

## La dieta e l'alimentazione influiscono sull'ADHD? Uno sguardo alla ricerca

Agli psichiatri e ad altri professionisti della salute mentale viene spesso chiesto in che misura la dieta e la nutrizione influiscano nell'eziologia dell'ADHD (disturbo da deficit di attenzione e iperattività) nei bambini, come anche nella gestione dei relativi sintomi. Alla luce del rinnovato interesse degli ultimi due decenni per gli interventi dietetici in questo campo, scopriamo insieme alla ricerca scientifica il potenziale contributo che la dieta può svolgere sui sintomi di questo disturbo.

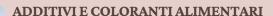
## Esistono "nutrienti buoni" e "nutrienti cattivi"?

"Una dieta che includa i giusti apporti nutrizionali permette di mantenere in equilibrio le funzionalità cerebrali tanto quanto quelle psicologiche e fisiche"

## IL RUOLO DELLO ZUCCHERO

Gli zuccheri sono essenziali per la nostra funzionalità fisica e mentale. Tuttavia, il loro consumo eccessivo-cronico, spesso determinato da un'elevata quota di "zuccheri aggiunti", può influenzare negativamente la regolazione di alcune funzionalità di base dell'organismo. Questo può favorire l'espressione della componente iperattiva nei bambini con ADHD.

L'American Academy of Pediatrics nelle sue linee guida generali, raccomanda infatti di limitare lo zucchero a meno del 10% delle calorie totali al giorno (circa 6 cucchiaini al giorno per i bambini dai 2 ai 19 anni) per sostenere una buona salute mentale e fisica.



Additivi e coloranti alimentari svolgono principalmente un ruolo "estetico", e non nutritivo, al fine di rendere gradevole il cibo agli occhi di adulti e bambini. Perciò, una riduzione del consumo di questi ingredienti non riduce l'apporto nutritivo della dieta, anzi: è stato dimostrato che attenuarne il consumo può portare ad un miglioramento significativo dei sintomi (come l'iperattività) nei bambini con ADHD, favorendone il benessere psico-fisico.





## **OMEGA-3, FIBRE E BSM**

Gli acidi grassi omega-3, ma anche l'apporto di fibre e micronutrienti ad ampio spettro (BSM), cui vitamine, minerali e fitocomposti, forniscono i mattoni nutrizionali necessari per un funzionamento ottimale del cervello e del benessere generale. Questi nutrienti, in particolare gli omega-3, le fibre e il complesso vitaminico B, sono spesso presenti in livelli inferiori nei bambini con ADHD.

Studi sull'integrazione nutrizionale di BSM hanno dimostrato un modesto miglioramento nel funzionamento comportamentale in bambini e adulti con ADHD, inclusi i sintomi principali del disturbo e/o la regolazione emotiva. In modo rassicurante, sono stati segnalati pochissimi effetti avversi (EA) e limitati a brevi periodi di tempo. Risulta quindi di rilevanza la buona l'influenza che l'integrazione di questi fattori essenziali, insieme ad altre terapie, potrebbe avere nel lungo periodo sul benessere, sui sintomi e sullo sviluppo generale dei bambini con ADHD.

FONTE: WWW.PSYCHIATRICTIMES.COM