

# ¿Cómo se desarrolla el sentido del gusto según las edades?

A lo largo de nuestra vida ciertos sabores y olores nos transportan al pasado o nos recuerdan ciertas vivencias, algunos nos agradan y otros nos repugnan. Según investigaciones los sabores son mejor apreciados y muchos más intensos al principio de la vida, el ser humano a medida que envejece debilita todos sus órganos incluso su lengua y la capacidad de sentir ciertas sensaciones y sabores.

Siempre ha sido una gran interrogante el por qué los niños rechazan las verduras y algunos sabores fuertes, esto se debe a que durante la infancia los bebés tienen alrededor de 30.000 papilas gustativas diseminadas por toda la boca. En el momento en que llegamos a la edad adulta, sólo aproximadamente un tercio de estas permanecen, así que comer es una experiencia intensa para los más jóvenes.

Las papilas gustativas de los bebés están alineadas con su deseo de grasa y leche materna. «Necesitan más calorías en relación con su peso corporal que en cualquier otro momento de la vida de una persona», dice Mohammed Moghadasian, profesor de ciencias nutricionales humanas. Por lo tanto, sabores salados y agrios no están en sus radares todavía, y los alimentos amargos son asociados como venenos potenciales. Es por esta razón que ciertos alimentos como las verduras son rechazados por los bebés y los niños pequeños.

Al mismo tiempo si se emparejan los sabores con las experiencias, el rechazo a las verduras produce en el niño una asociación con el regaño de sus padres, mientras que los sabores dulces generan estados de ánimos satisfactorios.

Los adolescentes por su parte desean hacer cosas adultas y se obligan a ingerir cosas de las que odian el sabor, como la cerveza y el café. Hacen como que les gustan hasta que los neuropatrones se desarrollan de tal manera que realmente empiezan a disfrutar de la amargura y las sensaciones fuertes. A pesar de esto el cerebro y los recuerdos actúan haciendo que los mismos prefieran bebidas alcohólicas dulces que sigan recordando su pasado.

La madurez trae más hábitos alimenticios crecidos con una apreciación de sabores mucho más avanzado. Sin embargo, si te acostumbras a tipos específicos de comida o bebida cuando eres

joven, entonces tu cerebro será programado para aceptar los sabores, los colores y otras características de los alimentos.

Por su parte durante la vejez los sentidos se debilitan del todo, el flujo de saliva disminuye y el estómago se contrae. Esto provoca que los gustos sean menos apreciados y las sensaciones que se producen al ingerir ciertos alimentos también generando en los ancianos menos satisfacción a la hora de comer.

EFE