

Είναι θέμα γονιδίων... Γενετικό υπόβαθρο έχουν οι διατροφικές ιδιοτροπίες των παιδιών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λονδίνο, Ηνωμένο

Βασίλειο

Αν το παιδί σας είναι δύσκολο στο φαγητό, ίσως δεν πρέπει να το κατηγορείται για την ιδιοτροπία του, καθώς διεθνή μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Journal of Child Psychology and Psychiatry* υποστηρίζει ότι μπορεί συγκεκριμένα γονίδια ευθύνονται για τις διατροφικές παραξενιές.

Ερευνητές από τη Μ. Βρετανία και τη Νορβηγία, με επικεφαλής την Αντρέα Σμιθ του Πανεπιστημίου του Λονδίνου (UCL), ανέλυσαν στοιχεία για σχεδόν 2.000 οικογένειες με δίδυμα ηλικίας περίπου 16 μηνών. Οι γονείς απάντησαν σε ερωτηματολόγια για τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους.

Για να απομονώσουν τους γενετικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των παιδιών, οι επιστήμονες συνέκριναν τις συνήθειες των μονοζυγωτικών διδύμων (με κοινό το 100% των γονιδίων) με τις συνήθειες των διζυγωτικών διδύμων (που έχουν κοινά μόνο τα μισά γονίδια).

Από την αξιολόγηση των στοιχείων διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που είναι άκρως επιλεκτικά με το φαγητό τους, είναι τα ίδια που απορρίπτουν συνήθως τα καινούρια και άγνωστα τρόφιμα.

Επίσης, η μελέτη υποστηρίζει ότι η επιλεκτικότητα στο φαγητό έχει γενετική επιρροή σε ποσοστό 46%, ενώ η «νεοφοβία» (η απόρριψη των νέων φαγητών) έχει ακόμη πιο έντονο γενετικό υπόβαθρο, σε ποσοστό 58%.

«Τα 'δύσκολα' με το φαγητό παιδιά επηρεάζονται σημαντικά από τα γονίδια τους, ήδη από πολύ νωρίς. Είναι μια έμφυτη τάση και δεν φταίνε οι γονείς που τα παιδιά τους είναι τόσο ιδιότροπα. Η γενετική επίδραση είναι ολοφάνερη στην ηλικία των 16 μηνών», εξηγεί η Δρ Σμιθ.

Επισημαίνει πάντως ότι, οι περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι εξίσου σημαντικοί, άρα οι γονείς έχουν σαφώς περιθώρια να επηρεάσουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τους. Και προσθέτει ότι οι γονείς δεν πρέπει να πιέζουν το παιδί τους να φάει κάτι που δεν θέλει ή να το «δωροδοκούν» για να φάει, αλλά είναι καλύτερα να του το προσφέρουν συχνά σε άσχετες στιγμές εκτός γευμάτων και να επικροτούν κάθε προσπάθειά του να το αγγίξει ή να το μυρίσει.

Ωστόσο, παραμένει άγνωστο αν υπάρχουν συγκεκριμένα γονίδια και ποια είναι αυτά, που επηρεάζουν τις διατροφικές ιδιοτροπίες των παιδιών. Το πιθανότερο, κατά τους ερευνητές, είναι ότι πολλά γονίδια εμπλέκονται και το καθένα παίζει μικρό ρόλο από μόνο του.

Επιμέλεια: Μαίρη Μπιμπή

Πηγή: health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ