

Aversão a alimento pode ter causas biológicas

Crianças enjoadas podem não estar fazendo manha, mas sentindo nos alimentos substâncias que passam despercebidas aos outros

GLÁUCIA LEAL

As crianças que frequentemente rejeitam os alimentos podem não estar apenas fazendo manha, como acredita a maioria dos pais. A preferência por sanduíches, salgadinhos, refrigerantes e doces, em vez de alimentos mais saudáveis como frutas, verduras e legumes, pode estar relacionada a causas genéticas e biológicas. De acordo com a psicóloga norte-americana Alexandra Logue, professora da Universidade Estadual de Nova York e autora do livro *The Psychology of Eating and Drinking* (A Psicologia do Comer e Beber), as pessoas sentem sabores de maneiras distintas.

Para Alexandra Logue, "a aversão pode ser parte de um processo de adaptação natural, uma vez que diversas plantas têm sabor amargo". Os "superdegustadores", segundo a psicóloga, são capazes de perceber na comida pequenas concentrações de substâncias químicas ou naturais, que passam despercebidas à maioria das pessoas.

Reação facial — "Algumas crianças têm reações mais intensas do que outras aos testes de paladar", concorda a psicóloga Nielse Bergamasco, professora do Departamento de Psicologia Experimental da Universidade de São Paulo. Ela desenvolve uma pesquisa sobre a expressão facial de recém-nascidos quando experimentam alimentos de diferentes sabores.

"Desde as primeiras horas após o nascimento, a criança rejeita alimentos amargos e prefere doces", observa. "É possível que ela veja no amargor um sinal de perigo, como se esse tipo de alimento fosse venenoso." Nas crianças com mais sensibilidade, essa reação tende a ser mais acentuada, fazendo com que se recusem a experimentar principalmente verduras e legumes.

Essa sensibilidade, mais presente durante a infância,

costuma mudar com o tempo. "Por questões culturais, aprendemos a gostar de alimentos e bebidas amargos, como a cerveja", lembra Nielce Bergamasco.

Pesadelo — Por questões biológicas, a rejeição de alimentos pelas crianças transforma o almoço ou o jantar em pesadelo para muitos pais. Jady Forte, de 4 anos, por exemplo, só gosta de ovo frito. Carne e verdura, nem pensar.

"Em alguns dias, penso que vou ficar maluca", confessa a gerente comercial Mônica Buck, mãe de Marcelo, de 8 anos, e de Thiago, de 5. "Eles só gostam de lanches, salgadinhos, recheio de bolachas e pizza." O pediatra dos meninos recomendou à mãe que não lhes ofereça alimentos fora dos horários de refeição. "Mas muitas vezes fico com drama de consciência e termino cedendo", conta.

"Desde que o filho deixa o leite materno, os pais devem acostumá-lo aos diversos tipos de alimentos, incentivando-o a comer sozinho e associando novos pratos aos que ele já gosta", ensina o pediatra Marcelo Silver, do Hospital Albert Einstein. Outra sugestão do médico é utilizar alimentos que a criança não gosta no preparo de outros pratos, como suflês, recheios de tortas, refogados e sopas. Os conselhos têm trazido resultados.

A jornalista Margareth Oliveira, mãe de Marina, de 2 anos, seguiu suas orientações. A menina adora legumes, verduras cruas, figado, peixe e prefere os sucos naturais aos refrigerantes.

"O ato de comer é um reflexo condicionado, a criança pode aprender a se alimentar com prazer ou descobrir uma forma de chantagear os pais, caso perceba que eles exageram a importância dos alimentos", alerta o psiquiatra infantil Icamí Tiha.