

# AIXÍ ET COMPORTES ALIMENTANT- TE, AIXÍ INFLUIRÀS AL TEU FILL

7 abril, 2023

analitza la vulnerabilitat dels adolescents a l'alimentació utilitzada pels pares, com la restricció, el dinar com a recompensa i la participació del nen, que influeixen en el seu comportament alimentari.

És el que anomenen alimentació emocional, o menjar com un mecanisme per afrontar emocions positives, negatives o impulsades per l'estrès. Tot això, associat a patrons alimentaris poc saludables i a l'augment de pes.

Segons explica l'autora principal de l'estudi, Joanna Klosowska, del Departament de Salut Pública i Atenció Primària, Universitat de Gante (Bèlgica): "Anteriorment, es va descobrir que l'alimentació emocional era més apresada que no pas heretada. Aquest estudi va examinar no només la interacció entre els pares en alimentar aels seus fills, sinó també el que els nens van aprendre al veure als seus pares dinar".

Base inicial de l'estudi es va iniciar al 2017 amb un total de 218 famílies, a més de dades recollides al 2013. Un dels pares de cada família va completar el Qüestionari de Pràctiques d'Alimentació Infantil, i tant l'adolescent com el pare van completar el Qüestionari Holandès de Comportament Alimentari. La regulació de les emocions es va avaluar amb la versió holandès del qüestionari FEEL-KJ, contestat pels fills. Els investigadors van mesurar el pes i l'alçada de l'adolescent. Al llarg de quatre anys entre 2013 i 2017, que cobreixen el temps des de la infància tardana fins a l'adolescència mitjana, és can produir canvis en algunes pràctiques parentals. Els pares van informar d'una major supervisió i pràctiques d'alimentació de models saludables, mentre que els nivells informats de restricció d'aliments i l'entorn saludable es van mantenir sense canvis.

Durant el mateix període de temps, els adolescents van informar d'un augment considerable de l'alimentació emocional, passant d'estar per sota de la mitjana al 2013 a estar per sobre de la mitjana al 2017, segons les normes de la població holandesa. A més, la forma inadaptada en la qual regulaven les seves emocions també es va associar amb l'alimentació emocional.

El menjar com a recompensa i el control del menjar van augmentar l'alimentació emocional, especialment en els casos en els quals la joventut va emprar estratègies desadaptatives

per regular les emocions.

L'efecte va ser oposat respecte a la participació dels fills als dinars, majors nivells de regulació d'emocions i menors nivells d'alimentació emocional. La conducta alimentària dels pares, curiosament, es va relacionar amb una menor alimentació emocional als adolescents.

"L'estudi suggereix que els pares encara desenvolupen un paper molt important a la conducta dels seus fills fins a l'adolescència -apunta Klosowska-. Es necessiten més investigacions per comprendre l'impacte que la conducta alimentària continguda demostrada per un pare té a l'alimentació emocional d'un nen.

**Font: OK Salut**