

La importància d'ensenyar a menjar als nostres fills

12/2007 - Medicina i Salut. Avui dia, ningú discuteix que allò que aprenem quan som petits marcarà la nostra vida adulta. Entre les moltes coses que aprenem sent nens, estan els hàbits alimentaris, és a dir, com i de què ens alimentem. Entre altres coses, el que un nen aprengui mentre es desenvolupa pot determinar que de major aquesta persona sofreixi trastorns alimentaris, com la bulímia o l'anorèxia. Una investigació recent aborda el complex estudi dels factors de risc dels trastorns alimentaris, integrant patrons d'actituds cap al menjar, individuals i familiars, durant la infància i l'adolescència.



El que aprenem sent nens determinarà els nostres hàbits alimentaris d'adults.

(foto: MissMagnoliaThunderpussy@flickr.com)

Els patrons alimentaris problemàtics (com lluites i conflictes amb el menjar) i dificultats gastrointestinals primerenques són factors rellevants per al desenvolupament de trastorns alimentaris a la vida adulta, com l'anorèxia i la bulímia. Les actituds dels nens envers el menjar i la pròpia avaluació que fan de la salut estan influenciades pels pares i el seu context familiar. Els progenitors són responsables de l'accés als aliments dels seus fills, operen com a models i ofereixen reforçaments/càstigs per a determinats comportaments alimentaris.

L'objectiu del nostre estudi fou avaluar si els patrons alimentaris individuals i familiars i la selecció d'aliments durant la infància i la primera adolescència s'associen amb patologia alimentària en població femenina adulta espanyola. La mostra estava composta per un alt nombre de pacients amb trastorn alimentari i per controls sans.

Es van trobar dos importants predictors a la infància de posterior patologia alimentària: saltar l'esmorzar i un consum excessiu de dolços i snacks. No esmorzar és emprat habitualment com a mètode de reducció del pes en règims conduïts per dones joves, i també s'acostuma a relacionar amb altres hàbits adversos com fumar, ús d'alcohol i baixa freqüència d'exercici. La ingesta excessiva de dolços-snacks es relaciona específicament amb conflictes i dificultats envers l'educació sobre els menjars-aliments.

A més, les actituds desadaptatives dels pares envers els aliments van incrementar la probabilitat de que les seves filles desenvolupessin bulímia nerviosa. Les pacients amb aquest trastorn van informar de relacions pare-filla més pobres, menys empatia paterna i sobreprotecció.

Finalment, es va observar que l'absència de patrons regulars envers els menjars a la infància i l'ús dels aliments com a recompensa s'associava a un índex de massa corporal superior durant l'inici de la vida adulta.

Conseqüentment, els programes dissenyats per millorar patrons alimentaris durant la infància i la primera adolescència han d'abordar un ampli conjunt de factors contextuals. La família ha d'estar informada de la importància d'estructurar i compartir les hores dels menjars (en especial els esmorzars), de limitar l'accés a dolços-snacks i de la rellevància per promoure dietes sanes des d'edats primerenques. La interacció social a les hores dels menjars fomenta que els nens puguin experimentar-les constructivament i pot ajudar a crear en els més petits actituds positives envers els aliments que persisteixin al llarg dels anys següents.

Roser Granero

Universitat Autònoma de Barcelona

"Individual and family eating patterns during childhood and early adolescence: an analysis of associated eating disorder factors"
Fernández-Aranda F., Krug I., Granero R., Ramón JM., Badia A., Giménez L., Solano R., Collier D., Karwautz A. & Treasure J.
(2007).. *Appetite*, 49, 476-485.