

## **ΔΕΠΥ: Ηπιότερα συμπτώματα με την κατάλληλη διατροφή - Έρευνες αποκαλύπτουν**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Αρκετά συχνές είναι σήμερα οι περιπτώσεις των παιδιών που διαγιγνώσκονται με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Μήπως το μυστικό για την διαχείριση της κατάστασης κρύβεται στη διατροφή τους;



### Έρευνα αποκαλύπτει

Είναι γνωστό ότι μία διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να προσφέρει πολλά οφέλη στον καθένα και ιδιαίτερα στα παιδιά, που βρίσκονται στη φάση της ανάπτυξης. Μία νέα έρευνα αποκάλυψε ότι τα οφέλη αυτά επεκτείνονται σε διαστάσεις που μέχρι τώρα δεν γνωρίζαμε: **Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να συμβάλλει στα προβλήματα διάσπασης προσοχής.** Η μελέτη δημοσιεύτηκε πρόσφατα online στο Nutrition Neuroscience.

Τα οφέλη που αποκάλυψε η πρόσφατη έρευνα είναι ιδιαίτερος ευεργετικά για τα παιδιά που έχουν διαγνωστεί με διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητα (ΔΕΠΥ). Για να αποδείξουν τη συγκεκριμένη συσχέτιση, οι ερευνητές ζήτησαν, στο πλαίσιο μιας ευρύτερης μελέτης, από γονείς 134 παιδιών με συμπτώματα ΔΕΠΥ να συμπληρώσουν ένα λεπτομερές ερωτηματολόγιο σχετικά με τα τρόφιμα που συνήθιζαν να καταναλώνουν τα παιδιά, αλλά και το μέγεθος κάθε μερίδας για μία περίοδο 90 ημερών.

Σε ένα άλλο ερωτηματολόγιο, οι γονείς βαθμολόγησαν τα συμπτώματα απροσεξίας -χαρακτηριστικό όσων έχουν ΔΕΠΥ- που έχουν παρατηρήσει στα παιδιά τους, όπως για παράδειγμα τη δυσκολία να μείνουν συγκεντρωμένα σε μία δραστηριότητα, να ακολουθήσουν οδηγίες, να θυμηθούν πράγματα, αλλά και να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους.

Τα στοιχεία που συγκεντρώθηκαν στο πλαίσιο της έρευνας έδειξαν ότι τα παιδιά

που κατανάλωναν περισσότερα φρούτα και λαχανικά εμφάνισαν λιγότερο σοβαρά συμπτώματα απροσεξίας, δήλωσε η Δρ Irene Hatsu, συνεργάτης της μελέτης και αναπληρώτρια καθηγήτρια ανθρωπίνης διατροφής στο Ohio State University.

«Η υγιεινή διατροφή, που περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά, μπορεί να αποδειχθεί αποτελεσματική μέθοδος διαχείρισης ορισμένων συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ», συμπλήρωσε η Δρ Hatsu.

Σημειώνεται ότι τα δεδομένα της έρευνας συλλέχθηκαν ως μέρος της μελέτης Micronutrients for ADHD in Youth (MADDY), η οποία εξέτασε την αποτελεσματικότητα ενός συμπληρώματος βιταμινών και μετάλλων 36 συστατικών για την αντιμετώπιση της ΔΕΠΥ και του ανεπαρκούς συναισθηματικού ελέγχου σε 134 παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών.

Στο πλαίσιο αυτής της αξιολόγησης, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που έλαβαν αυτά τα συστατικά είχαν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν σημαντική βελτίωση στα συμπτώματα ΔΕΠΥ και τη συναισθηματική απορρύθμιση, σε σύγκριση με εκείνα που έλαβαν ένα εικονικό φάρμακο (placebo). Η εν λόγω μελέτη δημοσιεύτηκε στην Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry.

Μια άλλη μελέτη, που αφορούσε στα ίδια παιδιά και δημοσιεύτηκε νωρίτερα φέτος στο Nutrients, τα παιδιά που μεγάλωναν σε οικογένειες με υψηλότερα επίπεδα διατροφικής ανασφάλειας ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν εντονότερα συμπτώματα συναισθηματικής απορρύθμισης, όπως χρόνια ευερεθιστότητα, οξυθυμία και ξεσπάσματα θυμού.

Και οι τρεις μελέτες δίνουν μια παρόμοια εικόνα, υποστηρίζει η Δρ Hatsu: Μια υγιεινή διατροφή, που παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων ΔΕΠΥ στα παιδιά.

«Αυτό που κάνουν συνήθως οι κλινικοί γιατροί, όταν τα παιδιά με ΔΕΠΥ αρχίζουν να έχουν πιο σοβαρά συμπτώματα, είναι να αυξάνουν τη δόση του θεραπευτικού τους φαρμάκου, εάν παίρνουν, ή να τα βάζουν σε φαρμακευτική αγωγή», ανέφερε η Δρ Hatsu και συνέχισε: «Οι μελέτες μας υποδεικνύουν ότι αξίζει τον κόπο να ελέγξουμε την ποιότητα της διατροφής των παιδιών, ώστε να διαπιστώσουμε εάν μπορεί να συμβάλλει στη σοβαρότητα των συμπτωμάτων τους».

Σημειώνεται ότι τα παιδιά που συμμετείχαν στη μελέτη MADDY, πληρώνοντας όλα τα κριτήρια για ΔΕΠΥ, προέρχονταν από τοποθεσίες της Αμερικής και του Καναδά. Η μελέτη εξέτασε τους συμμετέχοντες που είτε δεν έπαιρναν φάρμακα, είτε διέκοψαν τη χρήση τους δύο εβδομάδες πριν από την έναρξη της μελέτης και

παρακολούθησε τις συνήθειές τους κατά την περίοδο 2018 - 2020.

Η αξιολόγηση σχετικά με τα οφέλη της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών και τον ρόλο της διατροφικής ανασφάλειας βασίστηκαν σε δεδομένα που συλλέχθηκαν στην αρχική φάση της μελέτης, πριν τα παιδιά αρχίσουν να λαμβάνουν το συμπλήρωμα μικροθρεπτικών συστατικών ή το εικονικό φάρμακο.

### **Γιατί μπορεί η διατροφή να είναι τόσο σημαντική στη ΔΕΠΥ;**

Οι ερευνητές πιστεύουν ότι η ΔΕΠΥ σχετίζεται με χαμηλά επίπεδα ορισμένων νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο. Οι βιταμίνες και τα μέταλλα βοηθούν σημαντικά τόσο στο να παράξει το σώμα αυτούς τους νευροδιαβιβαστές, αλλά και στη λειτουργία του εγκεφάλου συνολικά, υποστήριξε η Hatsu. Η επισιτιστική ασφάλεια μπορεί να παίξει έναν επιπλέον ρόλο σε αυτό.

«Όλοι τείνουν να εκνευρίζονται όταν πεινούν και τα παιδιά με ΔΕΠΥ δεν αποτελούν εξαίρεση. Εάν δεν τρώνε αρκετό φαγητό, τα συμπτώματά τους είναι πιθανό να επιδεινωθούν», εξήγησε. Επιπροσθέτως, όταν οι γονείς είναι αγχωμένοι επειδή δεν μπορούν να παρέχουν αρκετή τροφή στα παιδιά τους, είναι πιθανό να δημιουργηθούν ενδοοικογενειακές εντάσεις, που θα μπορούσαν να οδηγήσουν τα παιδιά με ΔΕΠΥ σε εντονότερα συμπτώματα.

Η μελέτη MADDY είναι μία από τις πρώτες που εξέτασε τη σχέση μεταξύ των συμπτωμάτων της ΔΕΠΥ και της ποιότητας της διατροφής σε παιδιά που κατοικούν σε ΗΠΑ και Καναδά, διευκρίνισε η Hatsu. «Αυτό είναι σημαντικό, γιατί οι δυτικές δίαιτες είναι πιο πιθανό να υπολείπονται στην πρόσληψη φρούτων και λαχανικών σε σύγκριση με άλλες, όπως για παράδειγμα η μεσογειακή διατροφή», τόνισε η ίδια.

«Πιστεύουμε ότι οι κλινικοί γιατροί πρέπει να αξιολογήσουν την επισιτιστική ασφάλεια των παιδιών με ΔΕΠΥ, πριν δημιουργήσουν ή αλλάξουν ένα πρόγραμμα θεραπείας», υποστήριξε η Hatsu. «Ορισμένα συμπτώματα μπορεί να είναι πιο διαχειρίσιμα, βοηθώντας τις οικογένειες να παρέχουν μία πιο σωστή και υγιεινή διατροφή στα παιδιά τους», κατέληξε.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)