

12/2007

La importancia de enseñar a comer a nuestros hijos



Hoy en día, nadie discute que aquello que aprendemos cuando somos pequeños marcará nuestra vida adulta. Entre las muchas cosas que aprendemos siendo niños, están los hábitos alimentarios, es decir, cómo y de qué nos alimentamos. Entre otras cosas, lo que un niño aprenda mientras se desarrolla puede determinar que de mayor esta persona sufra trastornos alimentarios, como la bulimia o la anorexia. Una investigación reciente aborda el complejo estudio de los factores de riesgo de los trastornos alimentarios, integrando patrones de actitudes hacia el comer, individuales y familiares, durante la infancia y la adolescencia.

Los patrones alimentarios problemáticos (como luchas y conflictos con el comer) y las dificultades gastrointestinales tempranas son factores relevantes para el desarrollo de trastornos alimentarios a la vida adulta, como la anorexia y la bulimia. Las actitudes de los niños hacia el comer y la propia evaluación que hacen de la salud están influenciadas por los padres y su contexto familiar. Los progenitores son responsables del acceso a los alimentos de sus hijos, operan como modelos y ofrecen refuerzos/castigos para determinados comportamientos alimentarios.

El objetivo de nuestro estudio fue evaluar si los patrones alimentarios individuales y familiares y la selección de alimentos durante la infancia y la primera adolescencia se asocian con las patologías alimentarias en la población femenina adulta española. La muestra estaba compuesta por un alto número de pacientes con trastorno alimentario y por controles sanos.

En la infancia se encontraron dos importantes predictores de posteriores patologías alimentarias: saltarse el desayuno y un consumo excesivo de dulces y snacks. No almorzar es un método habitual de reducción del peso en las dietas de mujeres jóvenes, y también acostumbra a relacionarse con otros hábitos adversos como fumar, consumo de alcohol y baja frecuencia de ejercicio. La ingesta excesiva de dulces-snacks se relaciona específicamente con conflictos y dificultades en torno a la educación sobre las comidas-alimentos.

Además, las actitudes desadaptativas de los padres hacia los alimentos incrementaron la probabilidad de que sus hijas desarrollaran bulimia nerviosa. Las pacientes con este trastorno informaron de relaciones padre-hija más pobres, menos empatía paternal y sobreprotección.

Finalmente, se observó que la ausencia de patrones regulares en las comidas a la infancia y el uso de los alimentos como recompensa se asociaba a un mayor índice de masa corporal durante el inicio de la vida adulta.

Consecuentemente, los programas diseñados para mejorar patrones alimentarios durante la infancia y la primera adolescencia han de abordar un amplio conjunto de factores contextuales. La familia ha de estar informada de la importancia de estructurar y compartir las horas de las comidas (en especial los almuerzos), de limitar el acceso a dulces-snacks y de la relevancia para promover dietas sanas desde edades tempranas. La interacción social a las horas de las comidas fomenta que los niños puedan experimentarlas constructivamente y puede ayudar a crear en los más pequeños actitudes positivas hacia los alimentos, que persistan a lo largo de los años siguientes.

Roser Granero

Universitat Autònoma de Barcelona

roser.granero@uab.cat

Referencias

"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., Badía A., Giménez L., Solano R., Collier D., Karwautz A. & Treasure J. (2007).. *Appetite*, 49, 476-485.

[View low-bandwidth version](#)