

Comer “coisa dura” às vezes faz bem, sabia?

Hambúrguer, esfiha, papinha, macarrão (Lamen), bem como muitos outros similares, fazem parte da alimentação das pessoas, principalmente das crianças e dos adolescentes. No entanto, sem falar dos aspectos nutricionais, esse tipo de alimento pode trazer problemas para o desenvolvimento da face, pois são alimentos que compõem uma “dieta facilitada”, ou seja, não exigem, realmente, esforço mastigatório necessário para favorecer o crescimento fisiológico da face. Embora pareçam alimentos sólidos, estes são facilmente amassados com a língua, sem exigir trabalho para os dentes e músculos. Com isso, não havendo estimulação muscular adequada, podemos ter alterações de crescimento da face e da posição dos dentes.

No entanto, este quadro pode ser evitado em boa parte se, realmente, fizer parte do cardápio das crianças (principalmente) e adolescentes alimentos de consistência mais dura (pão francês, carne em bife, barra de cereais, legumes, cenoura crua).

Com os hábitos alimentares de hoje, seguindo a evolução da espécie humana, não haverá mais necessidade de termos tantos dentes, uma vez que estes não estão sendo muito usados. Com o surgimento de uma alimentação mais pastosa, principalmente para os bebês, as teorias evolucionistas sugerem que o homem do futuro terá o crânio mais desenvolvido que o restante da face, ou seja, com aparência de “marciano”.

Colaborou a fonoaudióloga Flávia A. R. Badaró