando di non esagerare, perché i formaggi sono ricchi di grassi e calorie, e di preferire in generale i latticini freschi, come la ricotta o la stessa mozzarella.

La carne è indispensabile per un ragazzino?

Non lo è. Non è da vietare, ma è meglio non eccedere e aumentare piuttosto il consumo di pesce a tre-quattro volte alla settimana. **Il pesce ha grassi più buoni rispetto a quelli della carne: gli omega 3.** Va bene anche quello surgelato se non si ha tempo, perché ha all'incirca le stesse proprietà nutrizionali del fresco (anche se il sapore non è lo stesso).

Altra ottima fonte di proteine, oltre che di micronutrienti e di fibre, sono i legumi, che insieme con in cereali danno tutte le proteine di cui si ha bisogno: anche il loro consumo dovrebbe essere almeno di tre volte alla settimana.

Dopo lo sport bisogna rifornirli di proteine?

Un errore comune sono le merende troppo grasse e troppo proteiche dopo l'attività fisica. In realtà sono necessari alimenti che contengano carboidrati semplici, a rapida assimilazione, soprattutto se lo sforzo è stato intenso: un panino con un po' di composta di frutta, un bicchiere di latte con cioccolato, uno yogurt con frutta fresca e secca, una fetta di ciambellone casalingo. **Gli zuccheri semplici fanno aumentare i livelli di glucosio nel sangue e ripristinano velocemente il glicogeno nei muscoli** (soprattutto se vengono consumati entro la prima mezz'ora dopo la fine dell'attività). I ragazzi si sentono meglio e di nuovo in forze. Ma è altrettanto importante farli bere, perché sudando perdono molti liquidi.

RA



La nutrizionista Stefania Ruggeri.

L'articolo, pubblicato su IO Donna del 27 ottobre 2018, prende spunto dal libro «Mamma, che fame. Adolescenti: dall'acne al peso i consigli pratici (e le ricette) della nutrizionista», edito da Sonzogno. È firmato da Stefania Ruggeri, ricercatrice del Crea (Centro di ricerca alimenti e nutrizione) e docente di Scienze della nutrizione umana alla facoltà di Medicina dell'Università Tor Vergata di Roma.

“Mamma, che fame”. Il libro di **Stefania Ruggeri** nel duplice ruolo di mamma e nutrizionista di due adolescenti

Elena Mattioli 5 novembre 2018



“Mamma, che fame”, è il libro di **Stefania Ruggeri**, una mamma molto particolare che di mestiere fa la **nutrizionista al Consiglio per la ricerca in agricoltura e l’analisi dell’economia agraria (Crea)**, insegna nel corso di Scienze della nutrizione umana della facoltà di Medicina dell’Università Tor Vergata di Roma e si occupa da vent’anni di nutrizione dall’infanzia fino all’età evolutiva. Il testo si concentra sulle abitudini alimentari e sugli stili di vita dei giovani, raccontando il difficile confronto tra le teorie della mamma e la realtà quotidiana di due figlie adolescenti che pongono problemi reali non sempre di facile soluzione.

Chi meglio di lei, può fornire consigli basati su fondamenti scientifici e svelare le insidie delle mode più pericolose che possono tentare i ragazzi? **Ruggeri** ha scritto un libro divertente e coinvolgente senza mai abbandonare la solidità dei contenuti, garantiti dalla sua competenza. Leggendolo si viene trascinati dalle storie perché siamo di fronte a un racconto di vita vissuta in cui ogni genitore si identifica, con soluzioni e informazioni per niente banali e spesso anche poco conosciute.



L’abuso di **alcol** tra gli **adolescenti** è un problema che ci riguarda molto da vicino

“L’adolescenza è l’età più delicata nel rapporto con il cibo, quella in cui si manifestano più di frequente i disturbi dell’alimentazione, si intraprendono diete estreme per dimagrire o per seguire una moda (es. dieta senza glutine in chi non soffre di celiachia), si fa abuso di alcol e di fumo – spiega l’autrice. – Il desiderio dei ragazzi di essere indipendenti e liberi si manifesta in molti modi, tra i quali anche il rifiuto delle buone regole alimentari insegnate dai genitori, e soprattutto da un genitore specializzato come me”.

Per questo Ruggeri ha studiato e cercato strategie, rimedi, percorsi per aiutare i ragazzi e i genitori a riuscire in questa impresa. Il testo chiaro e ben documentato è corredato da tabelle di facile lettura e da alcune ricette da sperimentare, divise per argomento. Si passa dalle ricette vegane, per evitare l’instaurarsi di carenze tra gli adolescenti che hanno sposato questa filosofia nella fase della crescita, alle colazioni salate, alle idee per pranzi pre-allenamento per chi ha i figli sportivi, alle ricette anti junk-food... C’è un capitolo

molto bello che affronta il problema dell'eccesso di alcol tra gli adolescenti e del coma etilico, con tanto di rimedi per superare al meglio una serata troppo alcolica (vedi box sotto).

I dieci consigli anti-alcol, se hai meno di ventun anni

1. Non hai l'enzima che ti fa metabolizzare l'alcol e quindi rischi di sbronzarti più facilmente e di causare danni più gravi al cervello.
2. Le femmine hanno meno capacità di metabolizzare l'alcol, quindi rischiano di ubriacarsi prima degli amici maschi.
3. Se proprio vuoi bere un bicchiere, ricordati di farlo sempre a stomaco pieno, possibilmente con cibo sostanzioso ricco di carboidrati come pizza, pasta, panino.
4. Le bevande alcoliche non fanno passare la sete, anzi disidratano.
5. In discoteca, prendi sempre il bicchiere al bancone; se lo hai lasciato in giro, buttalo e bevi qualcos'altro. Questo per evitare che qualcuno possa aggiungerci dentro droghe, che con l'alcol fanno ancora più male.
5. Se proprio vuoi bere non farlo mai con la cannuccia, perché l'alcol arriva direttamente allo stomaco e viene assorbito più rapidamente.
7. Non mischiare l'alcol agli energy drink, a quelle bevande cioè che contengono caffeina, zuccheri, taurina. Queste, infatti, non reidratano e non aiutano a sopportare meglio l'alcol. Se, infatti, la caffeina e la taurina controbilanciano il down dovuto all'alcol (questa è la ragione per cui si bevono), i riflessi rimangono sempre rallentati, e si perde la lucidità. Quindi è pericoloso mettersi alla guida. Per i maschi: gli energy drink non annullano gli effetti dell'alcol e berli non migliorerà la performance sessuale, come credete.
8. Evita le bevande colorate e succhi di frutta: contengono additivi e zuccheri semplici, che aumentano l'assorbimento dell'alcol. Evita intrugli e cocktail vari.
9. Non sei più fico se ti sbronzi, anzi, puoi dare il peggio di te. L'alcol incita spesso a comportamento esagerati e a volte violenti. Se sei una ragazza, l'alcol allenta i freni inibitori e questo non è bene, perché puoi cedere facilmente alle avances, anche di chi non ti piace.
10. Non guidare mai se hai bevuto. Rischi la tua vita e quella degli altri. E in più, si va incontro a pene molto severe.

Il libro ci accompagna tra le varie importanti nozioni di scienza dell'alimentazione con una vena umoristica, a tratti tragicomica, che coinvolge e rende molto gradevole la lettura. La ricchezza dei contenuti ne fa un manuale importante per molti genitori, per le soluzioni sperimentate dalla **Ruggeri** sul campo.