



PLANTILLA DE PRESENTACIÓN DE ABSTRACTS PARA COMUNICACIÓN ORAL

III ReD-N – 20 JULIO 2021

TÍTULO DE LA COMUNICACIÓN

TDAH y nutrición como ayuda a la mejora de la terapia: una revisión sistemática

ADHD and nutrition as an aid for the improvement of therapy: a systematic review

NOMBRE, APELLIDOS Y FILIACIÓN DE LOS AUTORES

Cristina Redondo Haro, Universidad de Murcia cristina.redondoh@um.es

Manuel Martínez Bebiá, Universidad de Murcia

TIPO DE TRABAJO

Marca con una X

TFG TFM Tesis Doctoral Otros

Si otros, especificar:

ABSTRACT

RESUMEN

El Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en niños. Esta alteración es, debida a varios factores, como genéticos y medioambientales. Actualmente, el tratamiento de elección es psicológico y/o farmacológico. El hierro es un mineral esencial, implicado en la actividad dopaminérgica, asociada al TDAH. Una dieta saludable, por tanto, previene deficiencias de vitaminas y minerales por lo que podría ser de gran ayuda para el tratamiento de este trastorno. Los complementos pueden ayudar a aumentar los niveles de hierro cerebral. La conexión entre el hierro y el TDAH ha sido investigado anteriormente aportando diferentes tipos de conclusiones, también han sido explorados, la asociación entre los complementos,



la dieta y la sintomatología del TDAH. Para esta revisión, se ha realizado una búsqueda bibliográfica de los artículos publicados en los últimos 6 años. Se concluye que el déficit de hierro es bastante prevalente entre la población con TDAH, con y sin anemia. La deficiencia de hierro en la infancia está asociada a un incremento de los problemas conductuales en la adolescencia y a alteraciones de los neurotransmisores. La complementación con hierro, parece aumentar la cantidad de neurotransmisores, cuando la dieta es insuficiente, para alcanzar el efecto deseado. Las fórmulas de multinutrientes tienen mejores resultados que el uso de hierro exclusivamente. La dieta puede ser una gran aliada en el tratamiento del TDAH ya que se ha observado una mejora de síntomas en diferentes tipos de dietas saludables. Por otro lado, las dietas ricas en azúcares, grasas y alimentos procesados empeoran los síntomas del TDAH. La dieta de pocos alimentos (FFD), ha dado buenos resultados como único tratamiento. Igualmente, este campo de investigación queda abierto para futuras investigaciones.

ABSTRACT

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) is one of the most common psychiatric disorder in children. This disorder is due to several reasons such as genetic and environmental factors. Currently, the treatment of choice is psychological and/or pharmaceutical. Iron is an essential mineral, involved in dopaminergic and brain activity. A healthy diet prevents vitamin and mineral deficiencies; therefore, it can aid the treatment for this disorder. Supplements can help increase iron levels in the brain. The connection between iron and ADHD has been researched before providing different conclusions, the relationship between supplements, diet and ADHD symptoms has also been researched. For this review, it has been done a bibliographic search of articles published in the last 6 years. In conclusion, iron deficiency is prevalent among people with ADHD, both with and without anemia. Iron deficiency in childhood is linked to an increase of behavioral problems in adolescence. It also affects different parts of the brain and neurotransmitters. Iron supplements appears to increase neurotransmitters when diet only is insufficient for this desired effect. Multi-nutrient formulas are more efficient than single nutrient supplements. Diet can be a great aid in the treatment of ADHD as it has been proven to improve symptoms in different types of healthy diets to help. On the other hand, diets rich in sugars, fats, and processed foods make ADHD symptoms worse. Few Food Diet has been successful as stand-alone treatment for ADHD. Similarly, this field of research remains open for future research that may provide more conclusive results.

BREVE BIBLIOGRAFÍA

Spencer TJ. Attention-deficit/hyperactivity disorder. Arch Neurol. 2002;59(2):314–6.

ADHD epidemiology [Internet]. Adhd-institute.com. 2016 [citado el 1 de abril de 2021]. Disponible en: <https://adhd-institute.com/burden-of-adhd/epidemiology/>



Datos y cifras [Internet]. Feaadah.org. [citado el 29 de marzo de 2021]. Disponible en: <https://www.feaadah.org/es/sobre-el-tdah/datos-y-cifras.htm>

González-Bonet LG, Belloch JP. Correlación anatomoclínica de las neoplasias frontomesiales: cíngulo anterior, área septal y rodilla del cuerpo calloso.

Kuntsi J, Eley TC, Taylor A, Hughes C, Asherson P, Caspi A, et al. Co-occurrence of ADHD and low IQ has genetic origins. *Am J Med Genet B Neuropsychiatr Genet.* 2004;124B(1):41–7.

Wang Y, Huang L, Zhang L, Qu Y, Mu D. Iron status in attention-deficit/hyperactivity disorder: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One.* 2017;12(1):e0169145.

Ríos-Hernández A, Alda JA, Farran-Codina A, Ferreira-García E, Izquierdo-Pulido M. The Mediterranean diet and ADHD in children and adolescents. *Pediatrics.* 2017;139(2):e20162027.

San Mauro Martin I, Sanz Rojo S, González Cosano L, Conty de la Campa R, Garicano Vilar E, Blumenfeld Olivares JA. Impulsividad en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad en niños después de una intervención de 8 semanas con dieta mediterránea y/o ácidos grasos omega-3: ensayo clínico aleatorizado. *Neurología [Internet].* 2019; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2019.09.007>

Rucklidge JJ, Eggleston MJF, Ealam B, Beaglehole B, Mulder RT. An observational preliminary study on the safety of long-term consumption of micronutrients for the treatment of psychiatric symptoms. *J Altern Complement Med.* 2019;25(6):613–22.

Percinel I, Yazici KU, Ustundag B. Iron Deficiency Parameters in Children and Adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2016 Apr 1;47(2):259–69.

Wang L-J, Yu Y-H, Fu M-L, Yeh W-T, Hsu J-L, Yang Y-H, et al. Dietary profiles, nutritional biochemistry status, and attention-deficit/hyperactivity disorder: Path analysis for a case-control study. *J Clin Med.* 2019;8(5):709.

CONFLICTOS DE INTERÉS

No existen conflictos de interés