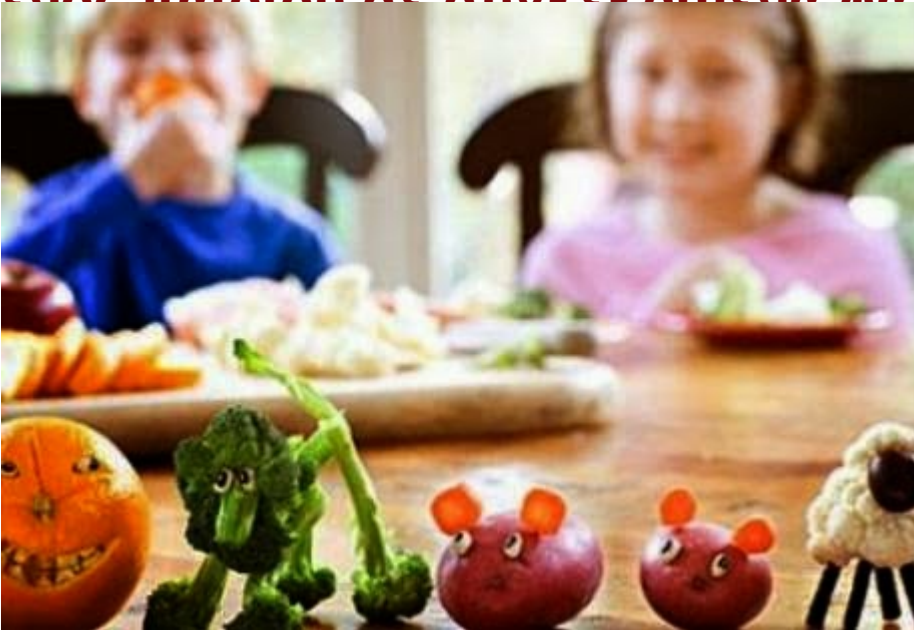


## Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από την επιμονή ενός παιδιού σε συγκεκριμένα φαγητά



Η επιλεκτικότητα στο

φαγητό είναι μια συμπεριφορά που εμφανίζεται συχνά στα παιδιά και μπορεί να οδηγήσει σε κακές διατροφικές συνήθειες, ένταση στην οικογένεια και απογοήτευση στους γονείς.

Αν και πολλές οικογένειες αντιμετωπίζουν την επιλεκτικότητα στο φαγητό ως μια «φάση» που περνούν τα παιδιά, νέα μελέτη έρχεται να δείξει πως η εν λόγω συμπεριφορά συχνά συνυπάρχει με πολύ σοβαρότερα προβλήματα, όπως η αγχώδης διαταραχή και η κατάθλιψη, τα οποία χρήζουν κατάλληλης αντιμετώπισης.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό *Pediatrics*, εκτιμάται ότι ποσοστό μεγαλύτερο του 20% των παιδιών ηλικίας 2-6 ετών εμφανίζει κάποιου βαθμού επιλεκτικότητα στο φαγητό. Από αυτά, το 18% περίπου, χαρακτηρίζεται ως επιλεκτικό στο φαγητό σε μέτριο βαθμό, ενώ το υπόλοιπο ποσοστό εμφανίζει σοβαρού βαθμού επιλεκτικότητα.

Συνολικά, τόσο η μέτριου όσο και η σοβαρού βαθμού επιλεκτικότητα στο φαγητό φάνηκε να σχετίζεται με σημαντική αύξηση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και αγχώδους διαταραχής. Μάλιστα, τα παιδιά που εμφάνιζαν σοβαρή επιλεκτικότητα στο φαγητό είχαν διπλάσια πιθανότητα να διαγνωσθούν με κατάθλιψη, κατά την περίοδο διεξαγωγής της μελέτης.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, η επιλεκτικότητα στο φαγητό ενδεχομένως να οφείλεται σε προηγούμενη δυσάρεστη εμπειρία με συγκεκριμένα τρόφιμα, η οποία οδηγεί στην εμφάνιση άγχους όταν ασκείται πίεση στο παιδί για να τα καταναλώσει. Επιπλέον, μερικά παιδιά είναι πιθανό να διαθέτουν οξύτερες αισθήσεις, με αποτέλεσμα η γεύση και η υφή ορισμένων τροφίμων να είναι αφόρητη για εκείνα. Κλείνοντας, σχολιάζουν πως η επιλεκτικότητα στο φαγητό θα μπορούσε ίσως να αποτελέσει χρήσιμο δείκτη για την ταυτοποίηση παιδιών που ενδεχομένως διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης αγχώδους διαταραχής και κατάθλιψης.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)