

POR QUE O PALADAR MUDA COM O TEMPO?



Crianças, se conseguissem, comeriam uma bomboniere inteira. Adultos comeriam todos os tipos de carne em uma churrascaria. Afinal, porque o paladar muda tanto com o passar o tempo?

A percepção dos alimentos muda bastante durante a vida. Crianças têm preferência natural por doce. Funciona como uma espécie de herança do primeiro alimento, o leite materno. Verduras? Difícil.

O arrepio que você sentia frente a uma suculenta couve-flor tem nome: neofobia alimentar, ou seja, medo de experimentar um sabor novo. É uma proteção natural do organismo contra possíveis alimentos danosos.

Esta repulsa é mais comum em crianças mas é possível que, com o tempo as crianças aceitem o alimento novo (e é o que geralmente acontece).

Outro fenômeno ligado ao paladar acontece na velhice quando a percepção geral do gosto decai. A culpa é da diminuição do número de células sensíveis das papilas gustativas. Por isso, alguns idosos perdem o interesse pela comida. Ou carregam na pimenta para sentir mais gosto.

Para o amargo, sabor de muitas hortaliças, há reação oposta à do doce. O recém-nascido faz uma protrusão da língua – ou seja, uma careta. Estudos mostram que a criança sente o amargo com mais intensidade. Mas, com o tempo, a coragem de experimentar e o hábito transformam a careta em sorriso.

Boas experiências mudam a maneira como percebemos os alimentos. Por exemplo: a cerveja e o café, bebidas amargas mas que são associadas à confraternização, viram mel na boca de muitos adultos.

Por outro lado, experiências ruins – como um porre inesquecível de licor – criam aversões difíceis de reverter.

No entanto, medicamentos e tratamentos podem mudar a sensibilidade aos gostos. Uma pesquisa da USP explicou a relação inusitada entre alguns pacientes com câncer e seu deleite por salgadinhos. A radioterapia dificulta reações químicas nas papilas relativas ao gosto salgado. Ou seja, os pacientes não se satisfazem e comem mais salgados para sentir o gosto.