



HIPERATIVIDADE INFANTIL: COMO A ALIMENTAÇÃO PODE AJUDAR NO TRATAMENTO

As crianças são a alegria da casa! Elas são espontâneas, esbanjam energia, por isso, prender a sua atenção a uma única atividade por muito tempo torna-se um desafio. Mas, quando essa agitação começa a ultrapassar os limites da normalidade e passa a interferir no desempenho escolar e no seu relacionamento com as pessoas, isso pode ser um sinal da presença do TDAH ? Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

Uma doença neurocomportamental de origem genética, o TDAH atinge cerca de 5% das crianças em idade escolar, segundo um artigo científico publicado na revista *Práxis*. Mesmo não tendo cura, o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade pode ter os sintomas reduzidos e controlados por meio do uso de medicamentos e alguns cuidados com a alimentação.

Hiperatividade infantil e a alimentação

Considerada um método alternativo ou secundário no tratamento do TDAH, a alimentação pode trazer resultados positivos na redução de alguns sintomas do transtorno, apenas com pequenas modificações no cardápio e uma alimentação mais saudável no dia a dia.

Segundo o Instituto de Pesquisa de Déficit de Atenção, os alimentos mais indicados para crianças com TDAH são as fontes de proteínas e carboidratos de digestão lenta, como alimentos orgânicos, frutas e verduras. Por outro lado, os carboidratos simples, de digestão rápida, como os açúcares leves e a farinha branca, provocam picos de glicose no sangue e, conseqüentemente, geram mais energia para o organismo.

Alimentos que ajudam a controlar a hiperatividade infantil

Confira quais são os itens que merecem fazer parte da dieta de quem sofre de TDAH:

Maçã

A maçã é fonte de carboidratos complexos, que são digeridos mais lentamente pelo nosso organismo e não provocam o pico de insulina. Já os carboidratos simples são rapidamente transformados em açúcar, o que só agrava o caso. Os complexos beneficiam, até mesmo, a qualidade do sono e, por isso, podem ser consumidos à

noite.

Espinafre

Embora não agrade o paladar de muitas crianças, esse vegetal é uma das fontes mais completas de nutrientes, incluindo vitaminas C e do complexo B, ferro e proteína.

Frango

Uma das funções da proteína é evitar picos de açúcar no sangue, o que é essencial para controlar os sintomas da hiperatividade. Como esse é um alimento que agrada aos pequenos, vale inserir na rotina alimentar de diferentes formas. Outra fonte de proteína que também deve fazer parte do cardápio é o ovo.

Peixes frios

Alguns estudos mostraram que crianças com TDAH contêm baixos níveis de ômega 3 no organismo. E peixes como o salmão e o atum são fontes ricas desse ácido graxo, além de concentrarem diversos outros nutrientes.

Castanhas e sementes

Outras fontes de ômega 3 e carboidratos complexos. Vale a pena investir em diferentes tipos de oleaginosas, como nozes, castanha-do-pará e chia. Outra ótima opção é o óleo de linhaça.

Frutas cítricas

Laranja, limão, kiwi e outras frutas cítricas são ricas em vitamina C que, além de fortalecer o sistema imunológico, ajuda a promover a produção de hormônios anti-estresse.

Cereais integrais

Troque aqueles cereais industrializados ricos em açúcar e outros aditivos por cereais integrais, que são fontes de fibras, proteínas e outros nutrientes.

Atenção!

A restrição de qualquer alimento do cardápio só deve ser feita sob a orientação e acompanhamento de um médico ou nutricionista, para evitar a perda de nutrientes importantes ao bom funcionamento do organismo.

Fonte: Jasmine alimento