

## Àcids grassos, beneficiosos per als nens amb TDAH

El trastorn d'hiperactivitat i dèficit d'atenció (TDAH) és un dels desordres de desenvolupament més freqüents en la infància

**D**istints estudis han demostrat que els àcids grassos poliinsaturats milloren els trastorns de comportament en aquells nens que tenen problemes d'hiperactivitat i dèficit d'atenció. Un estudi efectuat pel Col·legi de Psicologia d'Adelaida (Austràlia) arriba a la conclusió que la complementació dietètica amb àcids grassos poliinsaturats en nens diagnosticats de trastorn d'hiperactivitat i dèficit d'atenció (TDAH), pot ajudar a millorar alguns dels seus problemes de conducta.

Un altre estudi, el de Durham, és un precedent de l'associació entre alguns problemes durant el desenvolupament neurològic i els àcids grassos omega 3. A més, obre una nova via d'investigació i de possibles tractaments per a aquest tipus de trastorns. L'estudi que es va dur a terme a la ciutat australiana d'Adelaida es va fer sobre amb 104 nens i nenes diagnosticats de TDAH.

Es provà l'eficàcia de suplementos dietètics que continguin àcids grassos poliinsaturats omega 3, àcid eicosapentanoic (EPA) i àcid docosahexanoic (DHA) i l'àcid gras omega 6, àcid gamma-linoleic (GLA). Una vegada conclòs l'assaig, es comprovà que certes alteracions com la hiperactivitat, la impulsivitat o la falta d'atenció milloraven en aquells nens que havien rebut el complement dietètic amb àcids grassos.

### ¿Què és el TDAH?

El TDAH és un dels desordres de



Es calcula que un 7% dels infants pateix aquest trastorn, que és més freqüent en els nens que en les nenes

desenvolupament més freqüents en la infància. Es calcula que un 7% dels nens el pateixen, i és més freqüent en els nens que en les nenes. Es caracteritza per un control baix dels impulsos, hiperactivitat i dificultat per mantenir la concentració.

Això fa que el nen tingui un rendiment escolar baix, ja que presenta un dèficit cognitiu i problemes d'aprenentatge, sobretot en les àrees de lectura, lletreig o matemàtiques. A més, comporta problemes familiars i socials en general. Els psicòlegs infantils calculen que les dues tercers parts dels nens afectats de TDAH mantindran alguns d'aquests proble-

Un estudi conclou que la complementació dietètica amb àcids grassos poliinsaturats en nens amb TDAH, pot ajudar a millorar alguns problemes de conducta

mes en la seva vida adulta. Algunes d'aquestes conseqüències són la falta d'autodisciplina i d'autoestima. També pot donar lloc al desenvolupament de problemes com ara ansietat o desordres de humor.

### Àcids grassos

Cada vegada hi ha evidències més sòlides que confirmen que, igual com en la dispràxia, la dislèxia o l'autisme, el TDAH està associat a una carència en àcids grassos omega 3. Els àcids grassos omega 3 i omega 6 són àcids grassos poliinsaturats i entre ells n'hi ha alguns d'essencials, perquè el nostre organisme no els pot sintetitzar. D'aquí la conveniència que el major nombre possible provinguin de la dieta.

El problema actual és que, en les societats occidentals, es tendeix a seguir dietes baixes en greixos poliinsaturats, per la qual cosa és habitual que les quantitats que se n'ingereixen no siguin suficients. D'alta banda, se sap que hi ha persones amb dificultats genètiques per metabolitzar els àcids grassos de cadena llarga i, per tant, les seves necessitats nutricionals en aquest sentit encara són més grans.

El cervell, i en general tot el sistema nerviós, és l'òrgan que més concentració d'aquests àcids acumula en les seves membranes. El més abundant és l'àcid docosahexanoic (DHA) que està implicat en la transmissió de l'impuls nerviós. L'àcid eicosapentanoic (EPA) també és important, perquè és precursor del DHA. És essencial per a la regulació de les funcions cerebrals.

Per tant, és comprensible que una deficiència en algun d'aquests dos àcids grassos comprometi les funcions del sistema nerviós. Ja el 1981 s'especulà sobre la relació entre la carència d'àcids grassos poliinsaturats i la hiperactivitat, però no va ser fins al 2005, amb l'estudi conegut com Oxford-Durham, que es va constatar aquesta associació i es va corroborar l'efecte positiu de la suplementació dietètica.

En 2005 es dugué a terme un estudi amb nens i nenes diagnosticats del trastorn del desenvolupament de coordinació (TDC), un altre problema de desenvolupament. Igual que amb el TDAH, aquest trastorn afecta un 5% de nens en edat escolar. Ocasionalment alteracions en la funció motora i està associats a dificultats en l'aprenentatge, en el comporta-

Sòlides evidències confirmen que, igual com en la dispràxia, la dislèxia o el autisme, el TDAH està associat a una carència en àcids grassos omega 3

ment i en l'adaptació psicosocial, que poden persistir en l'etapa adulta.

La hipòtesi que una deficiència parcial en determinats àcids grassos poliinsaturats pot estar relacionada amb trastorns de desenvolupament, va portar a la realització d'un estudi per determinar l'eficiència de suplementos d'àcids grassos com a possible tractament. La conclusió d'aquest estudi fou que aquesta complementació podia oferir una opció segura i eficaç per als nens amb aquests tipus de trastorns. L'àcid gras més abundant en el cervell és el DHA. Això no obstant, s'ha comprovat que, pel que fa a la complementació dietètica, la proporció adequada entre l'EPA i el DHA és 4:1 (EPA:DHA).

Aquesta relació és la que assegura una funció cerebral equilibrada i un bon manteniment de l'estat anímic. El fet que l'EPA es pugui transformar en DHA fa que els nivells d'aquest últim estiguin assegurats. Ambdós competeixen per ser absorbits, però, si la quantitat de DHA fos més gran que la d'EPA, aquest últim no seria absorbit en les quantitats necessàries.


### Complementació d'EPA i DHA i teràpia psicològica

Actualment, a la major part dels malalts de TDAH, se'ls tracta amb fàrmacs psicoestimulants. Entre

La major part dels pacients de TDAH es tracta amb fàrmacs psicoestimulants que milloren l'atenció, el temps de reacció davant d'estímuls externs, la memòria a curt termini o la impulsivitat, tot i que presenten diversos problemes secundaris

les seves accions principals destaquen la millora de l'atenció, el temps de reacció davant dels estímuls externs, la memòria a curt termini o la impulsivitat.

Això no obstant, la quantitat de problemes secundaris que presenten és un dels seus principals problemes. Els investigadors de l'estudi d'Adelaida aposten per un tractament combinat entre la complementació amb àcids grassos poliinsaturats i la teràpia psicològica.

Advoquen per aquesta opció, que podria suposar una alternativa segura i sana, sobretot per a aquells que no tole- ren bé els tractaments convencionals. 

## La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i d'especialista.
- La Mútua compensa fins al 40% de les psicoteràpies prescrites per un psiquiatra i realitzades per un psicòleg clínic.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres centres i especialistes concertats, permanentment actualitzats a la web [www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com).

Per a més informació, poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:  
[mutua@mutuaassociacio.com](mailto:mutua@mutuaassociacio.com)  
[www.mutuaassociacio.com](http://www.mutuaassociacio.com)  
Telèfon 93 418 81 70