
Comer en familia es más saludable

Investigadores de la Universidad de Minnesota han descubierto que comer en familia durante la adolescencia promueve dietas equilibradas y saludables en el futuro. Reunir toda la familia alrededor de una mesa es una buena costumbre cada vez más olvidada.

El abandono del hogar familiar, al independizarse, supone para muchos el empeoramiento de sus hábitos alimenticios. Dejar de desayunar, o una dieta más pobre son algunos de los cambios que suelen sufrir los jóvenes cuando se marchan de casa.

El estudio, publicado en el 'Journal of the American Dietetic Association', ha establecido los efectos positivos de comer habitualmente en familia durante la adolescencia.

La investigación recopiló los datos de los jóvenes en dos fases. Primero, se anotaron los hábitos alimenticios de 3.074 estudiantes de Minnesota entre 1998 y 1999, cuya media de edad era de 20 años. En segundo lugar y tres años más tarde, se contactó con 2.513 de estos individuos para examinar los cambios producidos en sus patrones alimenticios. Con el resto de los encuestados fue imposible contactar.

Los autores analizaron los cambios que se habían dado en sus comportamientos teniendo en cuenta diversas variables: la frecuencia con la que comían en familia durante su adolescencia, sus preferencias (comer en familia, comer de pie rápidamente, o comer siempre a la misma hora, por ejemplo), su número de comidas diarias, la calidad de sus dietas alimenticias y sus datos demográficos.

Educar a los hijos en hábitos alimentares saludables

Las estadísticas mostraron que aquellos adolescentes que comían con su familia a menudo consumieron posteriormente más frutas y vegetales. No obstante, en la mayoría de estos individuos el nivel de ingesta de estos alimentos era menor del recomendado. Se daban diferencias entre las chicas y los chicos: ellas comían en casa más que ellos.

La familia es un contexto apropiado para educar en hábitos saludables, pero el estudio admite que, a menudo, los efectos positivos de los menús caseros no aparecían hasta que el individuo alcanzaba la edad adulta.

En general, las interacciones entre el adolescente y su familia conllevan muchos beneficios psicológicos y sociales para el mismo. Los jóvenes que se relacionan satisfactoriamente y de forma frecuente con su familia son menos propensos a tener problemas de drogas, trastornos depresivos o desórdenes alimenticios.

Las conclusiones del estudio revelan una asociación directa entre el número de comidas familiares de un adolescente y la calidad de la alimentación que llevará cuando sea adulto. Así, los autores animan a que todas las familias coman conjuntamente, siempre que sea posible.