

«Comer no come. Dudo de si existe adicción a la hamburguesa y al ketchup. Los síntomas son de que sí es adicto»

Ya tuvimos problemas con uno de nuestros hijos en la infancia: lograr que comiera era una desesperación y recorrimos todas las estrategias: desde que lo hiciese por la abuelita hasta que jugase dando él también de comer al conejito de peluche.

Y ahora, después de haber logrado tenerlo bien alimentado a pesar de todo, de adolescente, se atiborra de chucherías y tiene como máxima apetencia ser asiduo de la hamburguesa y la coca cola.

Estamos preocupados porque no está adquiriendo buenos hábitos en esto del comer: al revés, sus hábitos son lamentables y hasta anti higiénicos. ¿Qué podríamos hacer?

(Leonor. Castellón)

Igual que logró superar las dificultades de la infancia logrará superar las dificultades de la adolescencia. El buen comer es vital para el buen vivir. Y la gente que puede, logra descubrirlo. Aunque a veces resulta preocupante que en una edad tan crucial se coma tan desequilibradamente.

El punto de partida no es la persuasión de la madre. El punto de partida será que el hijo logre tener una visión de la transcendencia de su manera de comer. Y las estrategias tendrán que pensar más en las actitudes que tiene él y su pandilla, mucho más que en las razones de peso que tiene su madre y la experiencia de los especialistas en nutrición.

También será indispensable charlar: sentarse a charlar. Lograr poner a su alcance una información seria, ni parcial ni retórica: objetiva.

El tema de la comida es, con frecuencia, objeti-

vo de dogmatismos y de discusiones con apariencia de ideas confrontadas, pero, casi siempre, con la realidad de posturas confrontadas previas.

Ser vegetariano a veces es una opción, a veces un ajuste personal, a veces una necesidad de seguridad, a veces una moda y a veces una aventura ocasional.

Ser asiduos de la hamburguesería y del ketchup a veces es una comodidad ocasional, a veces es un signo de pertenencia, a veces suena a actitud contestataria, a veces es una muestra de la eficacia del marketing y de la colonización multinacional, y a veces es una curiosidad de los mayores al asomarse al mundo de los adolescentes.

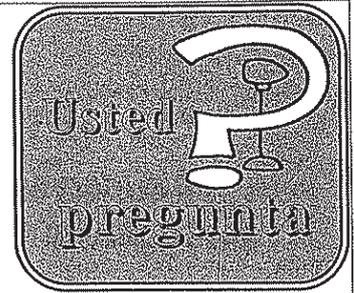
Algunas recomendaciones pragmáticas pueden sonar así:

El desayuno es el primer test de la importancia que damos a la alimentación: si se hace galopando, sin tiempo, sin cuida-

do de lo que se come, sin primar esta primera ingesta del día, ya se está empezando a trivializar la importancia de la alimentación y se está dando la imagen de que se puede desayunar de cualquier manera: y eso es lo que se pretende modificar.

Hay mucho tópico (casi magia) en los planteamientos alimentarios. Hay que ir desmenuzando todos esos tópicos para, gracias a una información seria, desmitificar tanta cosa como se dice que no tiene el menor fundamento. (Sabido que una de las dificultades consiste en recibir informaciones tan contradictorias a través de personas presuntamente especializadas).

La adicción a los Mac Donalls pasará como tantas adicciones de la juventud: son síntomas de pertenencia, de rebeldía, de autodeterminación ante la sobreprotección de mamá... Pasará y se recuperará el gusto por el buen comer. Y lo sensato es dejarlo pasar. No insistir



Joaquín Mª García de Dios

tanto en desbaratarlo que se alargue su duración: porque el adolescente no está defendiendo una teoría dietética, sino que está defendiendo un nuevo espacio de autodeterminación.

Claro que hay que lograr el equilibrio dietético. Claro que hay que lograr el placer del comer. Claro que sería bueno reencontrar la experiencia social (y familiar) de comer juntos y con calma. Claro que el televisor no es un buen invitado a las comidas familiares. Claro que ser un exquisito degustador de comidas es un arte y un logro. Pero también hay que contar con las iniciativas y los pasos intermedios del adolescente.

Las experiencias satisfactorias de comidas familiares agradables son el mejor argumento. Pero nunca se logran en comidas familiares con debates agresivos intergeneracionales a la hora de comer.

El problema es serio, sin ser grave. La solución no es instantánea y el bien hacer puede lograr que venga un poquito antes de lo previsto.