

Camelia Oana Iațcu – Nutriționist dietetician, asistent universitar doctorand

Adolescența este perioada de viață cuprinsă între momentul apariției caracterelor sexuale secundare și sistarea procesului de creștere somatică. Adolescența este marcată de accelerarea creșterii, de modificările induse de instalarea ciclului menstrual la fete și de intensificarea activității fizice la băieți. În această perioadă, nevoile nutriționale sunt cele mai mari comparativ cu orice altă etapă a vieții, astfel încât o alimentație inadecvată, cantitativ sau calitativ, poate determina întârzierea dezvoltării și maturizării sexuale. Întrucât vârsta predispozează la un „nonconformism general”, inclusive alimentar, o atenție deosebită trebuie acordată nutriției echilibrate, care să prevină obezitatea.

Deoarece adolescența se caracterizează printr-o creștere staturo-ponderală foarte accelerată și maturizare sexuală, cantitatea, dar și calitatea alimentelor joacă un rol deosebit. Aceasta presupune consumul cantității și tipului adecvat de alimente și băuturi pentru acoperirea necesarului caloric, astfel încât să se obțină o dietă echilibrată din punct de vedere nutrițional. La această vârstă, necesarul caloric trebuie să asigure atât rata de creștere, cât și activitatea fizică și intelectuală. Aportul dietetic de referință pentru proteine trebuie să asigure un proces normal de creștere și o balanță azotată pozitivă. Aportul proteic insuficient, deși rar în populația adolescentă, poate să apară în cazul unor afecțiuni cronice, al dietelor restrictive având drept scop reducerea ponderală sau a tulburărilor de alimentație. Aportul proteic insuficient duce la încetinirea procesului de creștere și la scăderea masei corporale slabe. Aportul proteic excesiv poate avea și el un impact nutrițional negativ, prin interferența cu metabolismul calciului și prin creșterea necesarului hidric. Datorită dezvoltării rapide a oaselor, musculaturii și glandelor endocrine, adolescentul are un necesar crescut de calciu. De fapt, 45% din masa osoasă se formează în perioada adolescenței. Toți adolescenții au un necesar mai mare de fier. La băieți, creșterea masei musculare se însoțește de mărirea volumului sangvin, iar fetele prezintă pierderi lunare de fier o dată cu instalarea menstruelor. Alte minerale, precum zinc, magneziu, iod, fosfor, cupru, crom, cobalt, fluor, sunt și ele importante, iar necesarul acestora este acoperit printr-o dietă adecvată. De asemenea, necesarul vitaminic crește în perioada adolescenței.

Modul de alimentație reprezintă un factor de mediu cu influență deosebită asupra stării de sănătate a oricărui individ. El este supus modificărilor în timpul adolescenței și se află sub influența unor reclame sau informații eronate, dar intens mediatizate. Programele educaționale trebuie să aibă drept obiectiv conștientizarea tinerilor, să aleagă ceea ce este mai util și mai sănătos dintre alimente și nu tot ceea ce se popularizează prin reclame. Alimentele tip fast food nu trebuie să înlocuiască mâncarea obișnuită, chiar dacă sunt mai facile ca preparare și ca preț.