

Hiperactividad, la clave está en la dieta

2010-01-28 20:20:00



Se ha comprobado cómo muchos problemas de comportamiento infantil mejoran con la supresión en la dieta de aditivos o sustancias sospechosas de provocar reacciones inflamatorias; y, también, con la inclusión de ciertas grasas y alimentos beneficiosos en el menú diario.

Parece que existe una conexión del trastorno por déficit de atención con hiperactividad con ciertas alergias e intolerancias alimentarias.

El ya popular y conocido por todos Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad se ha convertido en todo un clásico dentro de las sociedades contemporáneas. Este problema (que comienza a presentarse antes de la adolescencia) está vinculado directamente al trastorno bipolar, y no es un síndrome para nada desestimable.

Su alcance no termina ni en la niñez ni en la adolescencia. Si bien estas etapas del individuo están condicionadas negativamente por este trastorno, sus repercusiones se dan en la personalidad del individuo, pudiendo incidir negativamente en él a futuro.

Es por eso que es importante que los padres contemplen a los niños en este tipo de circunstancias, y además de la ayuda psicológica y medicinal, a través de la alimentación puede ganarse mucho terreno.

La teoría Feingold

Hace más de 30 años, el doctor Ben Feingold, alergólogo y pediatra norteamericano, desarrolló una dieta libre de aditivos (colorantes artificiales, potenciadores del sabor, conservantes...) y salicilatos ("parientes" del ácido acetilsalicílico, presentes en ciertas frutas y verduras). En su opinión, esta dieta podía prevenir ciertas alergias infantiles. Para su sorpresa –y la de los padres de los niños tratados– muchos de los menores que la siguieron no sólo mejoraron sus síntomas de alergia, sino que experimentaron cambios muy positivos en su comportamiento. Niños problemáticos, inquietos y con escasa capacidad de concentración y atención –signos del trastorno de déficit de atención con hiperactividad–, mejoraban en todos esos parámetros. Como es fácil de entender, esos padres se convirtieron en los mejores propagadores de la dieta Feingold.

La respuesta de la Pediatría "oficial" fue más tibia, incluso escéptica, desde el principio. En aquellos años, la idea de las alergias e intolerancias alimentarias y su relación con el comportamiento infantil no había "cuajado" totalmente.

Así quedaron las cosas hasta que, un trabajo realizado por expertos de la Escuela de Psicología de la Universidad de Southampton (Reino Unido) puso de nuevo la dieta de Feingold en primer plano de la actualidad médica. Los científicos estudiaron los cambios en el comportamiento que experimentaban un total de 300 niños (un grupo de tres años y otro de entre ocho y nueve años) cuando tomaban, alternativamente y en semanas consecutivas, un zumo de frutas sin aditivos y el mismo zumo con dos

combinaciones de colorantes que, además, contenían el conservante benzoato de sodio (muy utilizado en alimentación). Los zumos tenían el mismo aspecto y sabor y ni los padres ni los niños sabían si el de esa semana llevaba los aditivos o no. Cada semana, el comportamiento de los niños fue monitorizado según los estándares que se emplean para el diagnóstico del trastorno de déficit de atención con hiperactividad.

¿Resultados? Se comprobó que cuando los niños tomaban estas bebidas se producía un aumento de hiperactividad, aunque los resultados no eran similares en todos los niños. Se observó también que el deterioro de comportamiento se producía en los niños en general y no sólo en los que habían sido diagnosticados con hiperactividad.

Según el Profesor Jim Stevenson, que dirigió el estudio, ahora existen pruebas definitivas de que la mezcla de ciertos colorantes alimentarios con el conservante benzoato de sodio puede influir de forma negativa en el comportamiento de los niños.

¿Son esos cambios en el comportamiento síntomas de una alergia alimentaria como sostenía Feingold o se deben a efectos de los aditivos en la química cerebral? ¿Qué aditivos presentes en el zumo fueron los máximos responsables de los cambios? Mientras los científicos aclaran estas y otras dudas, conviene retomar la teoría, cada vez más aceptada, de la conexión del trastorno por déficit de atención con hiperactividad con ciertas alergias e intolerancias alimentarias (e incluso con el asma y los eccemas).

Los médicos naturópatas y los pediatras especializados en nutrición, que desde siempre han estado más abiertos a la teoría Feingold, llevan años comprobando cómo muchos problemas de comportamiento infantil mejoran con la supresión en la dieta de sustancias sospechosas de provocar reacciones inflamatorias y, también, con la inclusión de ciertas grasas y alimentos beneficiosos.

Cambios en la dieta que pueden ser beneficiosos

La dieta Feingold: El doctor Benjamín Feingold desarrolló esta dieta con base en la teoría de que los salicilatos (sustancias similares a la aspirina que se encuentran en una amplia variedad de alimentos) son uno de los factores que provocan la hiperactividad. Esta teoría no se ha podido validar en todos los estudios que se han realizado sobre el tema. Alrededor de entre un 10 y un 25% de los niños pueden ser sensibles a los salicilatos. La dieta de Feingold elimina también los aditivos sintéticos, los colorantes y las sustancias que se añaden comúnmente a los alimentos procesados. Esta dieta, en cualquier forma, es complicada y requiere de la ayuda de un profesional de la salud experimentado.

Al principio del tratamiento, se suprimen medicamentos como la aspirina y algunos alimentos ricos en salicilatos (manzanas, almendras, tomates, maíz, trigo, soja, lácteos, huevos, cítricos o frutos del bosque). Estos últimos son sustituidos por peras, plátanos y anacardos, con menor riesgo de alergias e intolerancias (los alimentos eliminados se reintroducen gradualmente). También se deben evitar:

Los colorantes artificiales

Los potenciadores sintéticos del sabor.

El aspartamo (un edulcorante artificial).

Los conservantes sintéticos BHA, BHT, TBHQ (son derivados del petróleo). Dieta hipoalérgica: Algunos estudios han mostrado que eliminar de la dieta los alimentos que provocan alergias y los que contienen aditivos puede ayudar a los niños con problemas de atención.

Las vitaminas que pueden tener una acción positiva en caso de TDAH, las vitaminas C, E y el complejo B

son agentes que actúan favorablemente en los chicos con este problema.

Los ácidos grasos esenciales tienen un efecto positivo. El pescado azul, el aceite de oliva o el aceite de bacalao, por ejemplo, tienen una acción muy positiva en casos de TDAH, regulando la irritabilidad y los estados nerviosos.

Azúcares en la dieta. Hay padres que consideran que el azúcar puede agravar el TDAH. Se ha informado que las niñas a las que se les restringe el consumo de azúcar mejoran más que los niños que se someten al mismo tratamiento. Aunque la mayoría de los estudios no han encontrado que el azúcar estimule la hiperactividad, excepto en casos raros, se ha cuestionado el diseño experimental de tales estudios.

Alimentos Ricos en Magnesio. Algunos niños con TDAH tienen niveles bajos de magnesio. En un estudio controlado preliminar, 50 niños con TDAH y niveles bajos de magnesio en sangre recibieron una dosis de 200 mg de magnesio diario durante seis meses. En comparación con otros 25 niños con TDAH con niveles bajos de magnesio, aquellos que recibieron el suplemento mostraron una disminución importante en el comportamiento hiperactivo.

Existen varias dietas dirigidas a los niños, que combinan estos alimentos logrando buenos resultados. No obstante, recomendamos dirigirse a un nutricionista para elaborar una dieta personalizada si su hijo sufre TDAH.

alimentacion-sana.com