

TARE X PALADAR INFANTIL

Muitas vezes confundido com a condição, o Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (Tare) não funciona da mesma forma que o paladar infantil. Segundo a psicóloga Izabelle Santos, enquanto o Tare é um transtorno alimentar mais abrangente, envolvendo restrições alimentares significativas e aversões intensas a certos alimentos, o paladar infantil é mais uma preferência persistente por comidas específicas da infância. “Em alguns casos, o paladar infantil pode contribuir para padrões alimentares restritivos, mas não é considerado um transtorno alimentar por si só. Consultar um profissional de saúde pode ajudar a diferenciar e abordar essas questões”, explica Izabelle.

podem ser revertidos. Para começar uma mudança na dieta, é preciso uma avaliação completa de profissionais da saúde. “O tratamento abrange terapia nutricional, onde a exposição gradual a novos alimentos é combinada com suporte psicológico para lidar com resistências emocionais”, explica a nutróloga Lorena.

Segundo ela, recomendações de técnicas alimentares podem ser usadas nesse processo. “Estratégias incluem criar um ambiente alimentar positivo, envolver-se na preparação de refeições, introduzir pequenas porções de novos alimentos, incorporando variedade ao cardápio diário”, afirma a profissional.

Essas indicações são passadas para os pacientes da doutora, como Gabrielle Tamura, 34. A especialista de compras sempre percebeu uma dificuldade para experimentar coisas novas, como frutas e legumes. “Esse comportamento começou depois de 2 anos, antes disso comia de tudo, porém em algum momento isso mudou”, conta. Além disso, completa que sempre houve um esforço por parte dos pais dela,

havendo uma oferta variada de alimentos, mas Gabrielle continuou com um paladar sensível.

Com a identificação desses comportamentos e conversas com profissionais, como Lorena Balestra, Gabrielle está no processo inicial do tratamento, mas ainda não começou uma reeducação alimentar de fato. “Hoje me proponho a pelo menos experimentar os alimentos para então definir se gosto ou não, mas isso me traz muita ansiedade”, destaca Gabrielle.

Para que o problema não se agrave na fase adulta, como ocorreu com Gabrielle, o paladar infantil pode ser tratado e prevenido na infância. A introdução de alimentos saudáveis, por meio de ofertas de alimentos balanceados e evitando pressões excessivas sobre alimentação, são recomendações de especialistas da área da psicologia, como Izabelle. “Estabelecer hábitos alimentares saudáveis desde o início é fundamental”, finaliza a profissional.

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**

No espelho com *Carlinhos Beauty*

Conheça o cabeleireiro das estrelas. Transforme-se com quem entende de beleza!



Fotógrafo: Fernando Pimentel Neto / Produção: Carlinhos Beauty

CARLINHOS BEAUTY
COIFFEUR

CLUBE 25%
do assinante DE DESCONTO
CORRÊO BRASILEIRO

25% de desconto em todos os serviços do Carlinhos Beauty Coiffeur. Exceto manicure e progressiva.

61 3225-9837
61 3226-2508

Shopping Fashion Mall
302 Sul Bloco A

carlinhosbeautyoficial
carlinhosbeautycoiffeurof

