

GENITORI

MIO FIGLIO NON MANGIA ABBASTANZA, COSA DEVO FARE? – FASCIA DI ETÀ 11-14 ANNI



L'inappetenza nei bambini grandicelli, tra gli undici e i quattordici anni, è **molto diffusa** e spesso scatena l'**agitazione dei genitori**, preoccupati che i propri figli non mangino a sufficienza o che siano sottopeso. Cosa fare in situazioni simili? Prima di tutto, assicurati di dare al ragazzo **tutti i nutrienti di cui ha bisogno** a questa età: **qui** puoi consultare e scaricare **gratuitamente** un manuale specifico per la sua alimentazione se è un maschio, mentre **qui** se è una femmina. Affronta il problema in modo costruttivo, evitando di farlo diventare un "disturbo" perché potrebbe **stressare il bambino o ragazzo**. Fai attenzione alla durata e all'intensità dell'inappetenza e preoccupati solo se è **persistente** e si traduce in un **rifiuto quasi totale del cibo**. In casi come questo, è bene rivolgersi al pediatra e fare un controllo del peso. Se tuo figlio aumenta regolarmente non c'è bisogno di allarmarsi, tanti ragazzi mangiano un po' meno del normale ma questo non significa che cresceranno meno sani, può trattarsi infatti di un'inappetenza fisiologica.

Come e perché il ragazzo rifiuta il cibo

I social e gli amici possono avere una grande influenza sui tuoi figli. Se il tuo ragazzo non mangia abbastanza, potrebbe aver scelto di **omologarsi a un gruppo** o di **imitare un modello**. Il suo mangiar poco potrebbe essere legato a un **nuovo stile alimentare** che ha deciso di intraprendere (**vegetarianismo**, veganismo o una moda momentanea). Presta più attenzione alle "novità", ad esempio se si veste in modo particolare e rifiuta di mangiare gli stessi alimenti dei suoi amici o compagni. Prova ad ascoltarlo e a capire i suoi bisogni senza giudicarlo. Ricorda, inoltre, di considerare **lo stress**: bambini e ragazzi, proprio come gli adulti, possono soffrire i **cambiamenti attorno a loro** (es. l'inizio di una nuova scuola, l'arrivo di un fratellino o una sorellina, un trasloco, la separazione dei genitori, etc.). Se il ragazzo è stressato da un evento particolarmente delicato per lui, potrebbe mangiare meno del solito. Ci sono poi situazioni in cui l'inappetenza è un **effetto del tutto normale**: in caso di **influenza** o di alcune infezioni (es. **cistite**), gastroenteriti, mal di denti, **mal di testa**, etc. Il rifiuto del cibo può anche essere il segnale dell'inizio di un disturbo alimentare (DCA), di cui parleremo più avanti. Accertati quindi che tuo figlio non abbia condizioni fisiche dolorose, fastidiose o altri problemi che gli impediscono di mangiare normalmente.

Mangia davvero poco?

Annota su un **diario alimentare** la **quantità** e la **tipologia** di alimenti ingeriti dal ragazzo, sia a casa che a scuola. Questo aiuterà il pediatra e il nutrizionista a capire se i suoi fabbisogni nutrizionali sono correttamente coperti. Se i medici dovessero riscontrare un **disturbo psico-patologico** di base, consigliamo di approfondire la questione con una visita specialistica. Ricorda, invece, che piselli, fagioli e patate non sono da considerarsi verdure di contorno! **Fagioli e piselli sono legumi**, alimenti che apportano buone proteine vegetali, mentre **le patate** sono tuberi, **fonte di carboidrati** al pari di pasta e pane.

Le verdure sono importanti

Che siano crude o **cotte**, preferibilmente **di stagione**, fai in modo che **le verdure accompagnino sempre i pasti**. Spesso bambini e ragazzi rifiutano alcune verdure crude perché sono un po' amare: in questi casi, è bene proporre **finocchi, sedano, carote** e **insalate** di color verde chiaro, dal sapore più dolce, per poi tentare quelle verde scuro e rosso scuro. Se il ragazzo non le preferisce crude, prova a cuocerle, passarle e a condirle con un cucchiaino di **olio extravergine d'oliva** e uno di **Grana Padano DOP grattugiato**. Questo formaggio è il più ricco di **calcio** tra quelli comunemente consumati, un minerale indispensabile per la **crescita di bambini e ragazzi**, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine** importanti come **B2** e **B12** e

antiossidanti come **vitamina A, zinco e selenio**. Tuttavia, è bene che le verdure non siano sempre proposte cotte o in forma di vellutate, perché è necessario che i ragazzi di questa età imparino a riconoscerle e ad apprezzarle nella loro forma naturale, che è anche **più ricca di proprietà** (specie se crude). Ai ragazzi che non gradiscono le verdure crude, incluso il pomodoro fresco che, date le sue caratteristiche, difficilmente può essere sostituito, si possono proporre verdure con **diversi condimenti**: olio e limone, olio e aceto balsamico, si può anche aggiungere un pizzico di senape o mostarda, che rende le verdure leggermente piccanti, un gusto assai gradito a tanti ragazzi di questa età, salvo naturalmente controindicazioni dettate dal pediatra. Ricorda, invece, che piselli, fagioli e patate non sono da considerarsi verdure di contorno! **Fagioli e piselli sono legumi**, alimenti che apportano proteine vegetali, mentre **le patate** sono tuberi, **fonte di carboidrati** al pari di pasta e pane.

Cosa si può fare

1. Valuta la crescita fisiologica

Il pediatra valuterà i **percentili di crescita** del ragazzo e stabilirà se realmente mangia poco, verificando peso, statura, velocità di crescita ed eventuali **patologie** che possono interferire con il suo peso, come **rallentato svuotamento dello stomaco, stipsi ostinata, malassorbimento** oppure **intolleranze o allergie alimentari**.

2. Controlla regolarmente peso e altezza

Una volta che il pediatra avrà valutato gli indici di crescita del ragazzo, è buona regola controllare il suo **BMI** (Indice di Massa Corporea) una volta al mese. Dai due anni in avanti, puoi utilizzare **questo strumento gratuito** per conoscere il suo stato secondo gli indici dell'OMS. Il risultato che otterrai è **una media** che non può essere considerata una diagnosi precisa, ma è piuttosto uno spunto di riflessione sull'andamento di crescita, da verificare in seguito con il pediatra. Ricorda che, durante la **pubertà**, tuo figlio subirà **molti cambiamenti** importanti ed è fondamentale aiutarlo a sviluppare un **rapporto sano con il suo corpo**. Monitora i suoi atteggiamenti: salire più volte a settimana o al giorno sulla bilancia porta ad un'**attenzione eccessiva** per il peso corporeo, concetto valido soprattutto (ma non solo) per le femmine.

3. Escludi un eventuale disturbo del comportamento alimentare (DCA)

I disturbi alimentari, come anoressia e bulimia, possono colpire in età precoce sia le bambine che i bambini. Già verso gli **otto anni**, infatti, si possono manifestare **segnali predittivi** spesso difficili da attribuire a queste malattie e quindi da diagnosticare. L'**eccessiva valutazione del peso, della forma del corpo** e il **minuzioso controllo dell'alimentazione** sono le caratteristiche specifiche e centrali a tutti i Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione. **La diagnosi precoce è fondamentale** sia per evitare gravi conseguenze (come il ritardo di crescita), sia per garantire il successo del percorso terapeutico. Per un genitore può essere difficile riconoscere i primi sintomi dei DCA perché spesso chi ne è affetto tende a nascondere i comportamenti tipici della malattia. Se hai notato un atteggiamento strano in tuo figlio o tua figlia, **non sottovalutarlo** e verifica se riconosci nei campanelli d'allarme riportati di seguito una corrispondenza nei suoi comportamenti.

Campanelli d'allarme:

- **Tuo figlio o tua figlia si mostra riluttante verso i dolci e i classici snack normalmente apprezzati dai più giovani.**
- **Ha un atteggiamento di chiusura verso gli altri e non ama stare in gruppo.**
- **Si veste con indumenti larghi e ha timore di specchiarsi.**
- **Si chiude in bagno per troppo tempo.**
- **Ti chiede di fare piatti più piccoli, mangia troppo lentamente e seleziona certi alimenti (solitamente con meno calorie) rispetto ad altri.**
- **Sminuzza eccessivamente il cibo, consuma molte gomme da masticare e beve grandi quantità di bevande calde.**
- **Passa troppo tempo su siti e soprattutto social a guardare le foto di ragazze/i ritenuti modelli estetici e a cercare informazioni sul contenuto calorico degli alimenti, sulle diete e sullo sport.**

Se pensi che tuo figlio o tua figlia possa avere un DCA, rivolgiti al suo pediatra che valuterà complessivamente la situazione ed eventualmente vi indirizzerà verso centri specializzati. In ogni caso, pensare di essere responsabili dell'eventuale problema è **sbagliato**. Un disturbo del comportamento alimentare può avere infatti varie origini e, spesso, può essere anche di tipo genetico. **Il senso di colpa non è di aiuto né al ragazzo e né alla famiglia** in generale: cerca di stare vicino a tuo figlio o tua figlia e ricorda che queste patologie sono complesse e non dipendono dalla sua forza di volontà.

4. Evita l'elogio alla magrezza

L'omologazione sociale, seguire mode estreme e diete del momento, anche pericolosamente drastiche, sono atteggiamenti diffusi tra i ragazzi. Le scelte di tuo figlio possono cambiare anche grazie al tuo esempio. Insegnagli che i social **non sono la vita reale** ed evita di commentare il peso o l'aspetto fisico di tuo figlio o tua figlia, così come quello degli altri.

5. Sperimenta consistenze diverse

Bambini e ragazzi sono spesso abituati ai cosiddetti **cibi "esca"**. Con il loro mix di ingredienti accuratamente scelti dalle industrie alimentari, i cibi meno sani sortiscono tutta una serie di effetti sul cervello che inducono dipendenza. Proponi ai tuoi figli **verdure croccanti** anziché bollite o lesse: potrebbe indurli ad assaggiarle ed apprezzarle!

6. Limita i divieti

Se tuo figlio manifesta una **maggiore propensione** verso i **cibi da fast-food** (cibi spazzatura), prova a riprodurli in casa puntando sulla qualità della materia prima. Evita di assecondare il ragazzo nelle cattive abitudini alimentari, ma non imporgli restrizioni eccessive che rischiano di essere rigettate a priori.

7. Parla con tuo figlio o tua figlia

Molto spesso far sapere a tuo figlio o a tua figlia che sei lì per aiutarlo/a e sostenerlo/a è la migliore arma contro l'inappetenza e gli atteggiamenti ostili tipici di questa età. Il tuo ruolo principale come genitore potrebbe essere quello di **ascoltare**. Trova il tempo di parlare con tuo figlio o tua figlia e apri la conversazione in modo amorevole e gentile: fai percepire la tua preoccupazione o il tuo coinvolgimento, preferisci frasi con "io" e non con "tu".

8. Ascolta le sue esigenze

A quest'età, tuo figlio o tua figlia potrebbe desiderare di diventare vegetariano/a o di fare più attenzione a ciò che mangia per non ingrassare. Assicurati che sia per motivi salutistici e che la dieta e l'esercizio fisico **non diventino estremi**. Insegna a tuo figlio o tua figlia che un'**alimentazione equilibrata** e l'**attività fisica** regolare non servono solo ad avere un peso corretto, ma sono vitali per la salute fisica in generale, ora e in futuro.

Ricorda

- Coinvolgi il tuo ragazzo **in cucina**: concorda con lui alcuni pasti della settimana per farlo sentire partecipe delle scelte della famiglia.
- Il pasto è un momento di **condivisione importante**, promuovi un ambiente sereno e rilassato.

- Non giudicare il peso corporeo di tuo figlio o tua figlia e degli altri, aiutalo/a a costruire un rapporto sano con il suo corpo.
- Dedica del tempo a tuo figlio o tua figlia per parlare con lui o lei ed ascoltarlo/a, guardalo/a nella sua interezza e non considerarlo/a come un numero sulla bilancia.
- Alcune immagini sui social creano **ideali non realistici** per gli adolescenti. Aiuta tuo figlio o tua figlia spiegando come le immagini sono spesso manipolate digitalmente.
- Parla con il medico di famiglia o con un altro professionista sanitario se sei preoccupato per il peso corporeo di tuo figlio o tua figlia.
- **Qui** puoi calcolare quanto zucchero mangia ogni giorno tuo figlio o tua figlia e quanto invece ne dovrebbe assumere per la sua età. Ricorda che un eccesso di zucchero predispone a malattie importanti come **obesità, diabete mellito di tipo 2 e patologie cardiovascolari**.

Autori

Collaborazione scientifica:

Dr.ssa Annalisa Figurato, *Biologa Nutrizionista*

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Micaela Gentilucci, *Dietista Nutrizionista Pediatrica*