

che più crescono di età, e più i giovani diminuiscono il consumo di frutta e verdura. E anche un'altra sana abitudine dietetica, ossia la prima colazione, non è diffusa come dovrebbe: più della metà dei ragazzi italiani consuma la colazione solo per 5 giorni a settimana (63,6% a 11 anni, 57% a 13 anni e 53,6% a 15 anni) e c'è una quota discreta che comincia la giornata a digiuno (18,8% degli undicenni, 26,1% dei tredicenni e 30,1% dei quindicenni).



Infine, nel settembre scorso hanno destato un certo scalpore i risultati dello studio ESPAD (*European School Survey Project on Alcohol and other Drugs*) che ha coinvolto 35 Paesi europei per un totale di 96.043 studenti tra i 15-16 anni, e che ha messo i giovani italiani al primo posto per il consumo non solo di sigarette (il 37% degli adolescenti è un fumatore mentre la media europea, in calo, si attesta sul 21%).

e quanto vengono attratti dal junk food – il cosiddetto cibo spazzatura dei fast food ma non solo – che trovano vicino alla loro scuola. L'indagine ha coinvolto 654 studenti fino ai 13 anni di età ed è stata pubblicata sul *Canadian Journal of Public Health* (1). A ogni studente è stato affidato un GPS portatile per tenere traccia dei viaggi da e verso la scuola nel corso di due settimane. In particolare l'attenzione è stata puntata sulla frequentazione dei locali che vendono junk food e il relativo tempo di permanenza. Ebbene, i risultati non sono per niente incoraggianti e probabilmente sono per la gran parte validi anche per i giovani italiani. È stato appu-

L'ambiente non aiuta

Insomma, anche le evidenze confermano come l'adolescenza sia un periodo in cui i ragazzi, svincolandosi più o meno radicalmente dal controllo della famiglia anche per la fruizione dei pasti, possano sviluppare comportamenti alimentari poco corretti (vedi box "Abitudini da teenager"). A questo proposito, un gruppo di ricercatori canadesi si è domandato come mangiassero i ragazzini fuori casa una volta che sono svincolati dal controllo dei genitori

ABITUDINI DA TEENAGER

Nelle varie indagini sulle abitudini alimentari dei giovanissimi, sono infatti emersi dei comportamenti alimentari abbastanza tipici dei soggetti con problemi di peso. Ecco i più frequenti:

- mancata assunzione della prima colazione
- insufficiente apporto alimentare durante il mattino
- tendenza ad assumere più spuntini del dovuto a partire da pomeriggio e dopo cena
- tendenza a piluccare o a mangiare tanto ai pasti
- scarso consumo di frutta e verdura (dieta povera di fibre)
- scarso consumo di legumi, pesce, cereali non raffinati
- elevato consumo di cibi ad alto indice glicemico quali pane bianco, patate, dolci, bevande zuccherate
- elevato consumo di cibi grassi quali salumi, carni, formaggi, dolci
- predilezione per i cibi che necessitano di scarsa masticazione quali succhi di frutta, gelati, budini o altri dessert

CNM ITALIA
 DECRETO M.I.U.R.
 MINISTERO DELL'ISTRUZIONE,
 DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA AUTORIZZATIVO
 ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

Percorsi Formativi
 di qualificazione e specializzazione nelle
**DISCIPLINE BIONATURALI
 E DEL BENESSERE**

NUTRITIONAL AND NUTRACEUTICAL CONSULTANT
9 week end di lezioni frontali + moduli online
Accademia di Nutrizione avanzata con moduli di approfondimento su Nutrizione, Nutraceutica e sana alimentazione con la docenza di affermati Medici, Biologi nutrizionisti e abilissimi Chef. Giornate di approfondimento della tematica scientifica nutrizionale e della correlazione con l'integrazione alimentare considerando le specifiche esigenze dell'organismo nelle varie fasi della vita. Protocolli di integrazione per i generi, le fasce di età e specifiche condizioni. Presentazione degli ingredienti, dei menù, della loro preparazione con Showcooking e degustazione dei piatti.
www.foodandsupplementcookingacademy.com

NATUROPATH
18 week end di lezioni frontali + moduli online
Percorso formativo secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Indirizzo Nutrizionale.
 La Naturopatia studia i disequilibri dell'uomo e consente di ottenere una visione di insieme, mente-psicosoma, favorendo il riequilibrio frequentemente alterato per cause diverse, quali l'inquinamento, lo stress e alterate abitudini di vita che i ritmi incalzanti della società spesso impongono. Protocolli di applicazione secondo criteri energetici e l'utilizzo di integratori alimentari con metodologie salutistiche.
 Al termine del primo anno è possibile accedere all'esame per il conseguimento del diploma "Nutritional and Nutraceutical Consultant".

FLOWER ESSENCES CONSULTANT
7 week end di lezioni frontali + moduli online
 La Floriterapia agisce sulle frequenze energetiche del nostro organismo e aiuta a ripristinare l'equilibrio psicosomatico, supportando le potenzialità vitali e l'energia creativa delle persone attraverso approcci olistici. **I rimedi floreali rappresentano efficaci sistemi di aiuto per chi presenta squilibri e disarmonie emozionali. Corso con specializzazione in Floriterapia Australiana:** gli Australian Bush Flowers provenienti dal continente più antico del mondo ed energeticamente molto attivi, rappresentano rimedi floreali adeguati e specifici per le problematiche del terzo millennio.

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT
7 week end di lezioni frontali + moduli online
Innovativo percorso per la formazione di figure professionali con competenze relative alla Nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo.
 Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. **CNM Italia, College of Naturopathic Medicine,** sede italiana di CNM UK con sede centrale a Londra, e F.I.F., Federazione Italiana Fitness, promuovono questo innovativo corso. www.nutritionalsportconsultant.it

I weekend possono essere frequentati singolarmente. Crediti ECM se richiesti.
 Visita il sito www.cnmitalia.com o contatta la segreteria di CNM ITALIA

CNM ITALIA
 Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova Tel. 049.9080654 Fax 049.8898924 info@cnmitalia.com