

¿Por qué los genes tienen que ver con la mala alimentación de un niño?

Es el origen de interminables batallas domésticas, pero un reciente estudio podría darle la vuelta a la pelea por que los niños coman todo tipo de alimentos: la causa de que algunos niños sean quisquillosos con la comida está en sus genes y no tanto en la educación que reciben.

Esa es la principal conclusión de una investigación realizada con hermanos gemelos y mellizos por expertos de la University College de Londres (UCL), que publica en su última edición el 'Journal of Child Psychology and Psychiatry'.

Para el equipo encabezado por la investigadora Zeynep Nas, «las diferencias individuales en la quisquillosidad con la comida se explican en gran parte por factores genéticos en todas las edades».

Pese a ello, también reconoce que ese comportamiento obedece también a la influencia ambiental, especialmente en la primera infancia, y por lo tanto «podría beneficiarse de intervenciones tempranas a lo largo de la niñez».

Los autores reconocen que las causas hasta ahora son muy poco conocidas, pese a que supone un importante quebradero de cabeza para los cuidadores.

Describen la quisquillosidad alimentaria como la tendencia a comer una gama pequeña de alimentos, debido al rechazo a probar diferentes cosas.

Ese comportamiento puede prolongarse hasta los primeros años de la adolescencia, dicen los investigadores.

El estudio comparó los hábitos alimenticios de 2.400 gemelos (idénticos) y mellizos (no idénticos) en diferentes etapas desde los 16 meses a los 13 años para tratar de discriminar las causas genéticas o ambientales de esa tendencia.

Los idénticos (que comparten el 100 % de material genético) mostraron unos patrones mucho más similares en cómo de atrevidos o reticentes eran a la hora de probar alimentos nuevos con respecto a los no idénticos (que comparten en torno a un 50 %).

Sin embargo, las estrategias para tratar de ampliar la variedad

de la dieta infantil, como ofrecer un abanico más extenso de alimentos, resultaron de utilidad, especialmente en las fases más tempranas de la niñez.

Los investigadores descubrieron que esa tendencia puede prolongarse hasta la adolescencia, con un pequeño pico a los siete años de edad, y que los factores genéticos cobran mayor importancia a medida que el niño crece.

Nas mostró su confianza en que los hallazgos contribuyan a «aliviar el sentido de culpa de los padres», y reconoció que la quisquillosidad alimentaria puede ser «una gran causa de ansiedad para padres y cuidadores.

Con información de 800 noticias