



un CUERPO con HAMBRE

Cada niño posee una personalidad original que explica las grandes variaciones de sus necesidades alimentarias. Debemos, pues, saber respetar

estas variaciones y tener en cuenta las diferentes etapas de su desarrollo psico-motor, que van a modificar progresivamente la actitud del chico ante la alimentación.

hambre y apetito

Hay que recordar que el hambre y el apetito son dos términos que expresan unos fenómenos diferentes: el hambre, el primer instinto que se manifiesta en el hombre, es un hecho orgánico que depende de mecanismos cerebrales localizados en una zona donde se sitúan y se desarrollan las formas de vida instintiva. Es un estado provocado por la carencia de alimentos y produce una sensación desagradable.

El hambre es una sensación de tipo fisiológico, el apetito es un fenómeno psicológico en el que intervienen varias contingencias sensoriales: vista, variedad, olor y sabor de los manjares, etc. Estos factores influyen mucho menos en el niño que en el adulto.

ley de apetencia

El hambre, como el crecimiento, es un fenómeno periódico. El niño no tiene igualmente hambre en todos los períodos de su infancia y adolescencia, sino que pasa por fases de «hambriento» y fases de inapetente. En los períodos de crecimiento brusco se acentúa su sensación de hambre, y disminuye sensiblemente en las fases de estabilidad biológica. Estas oscilaciones constituyen un hecho general y ya se manifiestan en los primeros meses de la vida del bebé.

El niño debe adaptarse a unos alimentos monótonos que repugnarían al adulto. Sin embargo, ya desde la primera infancia intervienen los problemas sensoriales. La monotonía de las papillas es menos sentida como tal que la ausencia de sabor, acentuada frecuentemente por dificultades respiratorias.

El niño, al crecer, mejora su capacidad sensorial externa y, por tanto, aumenta su curiosidad. Esta, a su vez, suscita un movimiento de apetito, una necesidad de saber vencer la repugnancia o la oposición inicial. Esta «ley de apetencia», que se cumple aquí como en otros dominios, demuestra, más allá de la adaptación, un deseo de afirmación, de búsqueda, de experien-

cia personal, con sus riesgos y sus ventajas: se trata aquí de probar lo que comen las personas mayores...

A estas contingencias se añaden otras de tipo psicológico. En el niño, la variedad de las formas emocionales, la intensidad de sus reacciones a todas las formas de emoción influyen en su apetito todo a lo largo del día: «Tengo hambre» o «No tengo hambre», suele decir; con lo que quiere expresar que tiene o no apetito.

"no me gusta"

Los motivos del gusto o repugnancia del individuo hacia ciertos alimentos son muy difíciles de precisar. En la medida en que se puede recurrir a esta comparación, se sabe que las afinidades alimentarias en los animales suelen responder a determinadas necesidades momentáneas del organismo. En el ser humano, por el contrario, parece que existen en las familias afinidades y repulsiones efectivas transmitidas hereditariamente. Pero, frente a repulsiones mayores, el apetito está condicionado por una gama de apetencias y aversiones más o menos lavadas, frecuentemente de tipo evolutivo: un niño acepta tomar hoy lo que rehusaba ayer, y viceversa. Estas oscilaciones no son más que el reflejo de su evolución en materia de temperamento.

Porque en este problema de la alimentación hay muchos chicos temperamentalmente «difíciles». Sin duda, su organismo es menos tolerante que otros: urticaria, erupciones diversas, dolores de cabeza imprecisos, etc. Todos estos trastornos fisiológicos suelen producir ese tipo de muchacho vagamente hipocondríaco, que todos conocemos.

Estos chicos son bien conocidos por los caracterólogos. En algunos «tests» de personalidad se pregunta al sujeto si ciertos alimentos le repugnan o si otros «le sientan mal». Las personas de estas características suelen ser introvertidas, poco orientadas al mundo exterior, replegadas sobre sí mismas. Los menores cambios alimentarios son acusados por su organismo como un atentado a su personalidad.

Existe también el tipo astenoide, frágil y delicado, candidato a las indigestiones. En él, la ausencia de hambre está asociada a la endeblez física, a la reducción de energía vital y a insuficiencias hormonales y digestivas. A éste se oponen los chicos vigorosos que «comen de todo», así como los de

digestión rápida y, por consiguiente, de una tendencia a la voracidad, a las indigestiones por exceso, a la adiposidad exagerada.

gordos y flacos

Vemos, pues, la estrecha relación que guardan los problemas alimentarios con las dos perturbaciones posibles de peso: obesidad y delgadez. De estas dos perturbaciones es la segunda la que generalmente atrae la atención de los padres. Se inquietan mucho más al ver al chico delgado que grueso, y es para ellos mucho más agradable administrar un reconstituyente que revisar un régimen alimentario mal equilibrado.

Sin embargo, en el chico de buena salud, la delgadez es poco inquietante. Generalmente es una consecuencia de un «estirón» o de actividades físicas importantes. Conviene, no obstante, cuidar su equilibrio alimentario y buscar las causas de una eventual inapetencia, que, en muchos casos, queda reducida a una restricción voluntaria que el muchacho (o, más frecuentemente, la muchacha) se impone, debido a una preocupación, más o menos fundada, de carácter estético.

La obesidad se define clínicamente por un exceso ponderal en el individuo, exceso que puede provocar serios trastornos en el organismo. La experiencia prueba que la obesidad tiene más frecuentemente un origen alimentario que glandular y casi siempre es el resultado de una voracidad excesiva que, a su vez, puede obedecer a diversas causas, ya sean de tipo externo o familiar, ya de carácter personal.

La mayoría de los padres creen que un buen peso es necesariamente síntoma de buena salud y que, en cualquier caso, «comer no puede hacer daño». La sobrealimentación corresponde, para muchas madres de carácter infantil, a una satisfacción oral personal. Para otras, es el medio de paliar lagunas educativas evidentes: ofreciendo a los chicos pasteles y golosinas, se liberan de una cierta ansiedad.

Las causas personales de la obesidad son esencialmente de tipo compensatorio y, en general, obedecen a un trauma psíquico. El niño afectivamente frustrado regresa hacia esa compensación primitiva [etapa oral]. Estudiando la psicología de un grupo

de adolescentes obesos, se han observado en ellos, como rasgos característicos de su personalidad, la ansiedad, la pasividad, el aislamiento. A veces es el nacimiento de un hermano el que provoca esta regresión afectiva, o el cambio de país, de colegio o de domicilio. Todos estos factores disminuyen momentáneamente la seguridad en el niño y aumentan su ansiedad. El aspecto generalmente pasivo de estos sujetos es puesto en evidencia por el hecho mismo de que no pueden encontrar una compensación activa [éxito escolar, deportivo, artístico, etc.].

La obesidad, casi siempre progresiva, puede muy bien soportarse hasta que los demás la hayan advertido. Esta «toma de conciencia» es, frecuentemente, brutal, pues los compañeros de clase son implacables adjudicando moteles al chico gordiflón. Su exceso ponderal le distingue a los ojos de los demás, produciéndole un sentimiento de inferioridad, de frustración.

Secundariamente, la obesidad llega a ser el origen de serios trastornos, pues las burlas aumentan la ansiedad y la inseguridad del joven obeso, que las compensa comiendo cada vez más, encerrándose así en un círculo vicioso del que no puede salir solo.

Ante un chico obeso, y sin que llegue a alcanzar una deformación monstruosa, hay que indagar las causas de este comportamiento alimentario desordenado y procurar remediarlas, ayudándole a superar esa compensación regresiva en beneficio de otras satisfacciones más en armonía con su desarrollo psicológico.

receta fácil

En la vigilancia del desarrollo físico de su hijo, los padres desempeñan un papel de higienistas irremplazable que no deben olvidar. Porque un crecimiento armonioso es un importante factor de equilibrio, y ellos son los únicos que pueden descubrir a tiempo las perturbaciones psicológicas que pueden acompañarlo y hacerlas frente antes de que sea demasiado tarde.

Equilibrio difícil. Comer para trabajar, no sólo trabajar para comer, decía un Séneca cualquiera.

