



20135 Milano – via Adige n. 20  
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838  
e-mail: assolatte@assolatte.it

## GLI ADOLESCENTI “SI GIOCANO” LE OSSA

### **(Milano, 5 gennaio 2011) Quali sono le esigenze nutrizionali dei teen-ager? E come aiutarli a mangiare in modo corretto assumendo il calcio necessario a costruire la loro massa ossea?**

Scelgono di mangiare in modo “alternativo”, non accettano più le proposte alimentari dei genitori e sono attratti dalle diete perché sedotti dal mito della magrezza: sono gli adolescenti, che si trovano a vivere una fase particolarmente delicata e complicata della loro vita. E questo si riflette anche nel rapporto con il cibo.

Così, spinti da un desiderio di autonomia e sollecitati dai modelli estetici proposti dalla società, spesso gli adolescenti finiscono per alimentarsi in modo disordinato e inadeguato e proprio in un periodo in cui, invece, l’organismo ha esigenze nutrizionali particolarmente elevate. Basti pensare che durante l’adolescenza si accumula circa la metà della massa ossea adulta: quindi, se i teen-ager non si alimentano in modo corretto e non fanno abbastanza attività fisica, rischieranno di essere più esposti al rischio di fratture e di osteoporosi quando saranno adulti.

Ecco perché è importante fare in modo che gli adolescenti (in particolare le ragazze) non si lascino sedurre da miti alimentari e “leggende metropolitane” e, in particolare, non finiscano per limitare o abolire dalla loro alimentazione latte, yogurt e formaggi. Questi alimenti dovrebbero invece essere consumati con regolarità visto che contribuiscono per quasi il 50% all’assunzione giornaliera di calcio degli italiani. Invece gli adolescenti italiani hanno un introito alimentare di calcio spesso molto inferiore ai livelli raccomandati.

Eppure riuscire a raggiungere l’obiettivo dei 1200 mg giornalieri di calcio (ossia la quantità consigliata per i ragazzi di 11-17 anni) è facile, non provoca aumenti di peso e perdipiù è anche gustoso e divertente perché ci si può sbizzarrire con ricette insolite, preparazioni trendy e abbinamenti sfiziosi. Come quelli suggeriti nell’ultimo numero de L’Attendibile, che è interamente dedicato all’alimentazione degli adolescenti affrontata sia dal punto di vista nutrizionale che da quello psicologico.

Per consultare e scaricare L’Attendibile cliccare [qui](#)

#### **Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta                      Assolatte    tel.02-72021817  
Elena Vincenzi                      Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom                      tel.059-7863894

**Nata nel 1945, Assolatte** - Associazione Italiana Lattiero Casearia - è una libera associazione industriale. Assolatte è l’organo nazionale preposto a rappresentare gli interessi economici e sindacali delle imprese che operano nel comparto lattiero caseario.  
Le 200 realtà che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, il 90% dell’intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.