

LA NUTRICIÓN ¿CORRE MÁS RIESGOS DURANTE LA ADOLESCENCIA?

HIDALGO VICARIO, INÉS. Pediatra. Centro de Salud de Barrio del Pilar. Madrid.

La adolescencia es un periodo de intensos cambios físicos, psicológicos y sociales. Es una etapa de gran riesgo nutricional debido al aumento de las necesidades nutricionales, a los cambios en los hábitos alimentarios y a las posibles situaciones de riesgo. Durante la infancia y adolescencia es esencial una correcta alimentación para conseguir un adecuado estado de salud, un óptimo desarrollo físico e intelectual y para evitar la aparición de problemas en la edad adulta: hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes, cánceres, osteoporosis....

Crecimiento y desarrollo

Durante este periodo se adquiere el 25% de la talla y el 50% del peso definitivo, y se producen importantes cambios en el tamaño y la composición corporal: aumenta un 50% la masa esquelética, casi se duplica la masa muscular (algo menor en las chicas), la cantidad y distribución de grasa varía según el sexo, de manera que a los 20 años las chicas tienen el doble de tejido graso que los chicos.

Hábitos alimentarios de riesgo

Debido a su sentimiento de independencia, a la preocupación por su aspecto, a la influencia de los amigos, de los medios de comunicación y a las diferentes situaciones familiares, se adoptan con frecuencia hábitos especiales:

- Comer fuera de casa, realizando comidas rápidas (fastfood). Esto

forma parte del estilo de vida adolescente. Son atractivas y baratas, pero tienen un elevado aporte de grasa, sales y carbohidratos refinados, con escaso aporte de fibra, vitaminas y minerales.

- Suprimir comidas, especialmente el desayuno o la comida. Varios estudios observan que el 20-50% de los adolescentes no desayunan o lo hacen insuficientemente, lo que puede originar dificultades en el aprendizaje y rendimiento escolar.

- Picar entre comidas, especialmente galletas, dulces, *snacks*, etc. que tienen bajo valor nutritivo y alto valor calórico, favoreciendo la obesidad, caries y malos hábitos dietéticos.

- Disminuir el aporte de leche y aumentar el consumo de bebidas azucaradas (refrescos), lo que repercute en el metabolismo del calcio y en la adquisición de una adecuada masa ósea.

- Dietas especiales (hipocalóricas, vegetarianas, macrobióticas...) que conducen a carencias nutricionales y enfermedades. Actualmente han aumentado los comportamientos asociados a distorsión de la imagen corporal y uso de medidas para perder peso (restricciones, ejercicio físico excesivo, vómitos, medicamentos), como la anorexia y bulimia nerviosa.

Situaciones de riesgo nutricional

- El consumo de anabolizantes puede alterar la función sexual y detener el crecimiento.

- El consumo de ciertos productos comerciales de escaso valor

nutricional: ginseng, lecitina, aminoácidos, aceites, fósforo,.... puede producir efectos secundarios.

- Las chicas con desarrollo puberal temprano y los chicos con desarrollo puberal tardío tienen con frecuencia una baja autoestima que conduce a conductas arriesgadas incluyendo los trastornos alimentarios.

- El uso de anticonceptivos orales así como de tabaco, alcohol y otras drogas, afecta al metabolismo vitamínico y mineral, y puede producir hipercolesterolemias.

Consejos nutricionales

Una dieta variada y equilibrada cubrirá las necesidades nutricionales, de vitaminas y minerales. Los alimentos se distribuirán a lo largo del día. El desayuno incluirá un producto lácteo, cereales y fruta o zumo natural. En las comidas no hay que olvidarse de las legumbres, pescados y cereales, así como de las ensaladas y verduras.

Las hamburguesas y pizzas pueden tomarse, siempre y cuando se equilibre la dieta. Conviene utilizar aceite de oliva y pan integral. La mejor bebida es el agua. Hay que favorecer los zumos naturales sobre las bebidas manufacturadas. En los refrigerios los frutos secos, frutas, colines y palomitas son más saludables que la bollería y los fritos. Se debe promocionar una adecuada imagen corporal y las habilidades personales para resistir influencias adversas.

Y no olvide acudir a los exámenes de salud para detectar y tratar precozmente los problemas.