

Terra (link:terra.com.brhttp://www.terra.com/)



Sigue en vivo
Enfoque con

19 de febrero de 2013•03:56 PM

La cocina de mamá es más saludable



Existe una asociación entre el estado nutricional de los niños y quien les prepara la comida. Foto: getty

0

sta

Los hijos cuyos menús son preparados por sus madres están mejor alimentados y menos obesos que aquellos cuya comida la elige y prepara una persona diferente. Si además suelen comer con sus familiares, los beneficios para su salud se multiplican. "Madre hay una sola" dice el refrán. ...Y formas de alimentar al niño hay muchas, dice la realidad. Sin embargo, cuando es la mamá quien se encarga de elegir y preparar los platos de los hijos, en general los resultados son beneficios para la salud y el peso corporal, según afirman los estudios médicos.

Científicos de la Universidad de Granada, UGR (sur de España) han confirmado que existe una asociación significativa y directa entre el estado nutricional de los niños y quien les prepara la comida.

Así, los hijos cuyos menús son preparados por sus madres suelen estar mejor alimentados y sufrir menos obesidad, en tanto que su estado nutricional tiende a empeorar "cuando una persona diferente a la madre se encarga de preparar el menú familiar".

Esta investigación revela que la cuestión de quién elabora la comida a diario es "muy importante", según sus autores, los investigadores María José Aguilar Cordero, Emilio González Jiménez, Carmen García García, Pedro García López, Carlos Alberto Padilla López, Judit Álvarez Ferre y Esther Ocete Hita.

En la actualidad "continúa siendo la madre la figura familiar que mejor conoce las necesidades alimentarias de sus hijos y la mejor preparada, en términos de conocimientos alimentarios, para la elaboración y el mantenimiento de una óptima alimentación familiar", según la UGR.

En este trabajo, publicado en la revista 'Nutrición Hospitalaria', los científicos participaron 718 niños y adolescentes escolares de entre 9 y 17 años de trece centros educativos públicos y privados.

Para su trabajo los expertos emplearon técnicas de antropometría (medición de diversas dimensiones y medidas del cuerpo, para valorar el peso y la talla de los niños) y midieron su índice de masa corporal o IMC, una fórmula que permite establecer si la cantidad de kilos de una persona son adecuados o excesivos, teniendo en cuenta la edad y sexo de los participantes.

También fueron valorados seis pliegues antropométricos de la piel de los participantes, como los situados sobre el omóplato, el tríceps, el bíceps y el abdomen; los pliegue del muslo y de la pantorrilla; así como cuatro perímetros corporales, esto es, de la cintura, de la cadera, del brazo y del muslo.

Conéctate y comparte

Para analizar la influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad entre los alumnos, los científicos de la UGR emplearon un cuestionario elaborado por el equipo, en el que se recogía información relativa a aspectos de su entorno familiar y también referida a la frecuencia de consumo de determinados alimentos y a la práctica de alguna actividad física.

De acuerdo a los autores, a la luz de los resultados de este trabajo existe "una imperiosa necesidad" de fomentar prácticas y estilos de vida saludables entre las familias, que mantengan un adecuado estado nutricional y de salud del niño, entre las cuales es altamente recomendable la práctica de ejercicio físico a través de "juegos clásicos", no sedentarios.

"La relación del niño con su objeto primario, la madre, y hacia la comida están unidos uno con el otro desde el principio" explica la psicóloga clínica Carmen Moyano Rojas.

"La gratificación está mucho más relacionada con el objeto (el padre y/o la madre) que da el alimento que con la alimentación en sí misma, pues ese objeto les proporciona el sentimiento de seguridad", señala la fundadora y directora de Anagnor Psicólogos (www.anagnor.com).

De acuerdo a Moyano Rojas, "lo que comemos, cómo lo comemos y cuándo tiene mucha importancia. Todo el ambiente y la preparación para esta reunión familiar a través de la alimentación, así como la actitud que se mantiene durante ese encuentro, nos proporcionarán las bases para crear el especial vínculo que nos trae la 'ceremonia' de la comida".

"Construir unos buenos hábitos alimentarios, con paciencia y mostrando una actitud saludable y positiva hacia la comida es el factor inicial y más importante. Estos hábitos debemos transmitirlos no sólo cuando estamos comiendo, sino desde que escogemos y compramos los alimentos en el supermercado, en la cocina preparando la comida, en la propia mesa...", aconseja esta experta en Terapia Breve.

Del estudio de la UGR, se desprende, entre otras conclusiones, algo aceptado por la sabiduría popular: que si no fuera por la participación de su madre, los niños preferirían alimentarse exclusivamente a base de pizza, salchichas, dulces, patatas fritas, palomitas de maíz y espaguetis con salsa de tomate.

Pero sorprendentemente no es así.

Un equipo de expertos de la Universidad de Nottingham (UN, por sus siglas en inglés), en el Reino Unido, desvela que para prevenir el sobrepeso infantil es aconsejable ofrecer a los niños a partir de los 20 meses de edad una variedad de pequeñas porciones de distintos alimentos para que ellos mismos elijan lo que quieren comer.

Según se desprende de este estudio dirigido por la doctora Ellen Townsend, dar a los pequeños libertad de elección tiene "un impacto positivo en la formación de hábitos saludables de nutrición" y les "protege de una futura obesidad o sobrepeso".

La intuición infantil positiva

Para su investigación Townsend efectuó un seguimiento a 155 niños de entre 20 meses y 6,5 años de edad, cuyos padres respondieron a una serie de cuestionarios detallados sobre las costumbres y preferencias alimenticias de sus hijos.

A 92 de los menores se les permitió alimentarse por sí mismos ofreciéndoles bocadillos de alimentos variados, mientras que los 63 restantes fueron alimentados por sus padres con papillas administradas a cucharadas.

Todos los niños recibieron alimentos de todos los grupos alimenticios, desde carbohidratos, frutas y verduras, hasta proteínas y productos de cereales integrales.

Los expertos de la UN encontraron que los niños que se alimentaron solos solían comer más carbohidratos que los alimentados con papillas, cuyos alimentos favoritos eran los dulces. También observaron que el porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad era mayor en el grupo de las papillas.

Para la doctora Townsend, "los resultados sugieren que los infantes que se destetan para alimentarse con sus propias elecciones aprenden a regular su consumo de alimentos, lo que les lleva a un menor índice de masa corporal (IMC) y a preferir los alimentos sanos, como los hidratos de carbono".

Por otra parte, una revisión de estudios dirigida por la investigadora Amber Hammons, de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign (Estados Unidos) corrobora que comer con la familia ayuda a los niños a mantenerse más delgados y sanos.

Los estudiosos reunieron y analizaron los datos de 17 estudios en los que participaron unos 183.000 niños y adolescentes de entre 3 y 17 años, encontrando que los que comían con sus familias, de forma habitual, eran más propensos a comer alimentos saludables y menos proclives a sufrir desórdenes alimenticios, que aquellos que rara vez comían con sus familias.

En concreto, los que comían tres o más veces a la semana con sus familias eran un 12% menos propensos a tener sobrepeso que los que comían pocas veces o ninguna vez con sus familias y además un 20% menos propensos a comer dulces, alimentos fritos, gaseosas y otros alimentos no saludables.

Comer juntos cinco o más veces redujo la probabilidad de una mala nutrición en un 25%, y los niños que comían con sus familias también eran un 35% menos propensos a tener un trastorno alimentario, tales como atracones, purgas, tomar pastillas para adelgazar o laxantes, vómitos o saltarse las comidas, según reveló la revisión de los estudios.

"Es importante que los padres conozcan la contribución de la familia en los resultados positivos relacionados con la nutrición y sepan lo que pueden hacer, sobre todo con la obesidad y los hábitos alimenticios, y el papel que pueden desempeñar", ha señalado la doctora Hammons.



EFE - Agencia EFE - Todos los derechos reservados. Está prohibido todo tipo de reproducción sin autorización escrita de la Agencia EFE S/A.

Conéctate y comparte