

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

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 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.**