

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

FATTORE ALIMENTAZIONE NELL'ADHD

C'è un possibile ruolo dell'alimentazione nel trattamento del disturbo da deficit di attenzione e iperattività? Il tema è controverso, ma "continua a interessare genitori e medici che preferiscono trovare un'alternativa ai trattamenti farmacologici o che cercano una terapia complementare" scrivono gli autori di questo articolo, Gordon Millichap e Michelle Yee, della Divisione di Neurologia del Children's Memorial Hospital e del Dipartimento di Pediatria della Northwestern University Medical School di Chicago.

L'articolo vuole fornire una descrizione completa del ruolo dei metodi dietetici per il trattamento dei bambini con il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), quando la farmacoterapia si sia dimostrata insoddisfacente o non applicabile.

Il recente aumento di interesse per questa forma di terapia per l'ADHD - e particolarmente per l'uso dei supplementi di omega-3, per il ruolo della carenza di ferro, per l'abbandono di un'alimentazione di stile occidentale - rende la discussione attuale. Le diete per ridurre i sintomi associati all'ADHD comprendono la limitazione dello zucchero, l'eliminazione dei conservanti, le diete di eliminazione e l'integrazione con gli acidi grassi omega-3.

La supplementazione con omega-3 è il più recente trattamento nutrizionale con rapporti positivi di efficacia, mentre ciclicamente torna in auge la dieta priva di conservanti sviluppata negli anni '70.

Una recente ricerca ha attirato l'attenzione sull'associazione tra ADHD e l'alimentazione di stile occidentale, ricca in grassi e zuccheri raffinati, contro una dieta "salutare" contenente fibra, folati e acidi grassi omega-3.

Gli autori hanno svolto una ricerca della letteratura disponibile su PubMed, deducendone le seguenti raccomandazioni, basate sui rapporti pubblicati e sull'esperienza pratica degli autori stessi. Le indicazioni per la terapia dietetica sono: il fallimento del trattamento farmacologico, una preferenza dei genitori o del paziente, una carenza di ferro e, quando appropriato, il cambiamento da una dieta di stile occidentale potenzialmente legata all'ADHD ad una dieta sana protettiva nei confronti dell'ADHD. Come alimenti potenzialmente associati all'ADHD sono da evitare: i cibi dei fast food, la carne rossa e quella trasformata, le patatine fritte e i latticini ad alto contenuto di grassi, le bibite zuccherate. Sono invece da preferire il pesce, le verdure, i pomodori, la frutta fresca, i cereali integrali e i latticini a basso contenuto di grassi.

Nella pratica, le diete senza conservanti e le diete di eliminazione/oligoantigeniche richiedono un lungo tempo di preparazione e sono difficoltose da realizzare per le famiglie: per questo motivo gli autori dello studio le ritengono indicate solo in casi selezionati. Il ferro e lo zinco sono forniti come supplementi in pazienti con carenze riconosciute; possono anche aumentare l'efficacia della terapia con i farmaci stimolanti. In pazienti che non rispondono al trattamento o per i cui genitori si oppongono è opportuno provare una terapia con supplementi con omega-3. Ma forse "il più promettente e pratico trattamento complementare o alternativo per l'ADHD è una maggior attenzione alla formazione dei genitori e dei bambini rispetto a uno schema alimentare sano, privo dei fattori indicati per predisporre al ADHD" concludono gli autori.

Fonte:

Millichap JG, Yee MM. The diet factor in attention-deficit/hyperactivity disorder. Pediatrics. 2012 Feb;129(2):330-7. Epub 2012 Jan 9.