



El Rincón de

Marta Robles

«La comida impacta en el cerebro»



Beatriz Santamaría

Nutricionista Ruber
Internacional Habana

Una buena dieta no cura el TDAH, ¿pero puede estabilizar la concentración?

No existen ensayos clínicos que demuestren de forma categórica esta afirmación en personas con TDAH, pero existen mecanismos fisiopatológicos que permite pensar que esto es así. La nutrición tiene un impacto muy importante en el entorno bioquímico del cerebro.

¿Qué hay que comer?

Combinando carbohidratos complejos con proteínas y grasas saludables (y también la fibra) se consiguen evitar las excursiones glucémicas, que son fluctuaciones drásticas de los niveles de glucosa en la sangre.

¿Cuáles son los alimentos y aditivos que habría que vigilar especialmente?

Los alimentos ultraprocesados: comida rápida, carne procesada, bollería, galletas, snacks, refrescos azucarados, etc. Varios estudios poblacionales correlacionan el consumo de estos alimentos con el riesgo de ser diagnosticado de TDAH.

¿Hay algo prohibido?

Las personas con TDAH no deberían eliminar ningún alimento de forma sistemática. Las dietas restrictivas son peligrosas, pueden conducir a deficiencias nutricionales y a trastornos de la conducta alimentaria. Siempre deben hacerse con la supervisión de un profesional.