

## Il passo delle bambine

Nelle popolazioni del bacino mediterraneo si può osservare un cambio del corpo già intorno ai 6-7 anni, epoca della scolarizzazione. La bambina ha una forma piuttosto rotonda, addome globoso, vita poco segnata, spalle carnose, bacino tondo. In realtà sembra che le bambine si somiglino un po' tutte.

Per tutto il periodo che precede l'adolescenza si assiste ad una lenta trasformazione del corpo, con le forme che si delineano progressivamente. Da una rotondità generale emerge il restringimento della vita, prima vera separazione tra l'alto e il basso. Nella ragazzina prepubere, però, il punto vita non è ancora ben rappresentato, la forma adulta comincia a notarsi attraverso un leggero aumento delle mammelle, delle braccia che iniziano a snellire e del viso che diventa meno ovale. Il dorso perde una parte del pannicolo adiposo e il bacino e la coscia cambiano i loro rapporti.

La caratteristica della bambina è proprio la mancanza di autentiche separazioni tra i vari segmenti corporei. In lei c'è solo un abbozzo di quella forma che col tempo si definirà.

Attenzione mamme a non spingere le bambinette di 10-11 anni a fare diete drastiche, con l'idea che è meglio se si abituano da piccole a stare attente, per evitare di prendere peso da grandi (magari come è successo a loro!), perché è facilissimo che dopo una dieta di questo tipo compaia il menarca. Appena la vita si assottiglia molto compare il mestruo.

In corrispondenza del menarca la vita si delinea seriamente, i fianchi si restringono ma si arrotondano, si separano le spalle dalle braccia, si pronunciano le mammelle, i glutei si separano dalle cosce e si fa più evidente la piega sotto i glutei, le cosce diventano più affusolate, si snelliscono ginocchia e caviglie.

Tutte le fasce muscolari diventano più definite, si riduce il pannicolo adiposo presente in modo omogeneo su tutto il corpo, rimanendo invece localizzato nelle zone a maggiore impronta ormonale.

C'è una fase, subito dopo l'adolescenza, in cui molte ragazze si irrobustiscono, compare l'acne e la loro struttura corporea diventa più massiccia. Può accadere che si arrotondi la pancia e che aumentino i depositi adiposi nella zona soprastante i glutei o tra i glutei e la vita, che compaiano depositi di cellulite sull'esterno delle cosce. Questa condizione, molto frequente, che porta la quasi totalità delle ragazze intorno ai 15 anni a stare a dieta, è dovuta ad un reale aumento degli ormoni androgeni, tipici del sesso maschile ma presenti anche nella femmina. Fin quando il ciclo mestruale è irregolare, o fin quando non inizia una vita sessuale regolare, questi ormoni possono essere più abbondanti del dovuto anche nelle ragazze. Questa condizione, assolutamente transitoria, si risolve spontaneamente in un paio d'anni.

Di cosa hanno bisogno questi corpi man mano che si trasformano sotto la spinta degli ormoni sessuali?

Innanzitutto hanno bisogno di fare cinque pasti. Almeno fino ai 13-14 anni (fine della scuola media) i cinque pasti sono molto importanti. I corpi dei giovani bruciano a velocità elevata e non è pensabile imporre tre pasti, magari con l'idea che così si controlla meglio il peso.

Al contrario, i cinque pasti facilitano il raggiungimento di un peso idoneo e ne rendono più facile il suo mantenimento.

Quindi pasti mattutini con latte e cereali o pane burro e marmellata o pane e cioccolata (non Nutella!) oppure yogurt + frutta oppure the + pane e marmellata o dolce fatto in casa; seconda colazione con panino al prosciutto o bresaola o tonno e pomodoro o pizza bianca del fornaio o frutta per chi ha meno fame.

Il pasto di mezzogiorno deve contenere un primo piatto (pasta o riso), le proteine animali (carne o pesce o uova o formaggio), una verdura cruda o cotta ed un frutto.

A merenda può essere sufficiente un frutto oppure una spremuta oppure the + 3-4 biscotti di farina poco raffinata.

A cena ancora un primo piatto che può essere magari una minestra di legumi oppure un minestrone per chi fatica a mangiare le verdure oppure ancora una pasta o un riso. Ottime le patate, bollite, arrostiti oppure fritte. E' bene ci sia anche la sera una piccola porzione di carne o pesce o uovo o formaggio, nel caso della minestra di legumi invece la proteina animale si può saltare. In questo caso infatti sono sufficienti le proteine vegetali dei legumi stessi; poi la verdura (se non si è mangiato il minestrone) e poi la frutta.

I ragazzi molto giovani che chiedono un bicchiere di latte prima di andare a dormire vanno a mio avviso accontentati. I corpi chiedono quello di cui hanno bisogno!