

¿Epílogo? Los niños que pican la comida no tienen un trastorno alimentario

(Epilogue: Picky eating children do not have an eating disorder)

Leopoldo Vega Franco

El término empleado por Carruth et al¹ para describir la conducta de algunos niños que tranquilamente seleccionan del plato en que comen los alimentos que van a ingerir («picky eating») y dejan por costumbre parte de la ración que sus padres les asignan, corresponde a la queja de las madres cuando expresan al médico «mi hijo no quiere comer, sólo pica la comida». Los autores del artículo referido han calificado este comportamiento en niños de condición socioeconómica alta (CSE). Los autores encontraron que los niños que pican la comida tienen puntajes significativamente menores en la *variedad y diversidad* de la dieta que ingieren, por lo que su comportamiento frente a los alimentos corresponde a un marcador selectivo de una conducta alimentaria anormal en los preescolares.

Han transcurrido diez años de esta publicación y en este lapso otros autores han referido conductas anormales de los niños cuando comen, usando términos como neofobia (temor a nuevos alimentos en la dieta), «seleccionadores de comida» o «melindrosos al comer», todos estos niños con conductas parecidas a las de los «picky eaters». En este lapso de diez años la base de datos PUBMED registra 27 artículos desde 1998 con las palabras «picky eating» y usando «picky eaters» sólo 18; en cambio, escribiendo la palabra *neophobia* responde con 357 reportes: aunque la gran mayoría corresponde a estudios de experimentación en animales y es hasta años recientes cuando aparecen artículos que hablan del rechazo a los alimentos en personas con problemas neuroendocrinos o con particularidades genéticas de personas que tienen una acentuada percepción gustativa de algunos alimentos: lo que seguramente tiene que ver con las conductas de algunos niños poseedores de esta particularidad genética.

Como es de suponer, se ha puesto en debate que existan diferentes tipos de trastornos de la alimentación en los niños y los sistemas de clasificación de enfermedades (DSM-IV y ICM 10) no los incluyen; por este hecho y principalmente porque es probable que en los estudios de ni-

ños picadores de comida pueden haber sido incluidos los reportes hechos por los padres acerca de este problema de conducta, en el pasado mes de mayo apareció en una prestigiada revista especializada² un artículo en el que, con evidencias fundadas en el diseño del estudio, el análisis y la interpretación de los resultados, se informa que los niños escolares que pican la comida corresponden a casos de desviaciones conductuales observadas a menudo en los niños y no corresponden a un trastorno particular.

La conclusión a la que llegan los autores hace recordar las acuciosas observaciones hechas por Gesell acerca del desarrollo de los niños: de que éstos pasan por etapas en que rechazan algunos alimentos y tienen preferencia por otros. Hizo notar también que la alta aceptación o rechazo a los alimentos cambia en los niños de una etapa a otra y aun en una misma etapa de su vida. En otras palabras, la conducta de los niños frente a los alimentos tiene la particularidad de ser cambiante.

Volviendo a la conclusión del artículo comentado, me hace pensar que con frecuencia se pierde de vista que durante el desarrollo postnatal las respuestas reflejas de los niños sanos se estructuran gradualmente desde su nacimiento, como respuesta a los estímulos del ambiente doméstico en que transcurre la mayor parte de su corta vida como niños lactantes; en estas circunstancias, rodeados de estímulos materiales y afectivos que favorezcan su desarrollo, sus conductas podrán evolucionar favorablemente desde etapas tempranas de su vida postnatal, lo que les permitirá responder con patrones de conducta teóricamente esperados o dentro de los márgenes de lo considerado como normal.

Sin embargo, lo que ocurra en el primer año de la vida de los niños puede conducirlos a lo que en la *teoría del caos* se ha dado en llamar el *efecto mariposa*. Aplicado este concepto al desarrollo infantil puede decirse que en la infancia *basta una pequeña variación* en el curso del crecimiento y desarrollo en etapas tempranas de la vida (como el aleteo de una mariposa) para que en el com-

plejo sistema dinámico del niño en desarrollo, ocurran variaciones inesperadas en conductas con las que el niño responde su complejo sistema neurobiológico aún en formación, como de manera metafórica lo expresa un antiguo proverbio chino: «el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo».³

Por eso la necesidad de que en el ejercicio de la pediatría se haga énfasis a los padres en la importancia de promover y fomentar la salud de los niños, de estimular el desarrollo de sus capacidades y de modular gradualmente las conductas que les permita su incorporación a la cultura de la sociedad en que nacen. No menos importante es recordar que hay etapas críticas en el desarrollo de sus hijos en las que son particularmente vulnerables por mínima que parezca la ofensa, como aleteo de una mariposa.

Así, pues, la educación de los niños no sólo consiste en satisfacer sus necesidades básicas, en brindarles afecto y protección, y en estimular su aprendizaje mediante el juego; nunca olvidar que cuando en la mesa, los niños empiezan a compartir los alimentos con su familia; éstos aprenderán por imitación las conductas de sus padres y hermanos de cómo actuar ante los alimentos y en su lenta adquisición de habilidades llegará el momento que podrán expresar haber saciado su

hambre, si un alimento es de su agrado, o rechazar alguno si les disgusta.

No menos importante es insistir a los padres que el ambiente en el que la familia comparte la comida, debe estar exenta de estímulos que puedan distraer a los niños (televisión, perros, gatos, juguetes) aun así hay que respetarlos, como a cualquier adulto; pueden tener en ocasiones poco apetito y recordar que durante su crecimiento pasan por etapas en que su apetito es voraz, como en otras en las que rechazan ciertos alimentos que más tarde aceptarán y tendrán en especial preferencia. Todas estas conductas pueden ser normales dentro de cierto límite, por lo que los padres deben manejarlas con inteligencia.

Referencias

1. Carruth BR, Skinner J, Houck K, Moran J III, Colleta F, Ott D. The phenomenon of «Picky Eater»: A behavioral marker in eating patterns of toddlers. *J Am Coll Nutr* 1998; 17: 180-6.
2. Jacobi C, Schmitz G, Agras WS. Is picky eating an eating disorder? *Int J Eat Disord* Publicado en Línea: 2 May 2008 (DOI:10.1002/eat.20545).
3. Wikipedia. La enciclopedia libre. Efecto Mariposa. http://es.wikipedia.org/wiki/Efecto_mariposa