

# Riscos da alimentación na adolescencia

20 de Outubro de 2022

Tempo estimado de lectura: 6 min

A adolescencia é un período crítico de crecemento, con cambios importantes na composición corporal. Durante este período, os e as adolescentes gañan ao redor do 50% do seu peso, do 20% do seu tamaño e do 50% da súa masa esquelética adulta. Aparecen ademais diferenzas morfolóxicas entre sexos, por exemplo, un aumento relativo da graxa corporal nas mulleres.



Debido ás amplas variacións individuais é difícil xeneralizar as **recomendacións a toda a poboación adolescente**.

- Unha das características máis relevantes deste período é a puberdade, o que significa transformacións rápidas e importantes, tamén na maduración psíquica e social, que terán unha influencia decisiva no seu comportamento e estilo de vida.
- Neste período, os hábitos alimentarios poden verse alterados polos cambios psicolóxicos, académicos e sociais que se unen e orixinan un impacto, ás veces negativo, nos escolares.
- É un período de alta demanda nutricional e, por tanto, aumentan as necesidades de enerxía (dependendo do sexo, o nivel de actividade e o grao de desenvolvemento), de proteínas, dalgunhas vitaminas e de minerais como calcio, ferro e zinc.
- A OMS recoñece os adolescentes como un grupo vulnerable para os trastornos nutricionais, tanto por exceso como por deficiencia de nutrientes, debido aos seus altos requisitos de crecemento, ao seu peculiar estilo de vida, ao seu patrón de actividade física, á inactividade física e ao sedentarismo.

### **Cambios no patrón alimentario**

No patrón alimentario dos e das adolescentes é habitual ser pouco convencionais no número, estrutura, horarios e composición da comida. É frecuente saltarse algunhas comidas do día, aumentar as comidas fóra do fogar, consumir alimentos ("petiscos") en calquera lugar e a calquera hora, sobre todo a media mañá, o que induce un maior consumo de produtos procedentes de máquinas expendedoras, de quioscos e de establecementos de comida rápida. Este patrón alimentario pode levar algúns riscos asociados. Por exemplo, o feito de non realizar o almuerzo implica un xaxún prolongado que pode inducir na persoa nova menor rendemento intelectual ao longo da xornada académica. Ademais, poden chegar con moito apetito á hora do descanso o que predispón a inxerir alimentos cun perfil nutricional inadecuado.

Por outra banda, pode haber compromiso de certos nutrientes específicos, por exemplo o calcio. A razón podería estar en que ao saltarse o almuerzo, provócase unha menor inxestión de leite e polo tanto de calcio agudizada polo aumento no consumo de bebidas azucradas en momentos como a merenda e a cea. Nestas tres comidas do día, e no noso modelo alimentario propio, era habitual a inclusión de alimentos lácteos (leite, iogur e/ou queixo) que agora se viron desprazados por outro tipo de produtos.

Outros nutrientes como o ácido fólico, o ferro e o zinc poden verse tamén comprometidos debido ao crecemento acelerado nesta etapa ("estirón") e ao aumento dos requirimentos de certos elementos necesarios para "fabricar" sangue e tecidos, como o músculo e o óso.

### **Consumo de alimentos densos en enerxía e abuso de ultraprocesados**

O estilo de vida dos adolescentes induce un maior consumo de certos produtos alimenticios (bebidas azucradas, snacks, petiscos...) preparados para tomar en calquera momento e lugar fóra de casa. Este tipo de comidas achegan unha elevada densidade enerxética, un exceso de graxa, azucre, e de outros elementos derivados do consumo de ultraprocesados. Con frecuencia, coexiste tamén unha baixa achega de certos nutrientes como a fibra, as vitaminas e os minerais. Podemos limitar estes alimentos da dieta e cambiar por outros produtos máis saudables como pequenos bocadillos de tortilla, de queixo, pan, froita e/ou iogur e, por suposto, apostar por máis alimentos frescos e de tempada.



**Consumo de alcohol**

É práctica habitual nesta etapa o consumo de alcohol, particularmente alta na fin de semana. Hai que ter en conta que o alcohol achega 7 kcal por cada gramo, que o seu consumo está relacionado con patoloxías graves e que non ten ningún efecto positivo para o organismo.

**Realizar distintos réximes dietéticos**

Os patróns restritivos, con pouca ou ningunha base científica, aínda cando o peso é adecuado ou baixo, son perigosos para a saúde e particularmente nesta etapa. É moi recomendable insistir en elaborar e fortalecer un pensamento crítico sobre modas e determinados patróns estéticos e imaxe corporal, así como de afianzar o desenvolvemento da autoestima neste período.

**Consellos para a familia:**

- Educar en familia. Adquirir e consolidar hábitos alimentarios saudables desde a primeira infancia.
- Educar como consumidores responsables. Axudarlles a valorar a oferta alimentaria da súa contorna. Fomentar a análise e a valoración crítica á hora de aceptar determinados produtos alimenticios, patróns estéticos, modas. Ensinar a facer eleccións saudables.
- Comprender e ser tolerantes con certos hábitos de consumo, pero saber fixar "mínimos" que garantan unha adecuada alimentación.