



I RISULTATI DI UNA RICERCA OLANDESE

(DIRE - Notiziario Minori) - I bambini, si sa, hanno tanta energia, ma capita spesso che ne abbiano un po' troppa.

Quando un bambino registra un'eccessiva attività muscolare che rischia di trascendere nell'aggressività ed impulsività, con conseguenti difficoltà nel fare i compiti, concentrarsi o avere problemi relazionali, si parla di iperattività (o ADHD). Finora, per diagnosticare la causa di questa patologia, sono state fatte tante ipotesi, ma non era mai stato preso in considerazione un legame piuttosto elementare: quello con il cibo.

Hanno tentato questa via dei ricercatori olandesi che hanno pubblicato i risultati del loro studio su Lancet. Hanno provato a mettere a dieta un gruppo di bambini affetti da ADHD dai 4 agli 8 anni. Il tentativo era quello di provare se, partendo con la base dell'alimentazione, cioè cibi naturali come riso, frutta e verdura, i sintomi venivano ridotti.

Il dubbio infatti si concretizzava sui cibi lavorati o alcuni altri tipi che possono ingenerare delle allergie o intolleranze alimentari come ad esempio le uova o il latte. Eliminando tutti i cibi a rischio, dopo 5 settimane i ricercatori hanno notato che la sindrome cominciava a scemare, i sintomi si riducevano e l'attività motoria dei bambini prima problematici si avvicinava molto a quella dei loro coetanei considerati "normali".

Ma siccome non si può mettere a dieta ferrea un bambino in crescita, questa è stata solo la prima fase dello studio. I cibi prima eliminati dovevano essere necessariamente reintrodotti, e così sono stati fatti "provare" ai bambini uno per volta, in modo da notare quale di questi faceva scattare l'iperattività.

Grazie a questa sperimentazione, un po' come avviene con le allergie alimentari, si riesce ad individuare l'elemento incriminato ed eliminarlo dalla dieta. La cosa importante è che, come affermano gli stessi ricercatori, la dieta ferrea non venga protratta per oltre 5 settimane