

Importancia de las comidas en familia

En los últimos años se ha producido un cambio importante en la vida familiar: el abandono de las comidas en familia. Las razones son múltiples, tales como padre trabajando horas más largas o teniendo dos trabajos, madre trabajando fuera de la casa, hogares sin padre o madre, niños envueltos en actividades deportivas/culturales después del colegio. El resultado es que se ha vuelto muy difícil para todos los miembros de la familia juntarse a compartir las comidas. Se recurre a los alimentos preparados, "fast foods", micro onda, para que los distintos miembros se alimenten cuando puedan, muchas veces sin horario.

La mesa del comedor o cocina tiene un significado muy importante para la familia: es el lugar donde no solo se come sino se comparte la vida, se enseñan las virtudes en forma natural, se transmiten valores, se comparten las experiencias de la jornada, se anima, se alienta. De este modo se fortifican los lazos de familia y se crean y transmiten tradiciones y memorias. La desaparición de la costumbre de comer juntos debilita a la familia y al apoyo que se deben los miembros, y facilita el individualismo y egoísmo de las personas. Se dice que en algún país de detrás de la cortina de hierro se sacaron las mesas de los hogares y esto llevó en gran parte a que las familias dejaran de funcionar como tales. Los miembros perdieron la capacidad de conversar y compartir y de confiar entre ellos.

El aumento de la delincuencia juvenil y de conductas arriesgadas en la juventud americana ha llevado a algunos investigadores a plantear la hipótesis de que la falta de comidas en familia pudiera ser un factor importante en el deterioro de la conducta de los jóvenes. Dos estudios recientes con miles de adolescentes y sus familias demuestran que efectivamente este es el caso.

El Centro Nacional de Adicción y Abuso de Substancia publicó en Septiembre de 2003 un estudio detallado en que participaron 1987 jóvenes entre 12 y 17 años de edad.

Los jóvenes que comen entre 0 y 2 veces a la semana en familia tienen el doble de riesgo de abuso de substancia que aquellos que comen en familia entre 5 y 7 veces a la semana. (61% de los jóvenes comen en familia por lo menos 5 veces a la semana). Separando a los jóvenes por edad, a medida que aumenta la edad comen menos en familia y aumenta el riesgo de involucrarse en drogas.

El uso de cigarrillo aumenta de 14% entre los niños que comen en familia entre 5 y 7 días a la semana a 35% entre los que solo lo hacen entre 0 y 2 veces a la semana. El uso de alcohol aumenta de 32% a 53% en las mismas circunstancias. Con respecto al uso de marihuana este aumenta al disminuir la frecuencia de las comidas en familia de 12% a 29%. Un dato de preocupar es que aquellos jóvenes que comen menos frecuentemente en familia tienen 3 veces más amigos que fuman marihuana que los que comen en familia con más frecuencia. Esto ocurre también con respecto al cigarrillo, licor y drogas.

La encuesta también midió factores como estrés, aburrimiento y rendimiento escolar. Los jóvenes que comen menos frecuentemente en familia tienen el doble de estrés y aburrimiento, y la mitad del rendimiento escolar que aquellos que comen en familia con más frecuencia. El rendimiento escolar se asocia con las drogas: aquellos niños con el menor rendimiento escolar tenían las cifras más altas de uso de drogas.¹

Orto informe, publicado en Septiembre de 2004 por investigadores de la Universidad de Minnessota arroja resultados similares. Esta es una encuesta de 4746 estudiantes de edad promedio de 15 años, durante el año escolar 1998-1999.

El 26% de los jóvenes informa que come en familia 7 veces o más a la semana y el 33% informa que come en familia entre 2 veces y nunca. Este informe analiza la relación entre comidas en familia y el uso de drogas, alcohol, cigarrillo y mariguana, rendimiento escolar, depresión y tendencia al suicidio. El estudio controló todos estos factores en relación al grado de "conexión" familiar. Los investigadores establecieron que después de ajustes sociodemográficos que aquellos adolescentes que comen rara vez o nunca en familia tienen más riesgo de usar drogas, alcohol, fumar cigarrillos y mariguana, de sufrir de depresión, de tener más bajo rendimiento escolar y pensar más en suicidio. La falta de comidas en familia afecta más a las niñas. Aquellas que comen en familia más de 7 veces a la semana tienen la mitad del riesgo de tratar de suicidarse que aquellas que no comen frecuentemente en familia. Los autores encontraron también que comer en familia beneficia a los jóvenes más allá del grado de conexión familiar, especialmente en las niñas. Dicen que si bien la conexión familiar facilita el comer juntos estos dos factores también actúan independientemente.²

Hay muchas razones por las cuales las comidas en familia constituyen un factor de protección importante para los adolescentes. Es un modo de mantener control, de que pasen más tiempo en la casa, de conocer a los amigos, de que se sientan cuidados, protegidos, amados.

Es muy importante que los padres de familia consideren la importancia de las comidas familiares para mantener la unidad y bienestar de la familia cuando tengan que tomar decisiones y establecer prioridades con respecto a trabajo y empleo, actividades deportivas, culturales, etc.

El Centro Nacional de Adicción y Abuso de Substancia, reconociendo la importancia de este tema para la salud física y mental de los niños estableció en 2001 el Día de la Familia para celebrar las comidas en familia para el cuarto lunes de Septiembre. Este evento ha sido apoyado por muchos Estados, ciudades, comunas, agencias de gobierno, grupos comunitarios y el sector privado.³

BIBLIOGRAFIA

1. The Importance of Family Dinners. September 2003. The National Center on Addiction and Substance Abuse at Columbia University. www.casacolumbia.org
2. Eisenberg ME, Olson RE, Neumark-Sztainer D, et al. Correlations between Family Meals and Psychosocial Well-being Among Adolescents. Arch Pediatr Adolesc Med 2004; 158: 792-796. www.archpediatrics.com
3. www.casacolumbia.org

*Liliana T. Alessandri, M.D.
December 2004*