

Fitness & Nutrição

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*

Uma alimentação saudável é crucial para o bem-estar e qualidade de vida. Além disso, escolhas de alimentos saudáveis fortalecem o corpo contra doenças, aumentando a imunidade. Porém, algumas pessoas não conseguem manter uma dieta equilibrada e possuem aversão a sabores, texturas complexas, limitando o consumo a alimentos pobres em nutrientes. Comportamentos como esse podem se enquadrar como paladar infantil, comum em crianças, mas que pode se estender até a vida adulta, causando sérios problemas de saúde.

O paladar infantil não é um diagnóstico formal, mas com uma avaliação minuciosa com vários profissionais, como nutricionistas e psicólogos, é possível identificar e começar o tratamento dessa condição. Segundo a nutróloga e endocrinologista Lorena Balestra, o diagnóstico depende de várias entrevistas clínicas. “Podemos utilizar questionários sobre hábitos e, em alguns casos, exames médicos”, completa Lorena.

Essa patologia pode ser causada por inúmeros fatores, desde questões genéticas até influências ambientais, como experiências alimentares traumáticas. “A introdução alimentar na infância pode estar relacionada, mas outros fatores ao longo da vida também desempenham um papel significativo”, afirma Lorena.

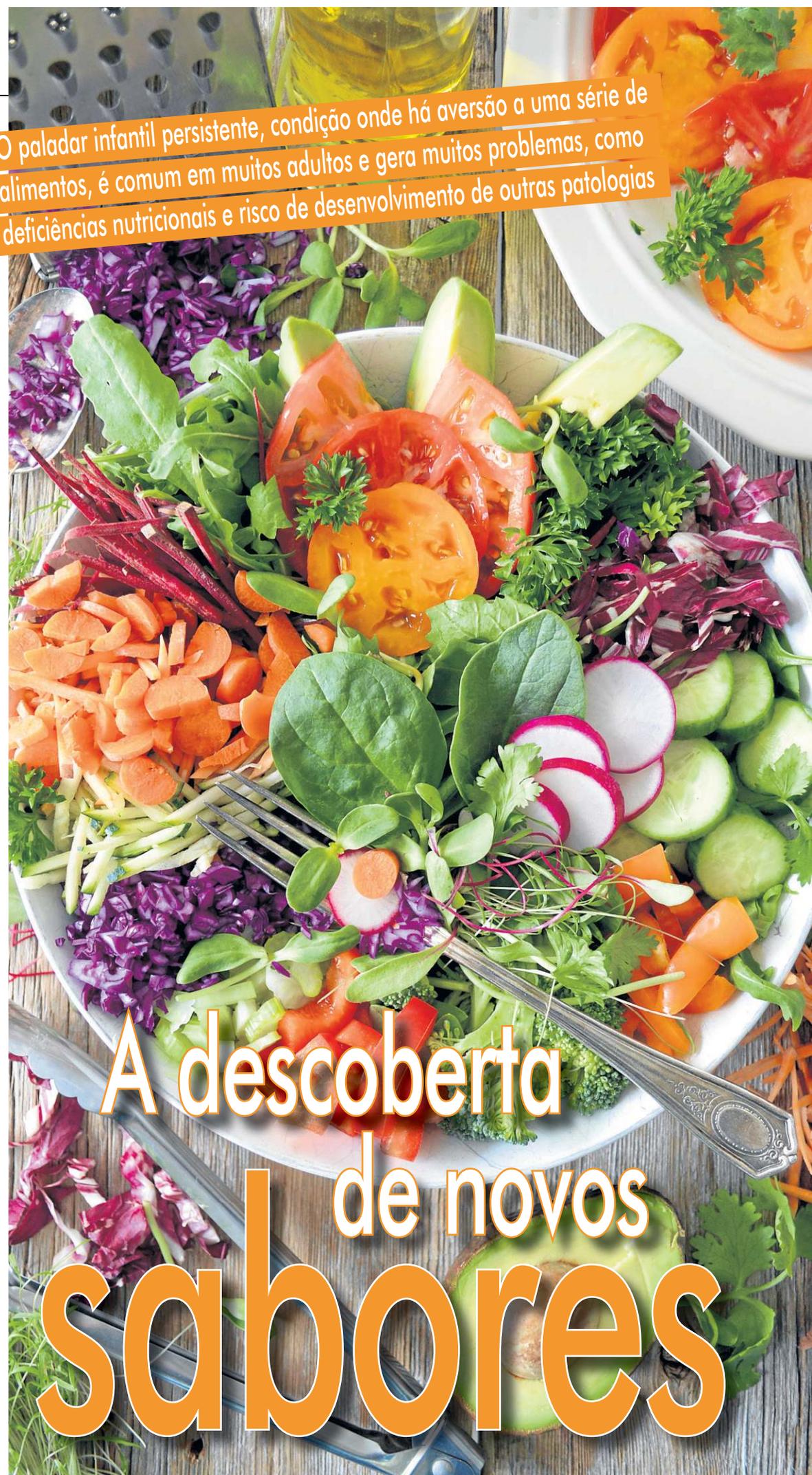
A psicóloga do Hospital Anchieta Izabelle Santos também ressalta que a introdução alimentar, mesmo que não seja a única variável, impacta na criação de hábitos. “Se uma criança é exposta a uma variedade de alimentos saudáveis, há maior probabilidade de desenvolver um paladar diversificado”, ressalta Izabelle. A profissional ainda completa que se a exposição é limitada a alimentos processados, isso pode contribuir para o paladar infantil na fase adulta.

Geralmente, pessoas que se enquadram nesse quadro não consomem verduras, frutas e legumes, alimentos ricos em fibras e vitaminas. Alimentos ultraprocessados, que podem gerar sobrepeso, baixa imunidade, além de deficiências nutricionais, estão presentes nessas dietas. “O paladar infantil persistente pode causar o aumento do risco de doenças crônicas, comprometimento da saúde bucal e impacto psicológico, além de restrições sociais”, completa a psicóloga.

Mudança

Mesmo com os hábitos alimentares consolidados, casos de paladar infantil na fase adulta

O paladar infantil persistente, condição onde há aversão a uma série de alimentos, é comum em muitos adultos e gera muitos problemas, como deficiências nutricionais e risco de desenvolvimento de outras patologias



A descoberta
de novos
sabores