

## **De la obiceiuri alimentare la dependență ca urmare a micromediului si ambientului**

In cei “sapte ani de acasa” parintii sunt modelele de conduita si gandire pentru copii. Chiar daca studii in domeniul epigeneticii au aratat ca pana si comportamentul bunicii - atunci cand era insarcinata – poate influenta starea de sanatate a urmasilor, totusi ori de cate ori ceva surprinde la un tanar, analiza observatorilor se orienteaza cu precadere catre parinti. Aceasta influenta parentala se diversifica in timp, prietenii si profesorii lasand si ei o amprenta asupra comportamentului, in general si a celui alimentar, in particular. Si poate nu in ultimul rand, eroii mult iubiti din povestile memorate in copilarie sau personajele din jocurile de pe calculator pot lua locul lasat liber prin absentia unor modele parentale, care sa motiveze pastrarea unor amintiri subconstiente.

Microbiota este influentata de dieta si aceasta este aleasa in copilarie de adultii care se gasesc in preajma. Bineinteles ca apoi aceasta alimentatie, cu preponderenta carbohidratilor, lipidelor sau proteinelor se pastreaza, organismul fiind doar atunci intr-o stare de echilibru, cand necesitatile sunt intrunite. Analize specializate de nutrigenomica pot dovedi care alimentatie este necesara pentru o persoana cu un anumit bagaj genetic, dar o astfel de analiza ramane astazi inca unilaterala, caci nu poate preciza interdependenta microbiotei (flora intestinala) persoanei respective si alimentatia sa zilnica. Prin efort de vointa sustinut, papilele gustative sunt inlocuite in aproximativ o saptamana si persoana se poate adapta apoi mai usor unei alimentatii corespunzatoare rezultatelor analizei nutrigenomice. Indicatiile si suportul nutritionistilor si psihologilor poate da roade atat in cazul pacientilor, cat si in cazul persoanelor sanatoase, dar in ciuda acestui sprijin efectuat de personal specializat, uneori foarte inalt calificat, de ce frecvent survin recaderi, reveniri la alimentatia care a fost preponderenta in copilarie?

Experientele alimentare timpurii incarcate de emotii pozitive multisenzoriale sunt radacinile comportamentului viitor privind alegerea unei anumite diete. Unicitatea individuala se va manifesta si in comportamentul alimentar, chiar daca teoretic o persoana poate fi incadrata conform unei clasificari ce incearca selectarea pe diverse criterii (de exemplu, in medicina ayurvedica: kapha, pitta, vata). Crearea unei atmosfere de calm, bucurie, siguranta, iubire, apreciere si respect reciproc in timpul meselor, poate ajuta copilul sa dezvolte obiceiuri pozitive privind dieta, daca adultii vor fi modele pentru un astfel de comportament alimentar. A forta un copil sa manance ‘sanatos’ in timp ce adultii ‘mananca orice’ sau a utiliza mancarea drept recompensa sau pedeapsa sunt cateva din atitudinile care pot marca viitorul comportament atat alimentar, cat si interuman. A manca fiind constient de alegerile facute in acel moment - poate dupa efort fizic, in functie de necesitatile organismului – sau a nu manca, ambele variante pot fi o schimbare de la familiar, obisnuit, la ceva initial neobisnuit, care insa prin perseverenta si repetitie poate deveni un obicei, un nou mod de gandire, un nou comportament alimentar.