

Por que rejeitamos determinados alimentos?



Pudim de leite te causa enjoo? Brócolis, bife de fígado ou queijo não te caem bem? Você não está sozinho. A crítica de gastronomia Stephanie Lucianovic sofre mais aversão à comida do que a maioria das pessoas. "Ser difícil para comer não é uma opção, é uma verdadeira desgraça".

David Jackson, do centro de investigação sobre alimentos do Leatherhead, não gostava de azeitonas quando era criança. "As azeitonas são muito amargas", diz ele.

Mas o que provavelmente aconteceu é que, quando você fica mais velho, você quer parecer mais sofisticado, e por isso há uma motivação para comê-las, mesmo que não goste.

RAZÕES BIOLÓGICAS E SOCIAIS

As razões biológicas que levam pessoas a **rejeitarem certos alimentos** têm sido amplamente estudadas, mas as razões sociais são menos claras. "É difícil saber por que superamos aversões a determinados alimentos, mas é claro que muitas pessoas passam a ser menos exigentes à medida que ficam mais velhas", diz Paul Chappell, do Departamento de Sociologia da Universidade de York, na Grã-Bretanha.

"Querer seguir somente a própria vontade está associado à infância: nós esperamos que as crianças rejeitem uma grande quantidade de alimentos. O caso não é o mesmo para os adultos. Ser exigente não é socialmente aceitável, e recusar determinados alimentos por não gostar, pode causar situações constrangedoras", completou.

Stephanie Lucianovic, que publicou um livro sobre a vida de um adulto exigente, disse que estes são estigmatizados. "Isso acontece, principalmente, porque as pessoas pensam que é uma opção, que eles estão fazendo isso para irritar e não se importam em incomodar os outros".

Ela mesma é exigente, e aprendeu a comer certos alimentos combinando-os com os sabores que gosta. Agora, os odiados brócolis, couve de Bruxelas e pêssego se tornaram iguarias em seu prato, disse Lucianovic.

GENES E EVOLUÇÃO

As razões pelas quais as pessoas preferem determinados alimentos são mais claras. Os cientistas têm investigado as **diferenças genéticas**, e têm agrupado as pessoas em três diferentes grupos: os degustadores, os superdegustadores e os degustadores regulares.

Os superdegustadores tendem a ter uma maior correlação com os genes que codificam os receptores das papilas gustativas, que são responsáveis por identificar os componentes amargos. Assim, eles têm uma forte aversão a alimentos amargos, como couve de Bruxelas e brócolis.

O cheiro também influencia muito. "O queijo, por exemplo, quando envelhece, ou quando colocamos algum fungo para fazê-lo maturar, degradam os aminoácidos das proteínas do leite e o mal cheiro ocorre", disse David Jackson.

Do ponto de vista da evolução, há razões para esta reação a **alimentos amargos** e que contêm enxofre. "Os caçadores dependiam do olfato. O cheiro de enxofre indicava a presença de bactérias nos alimentos. Comê-los poderia deixá-los doente", explica Jackson.

Da mesma forma, a evolução pode explicar a aversão inata ao gosto amargo. Algumas plantas não comestíveis são amargas, e por isso aqueles que conseguem fazer essa associação têm mais chance de sobreviver.

COMO SUPERAR AS AVERSÕES

Muitos conseguem facilmente superar essas aversões. Mas e aqueles que não conseguem?

As motivações para superá-las variam. Podem ser **pressões sociais**, desejo de parecer sofisticado, ou necessidade por hábitos mais saudáveis. Em todos os casos, a melhor maneira de superar essas aversões é comer mais desses alimentos. Quanto mais você come, mais você vai gostar e a rejeição diminuirá.

ACABAR COM A PRESSÃO

As crianças, mais do que os adultos, têm uma cautela natural em relação aos alimentos. Para Emma Uprichard, da Universidade de Warwick, na Grã-Bretanha, os **pais devem parar de pressionar seus filhos** a comer alimentos mais saudáveis.

Segundo ela, muitos adultos têm memórias de alimentos que odiavam quando eram crianças e isso não deixou nenhum trauma quando cresceram. "Uma das perguntas que fazemos é se talvez não deveríamos relaxar um pouco em relação aos hábitos alimentares dos filhos, por ser um desgaste emocional para os pais forçá-los a comer o que é considerado mais adequado".

Fonte: BBC