

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## GUSTI INFANTILI DIFFICILI

Secondo uno studio del 2002, negli Stati Uniti la metà dei bambini tra i 19 e i 24 mesi di età sono molto esigenti nell'alimentazione, e diventano i cosiddetti "picky eater".

I picky eater sono caratterizzati dall'essere costantemente riluttanti a provare nuovi cibi oppure hanno preferenze decise in merito agli alimenti, alla loro preparazione e alla scelta tra le diverse categorie di cibi. Studi precedenti hanno mostrato che i picky eater hanno un'alimentazione poco variata, soprattutto rispetto ai cibi ricchi di micronutrienti, come frutta, verdure e carne. Questi comportamenti possono ostacolare la crescita di un bambino.

I picky eater sono frequenti e hanno spesso problemi nutrizionali. Come si sviluppa questo comportamento? È quanto ha voluto scoprire questo studio, valutando l'impatto dei diversi tipi di alimentazione negli anni prescolastici con particolare riferimento alla prima infanzia, quando si sviluppano le modalità di accettazione degli alimenti.

Si tratta di un'analisi retrospettiva dei dati raccolti per il programma Synergistic Theory and Research on Obesity and Nutrition Group Kids (STRONG Kids), condotto nei nidi e asili dell'Illinois dal febbraio al luglio del 2009. Sono state analizzate le risposte di 129 mamme di bambini in età prescolare.

I bambini che avevano cominciato a consumare alimenti diversi dal latte prima dei sei mesi avevano una probabilità 2,5 volte più alta di sviluppare la neofobia alimentare e limitazioni nella varietà di cibi consumati. I bambini allattati esclusivamente al seno per sei mesi avevano una minore probabilità di sviluppare una preferenza per determinati metodi di preparazione alimentare (il 19% contro il 94%), di sviluppare il rifiuto del cibo (il 31% contro il 94%), e di neofobia alimentare (l'11% contro il 93%). L'allattamento al seno e l'introduzione di nuovi cibi dopo i sei mesi di età riduce quindi la probabilità di sviluppare un atteggiamento da picky eater durante l'infanzia.

*Fonte:*

*Associations of Infant Feeding Practices and Picky Eating Behaviors of Preschool Children. Shim JE, Kim J, Mathai RA; The STRONG Kids Research Team. J Am Diet Assoc. 2011 Sep;111(9):1363-1368.*