

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)



Autores: Personal adjunto de la coordinación de investigación

Es uno de los trastornos del neurodesarrollo más frecuentes de la niñez. Por lo general, se diagnostica en la infancia y, a menudo, dura hasta la edad adulta. En algunas personas el diagnóstico ocurre en la edad adulta. El TDAH implica:

- Problemas para prestar atención
- Problemas para controlar conductas impulsivas
- Ser demasiado activo

Un niño con TDAH puede presentar las siguientes conductas:

- Fantasear mucho.
- Olvidar o perder las cosas con mucha frecuencia.
- Retorcerse o moverse nerviosamente.
- Hablar mucho.
- Cometer errores por descuido o correr riesgos innecesarios.
- Tener problemas para resistir la tentación.

- Tener problemas para respetar turnos.
- Tener dificultades para llevarse bien con otros.

Manejo nutricional en niños con TDAH

No existe una dieta definitiva para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, sin embargo, ciertas dietas, alimentos y planes de alimentación pueden ayudar a reducir los síntomas; esto se debe a que varios alimentos pueden afectar los niveles de energía y concentración, por lo tanto, ciertas opciones pueden ser mejores para las personas con trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Alimentos que podrían mejorar los síntomas de personas con TDAH

Alimentos ricos en proteínas

Las proteínas son esenciales para la salud del cerebro y juegan un papel fundamental en la producción de químicos cerebrales llamados neurotransmisores. Incluir proteínas en una comida también previene los picos en los niveles de glucosa en sangre, como carnes y productos avícolas, pescados y mariscos, frijoles y lentejas, huevos, nueces y otros frutos secos, entre otros.

Carbohidratos complejos

Al igual que las proteínas, los carbohidratos complejos pueden ayudar a prevenir los picos de azúcar en la sangre, así mismo, hacen que las personas se sientan llenas por más tiempo, lo que puede evitar el consumo de alimentos ricos en azúcar.

Además, cuando las personas comen estos alimentos antes de acostarse, pueden conciliar de mejor manera el sueño. Algunos de éstos son las frutas, vegetales, pan y pasta integral, arroz integral, avena, frijoles y lentejas, entre otros.

Vitaminas y minerales

Algunos estudios relacionan el trastorno de déficit de atención e hiperactividad con niveles bajos de ciertos micronutrientes, incluyendo hierro, magnesio, zinc, vitamina B6 y vitamina D. Sin embargo, no está claro si estos niveles más bajos conducen al desarrollo de trastorno de déficit de atención e hiperactividad y si consumir más de estos nutrientes puede mejorar los síntomas.

No obstante, todos son nutrientes esenciales en la dieta, por lo que es poco probable que comer más alimentos que los contengan cause daño.

- Hierro: carne de res, hígado, frijoles y tofu
- Zinc: carne, mariscos, frijoles y nueces
- Magnesio: semillas de calabaza, almendras, espinacas y maní
- Vitamina B6: huevos, pescado, maní y papas
- Vitamina D: pescado graso, hígado de res, yemas de huevo y alimentos fortificados.

Ácidos grasos omega- 3

Éstas son grasas esenciales que contribuyen a la salud del corazón y del cerebro. Generalmente, los niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad pueden tener niveles reducidos de grasas omega-3. Algunas investigaciones sugieren que consumir más omega-3 puede ayudar a mejorar moderadamente los síntomas.

Ciertas investigaciones afirman que, los ácidos grasos omega-3 pueden mejorar la atención, el enfoque, la motivación y la memoria de trabajo en niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Sin embargo, advierten que son necesarias más investigaciones y que los ácidos grasos omega-3 no son un sustituto de los medicamentos para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Algunas fuentes de ácidos grasos omega-3 incluyen:

- Pescados grasos, como sardinas, salmón, arenque y atún
- Nueces
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Aceites (de linaza, de soya y canola)
- Aguacate
- Verduras de hoja verde como la lechuga y la espinaca.

Alimentos perjudiciales para personas son TDAH

Los adultos y los niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad pueden sentirse mejor si limitan o evitan lo siguiente:

Azúcar y otros carbohidratos simples

Comer alimentos azucarados puede provocar picos y caídas de glucosa en sangre, lo que puede afectar los niveles de energía. En ocasiones se reporta un vínculo entre el consumo de azúcar y la hiperactividad en niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad; incluso si no mejoran los síntomas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad, limitar el consumo de azúcar es una opción saludable para todos, ya que puede reducir el riesgo de diabetes, obesidad y caries.

Cafeína

La cafeína puede intensificar los efectos de ciertos medicamentos para el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, incluyendo cualquier reacción adversa que una persona pueda experimentar. Los adultos con trastorno de déficit de atención e hiperactividad deben limitar la ingesta de cafeína, especialmente si están tomando medicamentos para dicho trastorno. Los niños y adolescentes deben evitar por completo el té, el café y los refrescos de cola.

Aditivos artificiales

Algunos niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad pueden beneficiarse al eliminar aditivos artificiales de sus dietas. La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños eviten estos aditivos, particularmente los colorantes de los alimentos porque pueden empeorar los síntomas del trastorno. Los aditivos artificiales también pueden interferir con las hormonas, el crecimiento y el desarrollo.

Muchos productos procesados y envasados contienen colorantes, sabores y conservantes artificiales, incluidos algunos cereales para el desayuno, caramelos, galletas, bebidas endulzadas, bebidas instantáneas como el frutiño, entre otros.

Alérgenos

Algunos investigadores afirman que eliminar alérgenos potenciales, como el gluten, el trigo y la soja, puede mejorar la concentración y reducir la hiperactividad. Sin embargo, eliminar estos alérgenos probablemente solo beneficie a aquellos que realmente tienen alergia o intolerancia, por lo que es importante consultar las alergias alimentarias con un médico o nutricionista antes de eliminar estos alimentos de la dieta.

Dietas recomendadas para personas con TDAH

- **Una dieta de eliminación: Eliminar aditivos artificiales**

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños eviten los aditivos artificiales, advirtiéndole que podrían empeorar los síntomas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Seguir una dieta que elimine aditivos implicaría no consumir: colorantes artificiales, sabores artificiales, conservantes, edulcorantes artificiales.

- **La dieta de pocos alimentos**

La dieta de pocos alimentos es una intervención a corto plazo que ayuda a las personas a determinar si ciertos alimentos empeoran sus síntomas de trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Es altamente restrictiva e implica comer solo una pequeña cantidad de alimentos que es poco probable que provoquen una reacción adversa.

Si una persona nota una reducción en sus síntomas después de eliminar ciertos alimentos, esto sugiere que una alergia o intolerancia alimentaria podría estar empeorando sus síntomas de trastorno de déficit de atención e hiperactividad. Después de comenzar con la dieta de pocos alimentos, las personas vuelven a introducir gradualmente otros alimentos y están atentas a una reacción. Investigaciones confirman que la dieta de pocos alimentos podría ayudar a los niños a identificar y eliminar los alimentos problemáticos.

- **La dieta mediterránea**

La dieta mediterránea es bien conocida por beneficiar la salud del corazón y el cerebro. Implica comer principalmente: , pescado, aves, poca carnes rojas, frutas, vegetales, granos integrales, legumbres, nueces y grasas saludables como aceite de oliva.

Algunas revisiones no sugieren que una dieta mediterránea podría prevenir o tratar los síntomas del trastorno de déficit de atención e hiperactividad. No obstante, debido a los beneficios para otras áreas de la salud, es una dieta segura para las personas con trastorno de déficit de atención e hiperactividad.