

Ο ρόλος της διατροφής στην εφηβική ηλικία

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Αλέξια Αντάλ
Άρτεμις Βέκιου
Κωνσταντία Βουροπούλου

Η σωστή διατροφή είναι το κλειδί για την καλή και ομαλή λειτουργία του οργανισμού.

Ο τρόπος ζωής σε όλα τα στάδια ανάπτυξης ενός ατόμου εξασφαλίζει την μελλοντική του σωματική και ψυχική υγεία.



Ένα παιδί που σε μικρή ηλικία τρώει φρούτα και λαχανικά καθημερινά, το πιθανότερο είναι να συνεχίσει να τα περιλαμβάνει στη διατροφή του και έφηβος. Αντίθετα αν κάποιο παιδί τρώει σε μικρή ηλικία πληθώρα τροφών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη, όπως είναι τα γλυκά και το έτοιμο φαγητό δύσκολα στην εφηβεία θα αλλάξει διατροφικές συνήθειες.



Κατά την εφηβεία αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων του σώματος και η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την ηλικία αυτή συνδυάζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα παραμονής της κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία (που συχνά συνοδεύεται από υπερλιπιδαιμία, υπέρταση και αντοχή στην ινσουλίνη) αποτελεί μάστιγα της εποχής μας και κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου των ενηλίκων.

Μεγάλο μέρος των κακοηθειών που εμφανίζονται στον άνθρωπο σχετίζεται με τη διατροφή και η πρόληψη μπορεί να εστιαστεί σε απλούστατες διαιτητικές παρεμβάσεις όπως η αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμινών), η έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών (προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου) και η μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων ζωικών λιπών που έχει συσχετισθεί με τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.

Κατά την εφηβεία αποκτάται η κορυφαία οστική μάζα και γι' αυτό αποτελεί την ηλικία-κλειδί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης των ενηλίκων μέσω της επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου.

Συμπερασματικά, η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία πρέπει να έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους:

Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας.

Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα).

Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία).

