

## O que é neofobia alimentar?

Quadro que atinge principalmente crianças entre 2 e 5 anos, a neofobia alimentar pode causar deficiências nutricionais.



Nutrição e saúde na infância



PorAcervo Piracanjuba • 18 de outubro, 2024

Dentre os diversos desafios enfrentados na alimentação infantil, talvez um dos que surge com maior frequência seja a neofobia alimentar – que vai muito além da criança que não come.

Esse quadro, caracterizado pela relutância em consumir determinados alimentos ou a falta de vontade de experimentar alimentos desconhecidos, se faz mais presente em crianças entre 2 e 5 anos de idade, e gera angústia por parte da família, e preocupação por parte dos profissionais de saúde, uma vez que pode levar à monotonia alimentar, e conseqüentemente à falta de diferentes nutrientes importantes para o crescimento e desenvolvimento infantil.<sup>1</sup>

Para entender mais sobre a neofobia alimentar, continue lendo essa matéria!

### Prevalência de neofobia alimentar

Diversos estudos buscaram entender a porcentagem de crianças atingidas pela neofobia alimentar. No Brasil, ainda não existem dados que demonstrem a prevalência nesse quadro, enquanto em outros países, pesquisas apontam que a prevalência pode variar entre 13 e 47,7%, variação justificada pela divergência entre os instrumentos para avaliar a presença da neofobia alimentar.<sup>1</sup>

Porém, entende-se que a prevalência de neofobia alimentar é subestimada, uma vez que a família e/ou cuidadores podem ter dificuldade de detectar o quadro por desconhecimento sobre esse comportamento.<sup>1</sup>

Por isso, saber reconhecer os fatores que possam levar a essa situação pode contribuir para a prevenção ou intervenção precoce, evitando que a neofobia comprometa o estado nutricional da criança.<sup>1,2</sup>

### **Fatores associados à neofobia alimentar**

A neofobia tem origem multifatorial – ou seja, surge pela combinação de diferentes fatores. Abaixo, listamos alguns dos principais agentes causadores da neofobia alimentar em crianças:<sup>1</sup>

- Influência dos pais nos hábitos alimentares
- Preferência da criança por determinados sabores doces ou salgados
- Aspectos sensoriais do alimento (cor, textura, cheiro)
- Ansiedade da criança
- Neofobia alimentar da mãe
- Pressão da família para que a criança coma
- Falta de encorajamento por parte da família nas refeições
- Alimentação com pouca variedade e/ou baixa qualidade nutricional
- Disponibilidade restrita de alimentos
- Falta de exposição a novos alimentos

### **Nutrientes mais prejudicados na neofobia alimentar**

Conforme mencionado anteriormente, se a neofobia persistir, o consumo de nutrientes importantes para a saúde da criança pode ser comprometido, o que aumenta a predisposição a desenvolver deficiências nutricionais.

Conheça abaixo os nutrientes mais comumente prejudicados em crianças com neofobia alimentar:<sup>1</sup>

- Vitamina E
- Folato
- Cálcio
- Zinco
- Fibras

Assim, na prática clínica, é válido atentar-se ao consumo de alimentos fontes destes nutrientes, com o objetivo de prevenir seu déficit.

A neofobia alimentar exige um tratamento com olhar amplo e que engloba não apenas a criança, mas sua família e ambientes nos quais vive, a fim de se traçar estratégias efetivas para melhorar a relação da criança com os alimentos, e assim promover melhores hábitos alimentares.

## Referência Bibliográfica

[1] Torres TO, Gomes DR, Mattos MP. Fatores associados à neofobia alimentar em crianças: revisão sistemática. Rev Paul Pediatr. 2021;39:e2020089.

[2] Almeida PC. Construção e validação de um instrumento para avaliar a neofobia alimentar de crianças brasileiras. Universidade de Brasília. 2020. Disponível em <https://repositorio.unb.br/handle/10482/40644>. Acesso em Maio/23.