

Riesgos de la alimentación en la adolescencia

20 de Octubre de 2022

Tiempo estimado de lectura: 6 min

La adolescencia es un período crítico de crecimiento, con cambios importantes en la composición corporal. Durante este período, los y las adolescentes ganan alrededor del 50% de su peso, del 20% de su tamaño y del 50% de su masa esquelética adulta. Aparecen además diferencias morfológicas entre sexos, por ejemplo, un aumento relativo de la grasa corporal en las mujeres.



Debido a las amplias variaciones individuales es difícil generalizar las **recomendaciones a toda la población adolescente**.

- Una de las características más relevantes de este período es la pubertad, lo que significa transformaciones rápidas e importantes, también en la maduración psíquica y social, que tendrán una influencia decisiva en su comportamiento y estilo de vida.
- En este período, los hábitos alimentarios pueden verse alterados por los cambios psicológicos, académicos y sociales que se unen y originan un impacto, a veces negativo, en los escolares.
- Es un período de alta demanda nutricional y, por tanto, aumentan las necesidades de energía (dependiendo del sexo, el nivel de actividad y el grado de desarrollo), de proteínas, de algunas vitaminas y de minerales como calcio, hierro y zinc.
- La OMS reconoce los adolescentes como un grupo vulnerable para los trastornos nutricionales, tanto por exceso como por deficiencia de nutrientes, debido a sus altos requisitos de crecimiento, a su peculiar estilo de vida, a su patrón de actividad física, a la inactividad física y al sedentarismo

Cambios en el patrón alimentario

En el patrón alimentario de los y de las adolescentes es habitual ser poco convencionales en el número, estructura, horarios y composición de la comida. Es frecuente saltarse algunas comidas del día, aumentar las comidas fuera del hogar, consumir alimentos ('pinchos') en cualquier lugar y a cualquier hora, sobre todo a media mañana, lo que induce un mayor consumo de productos procedentes de máquinas expendedoras, de quioscos y de establecimientos de comida rápida. Este patrón alimentario puede llevar algunos riesgos asociados. Por ejemplo, el hecho de no realizar el desayuno implica un ayuno prolongado que puede inducir en el joven menor rendimiento intelectual a lo largo de la jornada académica. Además, pueden llegar con mucho apetito a la hora del descanso lo que predispone a ingerir alimentos con un perfil nutricional inadecuado.

Por otra parte, puede haber compromiso de ciertos nutrientes específicos, por ejemplo el calcio. La razón podría estar en que al saltarse el desayuno, se provoca una menor ingestión de leche y por lo tanto de calcio agudizada por el aumento en el consumo de bebidas azucaradas en momentos como la merienda y la cena. En estas tres comidas del día, y en nuestro modelo alimentario propio, era habitual la inclusión de alimentos lácteos (leche, yogur y/o queso) que ahora se vieron desplazados por otro tipo de productos.

Otros nutrientes como el ácido fólico, el hierro y el zinc pueden verse también comprometidos debido al crecimiento acelerado en esta etapa ('estirón') y al aumento de los requerimientos de ciertos elementos necesarios para 'fabricar' sangre y tejidos, como el músculo y el hueso.

Consumo de alimentos densos en energía y abuso de ultraprocesados

El estilo de vida de los adolescentes induce un mayor consumo de ciertos productos alimenticios (bebidas azucaradas, snacks, pinchos...) preparados para tomar en cualquier momento y lugar fuera de casa. Este tipo de comidas acercan una elevada densidad energética, un exceso de grasa, azúcar, y de otros elementos derivados del consumo de ultraprocesados. Con frecuencia, coexiste también una baja aportación de ciertos nutrientes como la fibra, las vitaminas y los minerales. Podemos limitar estos alimentos de la dieta y cambiar por otros productos más saludables como pequeños bocadillos de tortilla, de queso, pan, fruta y/o yogur y, por supuesto, apostar por más alimentos frescos y de temporada



Consumo de alcohol

Es práctica habitual en esta etapa el consumo de alcohol, particularmente alta en el fin de semana. Hay que tener en cuenta que el alcohol aporta 7 kcal por cada gramo, que su consumo está relacionado con patologías graves y que no tiene ningún efecto positivo para el organismo.

Realizar distintos regímenes dietéticos

Los patrones restrictivos, con poca o ninguna base científica, aun cuando el peso es adecuado o bajo, son peligrosos para la salud y particularmente en esta etapa. Es muy recomendable insistir en elaborar y fortalecer un pensamiento crítico sobre modas y determinados patrones estéticos e imagen corporal, así como de afianzar el desarrollo de la autoestima en este período.

Consejos para la familia:

- Educar en familia. Adquirir y consolidar hábitos alimentarios saludables desde la primera infancia.
- Educar como consumidores responsables. Ayudarles a valorar la oferta alimentaria de su entorno. Fomentar el análisis y la valoración crítica a la hora de aceptar determinados productos alimenticios, patrones estéticos, modas. Enseñar a hacer elecciones saludables.
- Comprender y ser tolerantes con ciertos hábitos de consumo, pero saber fijar 'mínimos' que garanticen una adecuada alimentación.