Nutrición Hospitalaria

*versión impresa* ISSN 0212-1611

**Nutr. Hosp. v.2004 n.4 Madrid jul.-ago. 2004**

**Original**

**Psicología y nutrición en el desarrollo ontogenético en la edad   
infanto-juvenil**

R. Fuillerat Alfonso

*Profesor e Investigador Titular. Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Ciudad de La Habana. Cuba.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Resumen**  **La relación del desarrollo psíquico con el estado nutricional, desde la etapa fetal, hasta la adolescencia, es el objetivo central de este artículo. La importancia de la alimentación y la nutrición adecuada durante el embarazo, la preparación de la futura madre para la práctica de la lactancia materna, la consecuente aplicación del proceso de ablactación, y su relación con el desarrollo psicomotor y formación de la personalidad en las diferentes etapas del desarrollo psicológico, fisiológico y social del período infanto-juvenil. Se exponen los resultados obtenidos en diversos estudios desarrollados dentro de un Servicio de Nutrición Clínica, sobre reinducción de la lactancia materna en niños menores de cuatro meses con desnutrición proteica energética, así como otras etapas de las edades infanto-juvenil, obesos y otras enfermedades crónicas y genéticas relacionadas con la alimentación y la nutrición (diabetes, fenilcetonuria, hiperamonemia, homocistinuria y fibrosis quística), en los que se fundamentan la estrecha relación entre la Psicología y la Nutrición, a partir de tratamientos psicoterapéuticos y educativos, basados en la aplicación de la psicología Clínica en la prevención, promoción y tratamiento de las alteraciones nutricionales, y de otras enfermedades crónicas y genéticas relacionadas con la alimentación y la nutrición. Se establecen aspectos relacionados con la caracterización psicológica, social y de la personalidad en formación, de estos enfermos y su entorno socio-familiar.**  (*Nutr Hosp* 2004, 19:209-224)  Palabras clave: *Ablactación: Proceso de introducción de alimentos durante el primer año de vida. Desarrollo psico-motor: Se mide en cuatro esferas fundamentales, óculo manual, postural, sociabilidad y lenguaje.* |  | **PSYCHOLOGY AND NUTRITION IN THE ONTOGENETIC DEVELOPMENT IN THE INFANT-ADOLESCENCE YEARS**  **Abstract**  **The relation ship between the psychic development and the nutritional condition from the fetal stage up to the teenage years is the innermost objective of this study. The importance of eating and having an adequate diet during the pregnancy period, the training of the future mother to breast feed in the first months of the baby´s life and the subsequent application of the ablactación process and its relation with psychomotor development and the personality progression in the different stages of the psychological, physiological and social development of the infant-adolescent period.  The results shown were obtained from various studies carried out in the Nutritional Clinical Service. They are related to the reinduction of breast feeding in children less than 4 months of age with protein energetic malnutrition, as well as other stages of the infant-juvenile obese and other chronic and genetic diseases related to the nourishment and nutrition (diabetes, fenilcetonuria, hiperamonemia, homocistinuria y fibrosis quística), in which the close relationship betweeen the Psychology, and the Nutrition stands, all through the Psychotherapeutic and educational treatments and based on the application of the clinic psychology in the prevention, promotion and treatment of the nutritional alterations and other chronic and genetic diseases related to nourishment and mal nutrition.  Aspects related to the psychological and social characterizations as well as the personality evolution of these patients and their relatives environment are established.**  (*Nutr Hosp* 2004, 19:209-224)  Key words: *Ablactation: the process of gradually introducing solid food during the first year of life. Psychomotor development: measured in four basic areas: hand and eye co-ordination, posture, sociability and language.* |

**Correspondencia:** Raúl Fuillerat Alfonso.   
e-mail: [raul.fuillerat@infomed.sld.com](mailto:raul.fuillerat@infomed.sld.com)

Recibido: 13-XI-2003.   
Aceptado: 12-II-2004.

**Introducción**

El hombre y la mujer a diferencia del animal que nace con una conducta biológica predeterminada, nace con una serie de reflejos incondicionados, a partir de los cuales, no solo se adapta al nuevo mundo al que ha llegado y con los cuales puede subsistir, sino que estos van a constituir la base de su futuro desarrollo psicomotor y por ende de la futura formación de su personalidad. El niño y la niña, no nacen personalidad, sino que devienen, se hacen personalidad en el transcurso de su vida1.

Desde que la pareja decide concebir su futuro hijo o hija, estamos ya determinando en su futura personalidad y una vez en el vientre materno, se plantea ya por los estudiosos y especialistas, la importancia de la estimulación y su repercusión en el futuro desarrollo integral del niño y de la niña1,2.

Al margen de las condiciones genéticas, biológicas y fisiológicas que pueden determinar ese desarrollo integral, sobre todo, en la conformación de la personalidad, proceso que transcurre durante su desarrollo ontogenético, la herencia social, que en las primeras etapas de la vida, se transmite a través de la relación con los adultos, será, la que en última instancia determina en ese desarrollo biológico, psicológico, social y espiritual de los humanos2,3.

La alimentación y la nutrición, entre otros factores, son determinantes en el desarrollo biológico de los humanos; pero a través del tiempo, se ha demostrado que también son determinantes en el desarrollo psíquico y social de estos. Desde la propia formación del feto, en los primeros tiempos de la vida, a través de la práctica de la lactancia materna, en la edad preescolar y en el momento de su ingreso a la escuela, así como en la controvertida adolescencia, la nutrición y la alimentación, estarán determinando en ese proceso de conformación de la personalidad y del comportamiento de los humanos2,3.

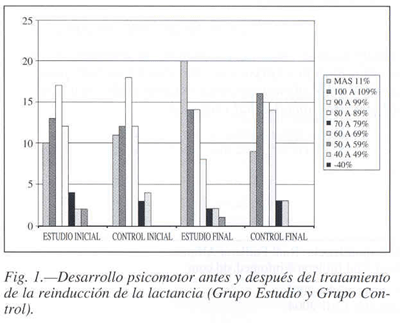
Existe una estrecha relación entre las alteraciones nutricionales y las psicológicas y esto se fundamenta sobre la base del carácter eminentemente social que tiene la alimentación y la nutrición y por la influencia que puede tener en el desarrollo de los procesos psíquicos fundamentales y sobre todo, por todas las implicaciones psicológicas y en el orden de las relaciones sociales, que puede traer aparejado una alteración nutricional, tanto por defecto como por exceso y en cualquier etapa de la vida, donde la infanto-juvenil, no constituye una excepción4.

En este artículo y sobre la base de las experiencias y resultados obtenidos en un Servicio de Nutrición Clínica, se hace un análisis de la estrecha relación que puede existir entre la Psicología de la Salud y la Clínica de la Nutrición. La importancia de la alimentación y de la nutrición en el proceso de formación de la personalidad, o viceversa, si el proceso de formación de la personalidad, determina en la creación de los conocimientos, hábitos y actitudes alimentarios y nutricionales en los humanos, así como su influencia en el desarrollo de los procesos psíquicos fundamentales y por último, cual es la estrecha relación que puede existir entre la psicología y la nutrición en el desarrollo ontogenético durante la edad infanto-juvenil.

**Desarrollo**

Muchos estudiosos de el origen y desarrollo de la personalidad en los humanos, plantean el surgimiento y conformación de la misma, desde la etapa fetal, e incluso, hoy en día se habla de la influencia positiva que puede traer para el futuro hijo o hija, el que los padres le hablen y le creen un ambiente de armonía desde que se encuentra en el vientre materno. Soy de los que piensa, que sin caer en extremos, ni que esto pueda determinar en la creación de una pareja, el origen de la personalidad, hay que buscarlo desde el mismo momento en que un hombre y una mujer, deciden unirse para crear una familia. Si esa pareja no ha hecho una buena selección, si realmente priman otros intereses, si realmente no se hace una planificación familiar adecuada, o si por el contrario, las condiciones genéticas de la pareja que se ha formado, no son las óptimas, ya se estará sentando las bases de lo que pudiera ser en un futuro, una de las causales de una personalidad anómala5.

Una vez que la pareja decide procrear, viene el período de gestación, en el cual, la alimentación y nutrición de la embarazada ocupan un lugar importante, pero a su vez, el estado psíquico y sus condiciones sociales y familiares, serán determinantes en la formación del feto, el cual, sobre todo en los primeros tres meses de la vida, puede recibir afectaciones del sistema nervioso central en formación, que constituirán agravantes en el proceso de conformación de la personalidad y comportamiento del futuro hijo. Algunos estados carenciales nutricionales, pueden incidir sobre este sistema nervioso central en formación. Paralelamente, el estado psíquico de la futura madre, también será un factor desencadenante de muchas alteraciones neurológicas y psicológicas del futuro hijo o hija y que pueden estar estrechamente relacionadas con la alimentación y la nutrición6.([figura1](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112004000400003#f1))



El estado emocional de la embarazada, es importante para el futuro proceso de la lactancia, por todo lo que representa en el desarrollo normal del futuro hijo o hija. Existen estudios que han encontrado que una embarazada, que está insatisfecha con su posición social, situación de pareja, o es emocionalmente inestable, adopta actitudes con manifestaciones; incluso físicas, de rechazo a su embarazo. A su vez, los efectos de ansiedad, perturbación emocional y tristeza crónica durante el embarazo, se relacionan altamente con la hiperactividad, irritabilidad, llanto y dificultades para la alimentación y sueño en los futuros hijos e hijas7,8.

Se dice que las madres con hijos e hijas propensos a los cólicos, son más tensas y ansiosas durante sus embarazos, que las madres de bebés que no padecen cólicos. De todo esto se deduce, que la actitud de rechazo al embarazo, parece ser el aspecto central que afectará la calidad de la interacción madre-hijo, obstaculizando en gran medida la disposición psicológica para amamantar8.

Con relación al estado nutricional de la futura madre, se ha demostrado cómo la mala nutrición, tanto por defecto como por exceso pueden determinar en la formación del Sistema Nervioso Central del feto, en el peso que debe alcanzar para el nacimiento, además de las alteraciones orgánicas que pueden producirse en la madre, que pueden afectar el desarrollo normal, tanto en el orden fisiológico como psicológico del futuro ser humano. La avitaminosis, sobre todo de la Vitamina 6 y 12, puede dañar al sistema nervioso central y propiciar el nacimiento de un niño, o una niña con daños neurológicos. La mujer durante el embarazo tiene mayores demandas en su alimentación, lo cual no significa que deba comer mayor cantidad de alimentos. Necesita recibir la suplementación en vitaminas y en hierro, que son definitorias en este proceso fisiológico, normal, que nunca se debe ver como un proceso de enfermedad, como muchas veces se percibe9.

La importancia de una dieta balanceada, es otro elemento importante, pero esa dieta balanceada está determinada por el modo, estilo y calidad de vida, su economía, su hábitat, la familia, además por el hecho de ser un embarazo deseado. Por ello, el tratamiento psicológico es imprescindible y sobre todo, la Educación Alimentaria y Nutricional, no solo a la futura madre, sino al entorno social familiar en que vive y desarrolla su embarazo, además de que debe prepararse para la alimentación del futuro hijo, sobre todo en lo referente a la lactancia materna y al proceso de ablactación10,11.

La personalidad, es un concepto integrador, donde las capacidades, el carácter y el temperamento, así como la dirección de la personalidad, el sentido personal y toda una serie de elementos subjetivos y objetivos, determinan en el comportamiento. A través de ella, reflejamos la percepción que tenemos del mundo en que vivimos y se expresa a través del comportamiento. En este aspecto, ni la embarazada, ni su medio, ni mucho menos, su actitud hacia la alimentación y la nutrición, no constituyen una excepción12.

Durante el embarazo, hay cambios fisiológicos; pero también hay cambios psicológicos y sociológicos, determinados por el contexto socio familiar, donde van a influir de forma positiva o negativa, según sea el caso, en la vida de la embarazada y por ello, es lógico, que también se presenten cambios conductuales, algunos determinados por los cambios fisiológicos, otros por los cambios físicos y muchos otros, por la forma en que determinada personalidad, o características de la personalidad de esa embarazada, que vive y desarrolla su embarazo en precisado contexto psico-socio-familiar, asume este nuevo estado. La alimentación y la nutrición, a partir de su carácter eminente social, también constituirá una determinante psicológica y social en el progreso del embarazo y en el proceso de formación y desarrollo del feto13,14.

Existen fenómenos sociales que repercuten en el estado nutricional. Uno de ellos, son los tabúes alimentarios, los cuales, pueden contribuir de forma positiva y otros, la mayoría, de forma negativa en el estado nutricional de la embarazada9.

Otro aspecto que puede determinar y que está muy relacionado con el aspecto nutricional y psicosocial, es aquel de que la embarazada debe comer doble, comer por dos, cuando realmente debe comer para dos, lo cual se observa con frecuencia en la mayoría de las familias donde hay una embarazada. Existen también hogares con predominio de ideas machistas, o feministas, encontrándose embarazadas que limitan su alimentación y contrariamente, refuerzan la del hombre de la casa, a partir de falsas concepciones, como aquella de que el hombre es el que tiene el trabajo más duro, o que es quien mantiene la economía del hogar, o que es el más importante de la casa, porque será en definitiva quien garantizará con su trabajo la subsistencia del futuro bebé9,10.

Los problemas y conflictos matrimoniales, la disfuncionabilidad familiar durante el embarazo, los eventos vitales, como puede ser la pérdida de un ser querido, el rechazo al embarazo, no solo por parte de la embarazada, sino de la familia, la afectación de la autoestima de la gestante, el sentirse en soledad, sea física o acompañada, el no poder o no saber clasificar los problemas que se le puedan presentar durante el embarazo, el no tener un sentido en su vida y en el otro extremo, la sobreprotección o la auto-sobreprotección, por ser, por ejemplo, un feto extremadamente deseado, en fin, cualquier situación que pueda constituir un factor de vulnerabilidad psicosocial, incidirá directamente en la alimentación de la gestante, sea por exceso o por defecto; pero el resultado final, será siempre, una mala nutrición, que repercutirá psicológica y socialmente, no solo en la embarazada, sino también en el feto15,16.

Durante el embarazo se pueden presentar alteraciones psíquicas y del comportamiento, como puede ser la ansiedad, la depresión, reacciones histéricas, o de otro tipo de psicopatologías, así como también los trastornos de personalidad de las gestantes, que por lógica, en este período se pueden agudizar. Es necesario buscar la causa psicosocial que puede provocar estas alteraciones y patología psíquicas y hay que buscarlas precisamente, en el medio, lo cual, solo puede lograrse, a partir del conocimiento más exhaustivo de las particularidades de la embarazada y de su medio socio familiar. Todas estas alteraciones de origen presumiblemente psíquico, van a estar estrechamente relacionadas con la alimentación y la nutrición y ya hemos señalado, cómo puede afectar la mala nutrición de la gestante en el proceso de formación y desarrollo fetal9,17,18.

Por todo ello, no podemos limitar la preparación de la embarazada, en cuanto a los aspectos relacionados con la alimentación y nutrición durante este período y con la del futuro hijo, con la simple información de lo que debe o no debe comer, de las ventajas de la lactancia materna, de cómo lactar, de cómo cumplir el proceso de ablactación, sino, tener siempre presente, que los aspectos alimentarios y nutricionales, están imbricados en toda la integralidad bio psicosocial y espiritual de los humanos, que adquiere matices particulares en este período normal y humano, no solo de la mujer, sino del contexto psicosocial y familiar en que vive y desarrolla su embarazo. Mientras más podamos conocer de la autopercepción y de la percepción que tiene la gestante y su medio más cercano de su embarazo, mejor podremos conocer, entre otras cosas, cómo es su alimentación y nutrición y cómo poder modificar conductas alimentarias inadecuadas12,13,19.

Una vez que se produce el nacimiento, surge como mayor prioridad y preocupación por parte de los padres y de la familia, la alimentación del bebé, pero en la mayoría de los casos, se desconoce o no se ha creado el hábito y la actitud hacia la lactancia materna, como vía más efectiva de alimentación y nutrición durante los primeros meses de vida.

La mayor responsabilidad con la lactancia materna, está precisamente en la madre, que es en definitiva, quien biológicamente tiene esa facultad y esas capacidades, independientemente de la participación de los padres y de otros familiares como apoyo a la madre que lacta. Desde el punto de vista del desarrollo psíquico del niño, la lactancia materna, determina y contribuye decididamente a partir de las innumerables ventajas de esta forma de alimentación, que la mayoría de las veces son desconocidas por todos. Por lo general, estas ventajas de la lactancia materna, en el orden psicológico, se limita al hecho de que es la mejor forma de comunicación entre la madre y el hijo, pero en realidad, esas ventajas van mucho más allá de esta importante comunicación madre-hijo20.

Decíamos al principio, que el niño y la niña nacen con algunos reflejos incondicionados y a partir de ellos, desarrollarán los reflejos condicionados y para ello, necesitará de la herencia social que será brindada por los adultos que le rodean. De ahí que en los primeros años de la vida, la presencia del adulto como fuente de estimulación necesaria para desarrollarse y como modelo a imitar por el niño y la niña, constituirá su actividad fundamental y rectora13.

Desde el punto de vista nutricional, nacen con el denominado reflejo de succión, el cual no sólo le sirve para alimentarse y subsistir, sino que el proceso de lactancia materna implica un proceso psicológico y sociológico de relevante importancia en el desarrollo psicomotor de estos. El reflejo de succión que pone en práctica acabado de nacer, no podemos reducir su importancia al hecho de su utilidad para la sobrevivencia. El acto de lactar, constituye la primera experiencia que le permite desarrollarse, aprender y empezar a conocer el mundo que le rodea20,21.

Desde que el niño y la niña nacen, hasta que adquiere el lenguaje, hay un desarrollo mental extraordinario y es precisamente a través de las percepciones y los movimientos del bebé, que se va produciendo la conquista del medio que le rodea. Su vida mental se reduce al ejercicio de los reflejos incondicionados, entre ellos, el de succión, que además de cubrirle la necesidad básica de nutrirse, también desempeña un papel importante en el proceso del desarrollo. Los reflejos sedan al principio mecánicamente, después se van convirtiendo en aprendizaje, así el niño mama mejor al cabo de una semana que al principio22.

También el reflejo de succión da lugar a discriminaciones o reconocimientos prácticos, por ejemplo, la introducción del dedo en la boca de un bebé hambriento no desencadena el reflejo de succión, tranquilizándolo momentáneamente; sin embargo, al no obtener alimento, él suspende la succión y suelta el llanto. Si en cambio, obtiene leche al succionar el seno, persiste hasta satisfacer el hambre. La experiencia va modificando sus patrones de respuesta. Es entonces cuando el reflejo de succión trasciende su primer objetivo, permitir que el bebé sobreviva, para dar lugar a la obtención del placer y la tranquilidad, es decir, ya el niño asocia que cuando succiona, hay un placer, hay tranquilidad, es aquí donde se ha formado un nuevo reflejo condicionado, porque ya es por aprendizaje, porque ha aprendido, que succionar le produce además de saciedad, placer y tranquilidad. Es común observar niños y niñas recién nacidos succionar con avidez su mano, o algún extremo de su ropa en horas que no se corresponden con la alimentación22.

De todos es conocido la importancia de la llamada *"Estimulación temprana",* en la cual siempre tendrá que estar presente el adulto. La estimulación temprana contribuye y determina en el desarrollo psíquico e intelectual. La actividad puede involucrar objetos; pero siempre es importante la presencia del adulto. Al amamantar al bebé, se le está proporcionando una estimulación auditiva fundamental en los primeros días de nacido, como son los latidos cardíacos de la madre, los cuales se han fijado durante la etapa prenatal y que más tarde sirven para tranquilizar al bebé. También la madre le está proporcionando calor y contacto físico, dado que resulta difícil imaginar una madre que dé el pecho, sin establecer contacto físico con su bebé. Si se analiza la situación de amamantar, se llega pronto a la conclusión que dicha circunstancia resulta ser predisponente o extraordinariamente favorable para que se dé estimulación temprana en sus diversas formas: la madre va a su bebé, lo limpia, lo peina, le habla, etc.22,23.

La no práctica de la lactancia materna, se sustituye por la alimentación no natural, ocasión en que son alimentados, en el cunero por la enfermera, estando solo a ratos con la madre, circunstancias diametralmente opuestas, a cuando la madre lacta desde el mismo momento del nacimiento, sobre todo, porque comienzan a conocer, a identificar y a relacionarse con ella. Aquí es donde radican esencialmente las desventajas de la no lactancia materna. En algunas especies, una separación de tan solo 10 minutos luego del nacimiento, distorsiona gravemente la relación posterior de la madre con su cría. En estudios con humanos, se ha encontrado que el contacto físico y la succión inmediatamente después del nacimiento se relacionan con madres, que en los meses subsecuentes, dedican más tiempo a mirar y hablar a sus hijos, así como a cargarlos y acariciarlos. Los que tuvieron este contacto temprano, parecen ser más tranquilos, lloran menos y sonríen con más frecuencia. No sólo la succión temprana como evento fisiológico es importante en el establecimiento de la lactancia, sino como parte del acercamiento afectivo inicial entre madre-hijo, para establecer una buena relación a futuro22.

Existen dos factores que son indiscutiblemente importantes e imprescindibles para una lactancia mater-na exitosa, la disposición psicológica de la madre y el ambiente familiar que rodea al binomio madre-hijo. Si la madre cree en los beneficios de la leche materna y desea amamantar a su bebé, es muy probable que supere los obstáculos a los que debe enfrentarse. La lactancia materna como todo proceso que involucra a dos, la madre y su hijo, resulta ser una relación donde ambos se afectan mutuamente, así un niño inquieto, puede ser tranquilizado por una madre relajada y dispuesta a darle el pecho, convirtiéndose dicho momento en una buena relación. A su vez, una madre tensa y/o angustiada, puede relajarse al observar la avidez de su hijo para comer y aliviarse del llenado excesivo de sus pechos, dando lugar a que se inicie una relación afectuosa. Es a la madre, a quien le corresponde asumir su papel con tranquilidad y ecuanimidad, en el momento de lactar, porque a pesar de las grandes ventajas de la leche materna, resultará contraproducente para la relación madre-hijo forzar a una madre a que amamante a su bebé en condiciones de ansiedad y de disgusto para con el hecho mismo22.

El ambiente familiar que rodea a la madre y al niño, es el otro elemento importante que influye en el estado emocional de la madre y es aquí donde factores tales como la posibilidad de la ayuda doméstica, el trabajo extra hogar y el apoyo y solidaridad del padre y de otros familiares cercanos, así como un permanente ambiente de armonía en el hogar, influirán positivamente en su disposición de amamantar. Por todo ello, el aprovechamiento de los nutrientes en el bebé, que es lo que contribuirá a su crecimiento y desarrollo, estará mediado por estos factores puramente psicológicos y sociales que rodean al binomio madre-hijo22.

Otro aspecto importante es la red de apoyo social, la cual no sólo abarca los miembros de la familia, sino de la comunidad que le rodea en términos de acceso a servicios de salud, sociales y de recreación, que indudablemente amortiguan el efecto de la sobrecarga de trabajo, estrés y depresión de la madre. El proceso de la lactancia, representa un fenómeno multicausal y como tal debe asumirse con el único objetivo de que la lactancia materna sea retomada, como valor propio de la especie humana y así contrarrestar los avances del modernismo, que nada aportan al desarrollo psíquico y físico de los humanos en su integridad y en su concepción biopsicosocial y espiritual.