



## ARTÍCULO PARA PADRES 102

# Alimentación blanda: la curiosa razón de problemas en el habla en niños y adolescentes cordobeses

Lo detectan cada vez más en sus consultorios en la Escuela de Fonoaudiología, sobre todo en los exámenes preescolares.

Comer bien para estar sano. Comer diverso para fortalecer la salud. Comer los nutrientes necesarios para mejorar la calidad de vida. **Comer bien...¿para hablar bien? ¿Existe una relación?**

Sí, existe y puede detectarse desde temprana edad para actuar y prevenir que los niños tengan problemas de producción del habla, comprensión del lenguaje.

Cada año, en Córdoba, la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Nacional (UNC), lleva a cabo en sus instalaciones de la Ciudad Universitaria exámenes preescolares fonoaudiológicos, tales como evaluación del habla y del lenguaje y el screening auditivo.

Y, en ese marco, es cada vez más marcada la aparición de patologías y problemas vinculados con la forma de expresarse que tienen los niños y que luego derivan en algo mayor cuando son adolescentes. La maestra dice "habla mal escribe mal".

En la casa los padres naturalizan la forma de hablar y esto pasa desapercibido hasta el examen previo al ingreso escolar.

Cabe aclarar que esa unidad académica lleva a cabo exámenes no sólo entre los chicos que concurren a la primaria, sino también aquellos que cursan sus estudios secundarios, los que arrojan cada año resultados para tener en cuenta, no sólo dentro de las escuelas sino fundamentalmente para que tomen nota los padres.

El impacto. En cada ser humano, el sistema orofacial desempeña una serie de funciones: respiración, succión, deglución, masticación y finalmente, el habla.

Cada una de ellas, usa el mismo territorio común, la boca.

Pero, las necesidades de la boca de un bebe a la boca de un adolescentes deberían cambiar pues la cara, los huesos y los músculos lo hacen y se adaptan a un crecimiento y un desarrollo según la estimulación ambiental: la comida o la consistencia de los alimentos que comemos cada día.

La respiración, succión y deglución son acciones innatas del ser humano, en cambio la masticación y el habla son aprendidas.

Trabajan de forma conjunta y coordinada e influyen en el crecimiento facial y oral (cara y boca en si), de tal modo que, si una sola función se ve alterada, afectará en mayor o menor medida al resto.

El uso del mismo escenario (la boca y sus músculos) son fundamentales en la especialización que logran en cada función y todo depende de las consistencias de los alimentos que ingiere un niño. También representa un impacto la persistencia de hábitos como el uso de la mamadera que se ve con frecuencia en niños que están el primer o segundo grado del primario y que son parte de costumbres perjudiciales que hay que detectar y modificar en el examen escolar.

La masticación es una actividad motora compleja que depende de características personales y de los alimentos que se mastican.

Predominan los movimientos de descenso, ascenso y lateralidad de la mandíbula. Para triturar alimentos dentro de la boca que es la función de la masticación estos movimientos deben vencer la resistencia de la consistencia de los alimentos.

Entonces, comer blandito o con consistencias pastosas o semisólidas no ofrece resistencia y por tanto los chicos mascan y no mastican.

Desgarran la comida en vez de triturar antes de tragarla.

Para que un niño logre el desarrollo del habla se requiere que cada musculo de la cara y la actividad de la lengua dentro de la boca sea con acciones precisas y movimientos específicos.

El habla es una función que no posee órganos propios, sino que se produce por medio de órganos que pertenecen al sistema orofacial, lo que significa que los movimientos masticatorios y deglutorios son el soporte fisiológico del habla.

Dicho de otra manera, lo que hacemos a través de la masticación de los alimentos tiene un impacto indirecto en el habla.

En el caso de los chicos cordobeses que han pasado por los consultorios de la Escuela de Fonoaudiología, los problemas en esa relación se han hecho evidentes en ese lugar.

Desata un huracán de respuestas similares la pregunta en la consulta: "Come de todo".

Madres que modifican el menú para el integrante que no se adapta a comer lo que el resto u ofrece siempre las mismas consistencias o similares maneras de cocinarlas para toda la familia pues son las que al niño le gustan y evitar así el conflicto.

Los papás sufren también la idea de dar seguridad emocional, financiera, afectiva a los niños y en ese camino cada papá o mamá corre con las demandas como puede.

Que coma algo es mejor que no como nada. Detrás de eso hay mucha frustración de los papás y batallas campales libradas en torno a la mesa que no siempre es con toda la familia.

"Es una de los problemas más comunes que encontramos en las consultas que se hacen acá, junto por ejemplo con la detección de problemas de audición u otitis silenciosa", dijo a Vía Córdoba+Día a Día, la directora de esa unidad académica, la doctora en Fonoaudiología, Silvana Serra.

"Los problemas que aparecen en los chicos en diferentes edades y etapas vinculados con el habla se relacionan en muchos casos con los hábitos alimentarios que hay para ese niño o adolescente en esa familia", remarcó la doctora Serra.

Alimentos blandos, como puré, polenta, guisos, fideos, milanesas de pollo, o carne cortada en pequeños trozos que no requieren mayor esfuerzo para ser deglutidas, o la utilización de bebidas "para pasarlo", representan un problema tiempo después para los chicos.

"Una dieta basada en alimentos de consistencia dura, favorece la trituración contribuyendo a un adecuado desarrollo máxilo-dentario y de la funcionalidad respiratoria, auditiva y articularia", señaló la directora.

La audición también se ve impactada por la forma y funcionalidad de la boca a la hora de deglutir. A menudo se nos tapan los oídos o nos apunamos y mediante movimientos de la mandíbula se nos destapa.

Entonces si la mandíbula esta adaptada a movimientos poco intensos o incluso lábiles, poco hará para la ventilación del oído y por tanto, puede favorecer que en infecciones del tracto respiratorio se afecte la audición con otitis silenciosas que pueden llegar a repercutir el 40% de la audición de un niño.

De acuerdo con su análisis y sobre la base de los datos que poseen de los profesionales que se encargan de estos exámenes, los niños y adolescentes que no tienen estimulación del aparato orofacial tienen inconvenientes con el habla llegando a practicamente no mover la boca para que cada sonido tome forma por falta de precisión y fuerza de los músculos que dibujan lo que decimos como cada letra que pronunciamos.

Mas aún, en otras etapas como la adolescencia terminan con toda la jerga propia de palabras que tienen por finalidad no decir las que requieren mayor esfuerzo pronunciarlas.

Esto a veces hace incomprendible entender con quien y de qué se están hablando.

“En esto es muy importante no llenar de culpa a los padres por esta situación, acá lo más importante es detectar este tipo de problemas para prevenirlos y actuar, y que los chicos tengan una mejor calidad de vida en el futuro, no sólo por una alimentación variada con consistencia que desafíen las acciones que lleva la boca como primer momento incluso de la digestión. Asimismo para el desarrollo de un expresión oral del lenguaje precisa y con cada sonido pronunciado que favorezca la comunicación y no la entorpezca”, finalizó la doctora Serra.

Frutas y verduras duras, pan (en raciones saludables) y carne no pueden faltar a la hora de estimular estos músculos de los que tanto se habla no sólo desde lo nutricional sino también desde lo alimencio y deglutorio.

Como muestra basta un botón. Un estudio sobre la evaluación e incidencia de las alteraciones masticatorio-deglutorias en los trastornos instrumentales del habla, publicado en 2013 por Marta Patricia E., concluye que de 132 niños evaluados, con edades comprendidas entre los 4 y los 8 años, el 92% presentó alteraciones instrumentales del habla y de la función masticatorio-deglutoria.

En la entrevista con los padres de los niños evaluados, detectaron que el 100% de los niños que recibían dieta basada en alimentos de consistencia blanda (que no requieren prácticamente movimientos ni esfuerzo masticatorio), manifestaron dificultades en la masticación.

El 42% de aquellos que recibían una dieta basada en alimentos de consistencias variadas presentaban igualmente dificultades para masticar, debido a maniobras facilitadores como cortar los alimentos en trozos muy pequeños, usar líquido para propulsar el alimento, poco tiempo empleado para comer o ahogos frecuentes al tratar de tragar una porción no masticada.

Por tanto, concluye que existe una correlación entre los trastornos instrumentales del habla y de la función masticatorio-deglutoria.

Una dieta basada en alimentos de consistencia dura, favorece la trituración contribuyendo a un adecuado desarrollo máxilo-dentario y de la funcionalidad respiratoria, auditiva y articularia.

La cultura del esfuerzo también llega a la boca y a la forma que comemos y crecen los niños. Masticar implica compromiso con lo que como y por tanto implica esfuerzo.

No es delegable por nadie ni se puede tercerizar, nadie lo puede hacer por mí. Cada uno come con su propia boca.

*(Reyna,j) Alimentación blanda: la curiosa razón de problemas en el habla en niños y adolescentes cordobeses. Recurado de :*

*<https://viapais.com.ar/cordoba/352654-alimentacion-blanda-la-curiosa-razon-de-problemas-en-el-habla-en-ninos-y-adolescentes-cordobeses/?page=5>*