

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

# RUOLO DEI GENITORI NEL DEFINIRE LE PREFERENZE ALIMENTARI DEI BAMBINI

Da un'analisi sul ruolo del comportamento parentale nello sviluppo delle preferenze del cibo nei bambini, si sono identificati alcuni elementi che possono indirizzare i genitori verso scelte alimentari più idonee per i loro figli.

- > Le preferenze alimentari si sviluppano da predisposizioni genetiche che rendono gradevole il sapore dolce e salato e portano al rifiuto dell'amaro e dell'acido.
- > Verso il secondo anno di vita vi è una tendenza ad evitare cibi nuovi.
- > Possono essere acquisite avversioni verso particolari cibi se il loro consumo è seguito da disagio.
- > Vi è una predisposizione ad imparare a gradire cibi ad alto tenore energetico.
- > Le predisposizioni genetiche sono modificate dall'esperienza ed in questo contesto, durante i primi anni di vita, i genitori giocano un ruolo particolarmente importante.
- > Lo stile parentale è un fattore critico nello sviluppo di preferenze al cibo.
- > È più probabile che i bambini mangino in un contesto emotivamente positivo.
- > Fratelli, coetanei e genitori possono essere modelli di comportamento per incoraggiare la degustazione di nuovi cibi.
- > L'esposizione ripetuta a cibi inizialmente non graditi può interrompere il rifiuto.
- > L'offerta di cibi a basso tenore energetico permette al bambino un miglior bilancio energetico.
- > Una restrizione all'assunzione di particolari cibi ne aumenta la preferenza, piuttosto che ridurla.
- > Costringere un bambino a mangiare un cibo ne ridurrà ulteriormente il suo gradimento.

Le strategie educazionali tradizionali cercano di impartire nozioni nutrizionali di base, ma "l'informazione" ha limitate possibilità di riuscire a indurre modificazioni nelle abitudini delle persone. Una strategia alternativa sarebbe non tanto fornire nozioni sui cibi quanto insegnare ai genitori gli aspetti psicofisici dello sviluppo infantile. La comprensione delle innate tendenze dei figli nei diversi stadi dello sviluppo, potrà veicolare preferenze verso cibi sani.

*(Benton D. Int J Obes Relat Metab Disord, 2004).*