

# Eca, não quero essa comida!

A aversão alimentar é um problema, geralmente iniciado na infância, e que têm causas diversas. É preciso ficar atento para possíveis déficits nutricionais

POR EDUARDO FERNANDES\*

**A** aversão alimentar é caracterizada pela repulsa a determinadas comidas ou bebidas. Esse hábito, segundo especialistas, começa a ser introduzido ainda na infância, quando o desenvolvimento nutricional começa a aflorar. Nos primeiros anos de vida, o cardápio de sabores é pouco variável e facilmente descartado. Com isso, a prática acaba sendo primordial para que o pouco interesse ou a dificuldade em experimentar novos alimentos evolua até a fase adulta, provocando déficits nutricionais e a improbabilidade de reversão do caso.

De acordo com a nutricionista Thais Cristine Freire da Silva, vários fatores são determinantes para o surgimento da aversão alimentar. Aspectos sociais, psicológicos e ambientais são os principais citados por ela. Além disso, há o desenvolvimento do quadro clínico por meio de outras causas, como medo, traumas psíquicos, razões emocionais e características sensoriais. "É importante estar atento aos hábitos desenvolvidos desde a infância, pois as maiores aversões são acarretadas por situações estabelecidas enquanto criança", explica.

Ter dificuldade para inserir algum alimento nas refeições diárias, no entanto, não é caracterizado como doença. A especialista ressalta que tais rejeições podem ser comuns. Apesar disso, possíveis complicações podem surgir. Déficit de vitaminas e excessos de outros componentes prejudiciais, deficiência de micronutrientes estão entre os problemas mencionados por Thais. Alterações mais graves, como anemia, esteatose hepática, diabetes e taxa de triglicérides alta, também podem acometer o indivíduo, bem como problemas cognitivos, que envolvem a memória e a falta de concentração.