



Calitatea relatiei emotionale dintre mame si copiii poate afecta potentialul copilului de a deveni obez in perioada adolescentei. Cu cat calitatea relatiei este mai proasta privind siguranta emotionala pe care o resimte copilul si gradul de responsivitate al mamei, cu atat e mai mare riscul ca la 15 ani, copilul sa devina obez. Mai bine de 80% din copiii care au avut in primii ani de viata o relatie emotionala precara cu mama lor au devenit obezi, in timp ce doar 13% dintre cei care au avut o buna legatura emotionala au ajuns in acelasi stadiu in adolescenta.

“Aceste rezultate sunt importante fiindca arata ca putem evita obezitatea prin a ne focusa nu doar asupra a ceea ce mananca si cat de mult sport face copilul nostru, ci si asupra relatiei pe care o are cu mama sa in primii ani de viata”, sustine Sarah Anderson, profesor-asistent la Universitatea de Epidemiologie din Statul Ohio.

“Un parenting receptiv la nevoile copilului creste sansa ca cel mic sa dezvolte un patern securizant de atasament fata de mama, ceea ce inseamna si un raspuns adecvat la situatiile stresante prin care trece. Un bun raspuns la stres influenteaza de asemenea modul in care copiii dorm si mananca raportat la distresul emotional. Acesti doi factori (somnul si alimentatia) sunt deosebit de importanti in aparitia obezitatii”, sustine in plus, cercetatoarea.

Ceea ce este important de retinut e ca trebuie sa crestem nivelul de receptivitate al mamei in relatia cu copilul sau pentru a-l ajuta pe acesta din urma sa isi regleze in mod adecvat emotiile, reducand riscul de a deveni obez in perioada adolescentei.