



Dieta dei bambini e disturbi dell' apprendimento

Fonte: *Organic connect magazine* <http://organicconnectmag.com>

Traduzione a cura di *Fabrice Marino per la redazione di Giù le Mani dai Bambini®*

I disturbi dell'apprendimento sono ad oggi un problema comune e sembra essere in crescita. Un nuovo articolo, uscito nell'Ottobre 2009, sul Giornale del Comportamento e Funzionamento del Cervello, esamina la relazione e la connessione tra diete, come cibo sintetico, contaminazione da mercurio e deficienze minerali e l'evidenziarsi del problema.

Il Dott. David Wallinga, direttore del programma cibo e salute all'Istituto di Agricoltura e di politica di scambio, e co-autore dell'articolo, ha recentemente relazionato alla Commissione Organica per spiegare alcuni di questi fattori e le loro potenziali influenze.

"L'articolo analizza tre differenti problemi interrelati," dice il Dott. Wallinga. "Il primo è il cibo sintetico, che deriva principalmente dal petrolio. Individualmente, ci sono già prove che questi alimenti contribuiscono a creare problemi di apprendimento per i bambini e mancanza di attenzione. C'è un richiamo per i produttori di cibo in Gran Bretagna, per esempio, per eliminare completamente, in fasi successive, questi alimenti sintetici.

"Il secondo problema è unicamente il fallimento della dieta americana, in quanto approvvigionamento del nutrimento necessario: Molti americani non mangiano sano, punto. Una gran parte di questi assume cibi che non apportano una adeguata quantità di sostanze nutrienti e minerali essenziali quali, per esempio, il selenio o lo zinco, di cui si parlerà più avanti in questo articolo.

"Al terzo posto troviamo le tossine dissolte nell'atmosfera, come i metalli pesanti, che finiscono negli alimenti o per contaminazione o perchè volutamente inseriti nel cibo."

Il Dott. Wallinga ha fatto notare che l'esposizione al mercurio, come esempio di un metallo pesante dannosissimo per il cervello, può avere in forte impatto sull'apprendimento e sul comportamento.

Esistono anche alimenti importanti che aiutano ad espellere il mercurio dal corpo, ma una percentuale di persone ne sono prive a causa di un regime alimentare insufficiente o sbagliato.

Ci sono anche altri fattori. "Le persone non vengono colpite nello stesso modo da questa affezione, spiega il Dott. Wallinga, naturalmente ci sono persone con una ridotta o nulla predisposizione per espellere il mercurio dal proprio organismo, quindi benché sia un potenziale problema per tutti, alcuni individui hanno più possibilità di essere colpiti da queste sindromi rispetto ad altri."

E' interessante sapere che le contaminazioni da mercurio derivano da certi prodotti chimici alimentari, potenzialmente molto dannosi, che ritroviamo negli alimenti consumati dagli americani.

Secondo l'articolo, il mercurio è usato storicamente per la produzione di numerosi additivi alimentari, inclusi gli additivi coloranti come FD&C Giallo 5, FD&C Giallo 6 e lo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio. In un articolo pubblicato quest'anno su *Environmental Health*, alcuni scienziati hanno trovato tracce rilevanti di mercurio in campioni di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio raccolto dal FDA nel 2005. Lo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio è un additivo largamente usato dagli anni '80, che, secondo l'articolo, può portare ad una deficienza di zinco, non solo nel corpo umano.

Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org

*Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*



E' probabile che ci sia ben altro da scoprire. "Penso che non ci sia ancora un giudizio definitivo sull'effetto a lungo termine dello sciroppo ad alto contenuto di fruttosio presente nella dieta di molti americani. Dice il Dott. Wallinga "Una importante percentuale delle calorie assunte dai nostri figli deriva dallo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio. Ovviamente penso che non sia necessario. Per secoli siamo sopravvissuti senza, quindi per un principio di prudenza, possiamo utilizzare altri alimenti che non suscitano le stesse preoccupazioni, che non siano contaminati dal mercurio o connesse con una qualche sindrome metabolica. Quindi come genitore penso che l'approccio precauzionale sia quello di provare a limitare il consumo dello sciroppo ad alto contenuto di fruttosio anche se non prodotto con il mercurio.

Fortunatamente a livello amministrativo ci sono azioni per eliminare alcuni di questi problemi. L'anno scorso il Center of Science, nel pubblico interesse, ha inviato una petizione alla FDA per "bandire l'uso del Giallo 5 ed altri additivi e per richiedere che il pubblico sia informato su quegli alimenti che li contengono, per correggere le informazioni che la FDA dà ai consumatori sull'impatto che hanno questi additivi sul comportamento di alcuni bambini e per richiedere nuovi test sulla neurotossicità dei nuovi additivi e coloranti per alimenti".

Continua il Dott. Wallinga "C'è una strana situazione per cui abbiamo importanti aziende alimentari che producono una linea di prodotti senza questi colori, attivatori cerebrali, per il mercato inglese, ed una linea degli stessi prodotti con questi coloranti per il mercato americano. Ciò mi appare folle,"

Il congresso americano in questo periodo sta discutendo una nuova legge chiamata HR2065. Legge del 2009 per la riduzione dell'inquinamento da mercurio. "Questo atto dovrebbe avere il consenso base dagli Stati Uniti per fermare nel mondo l'uso di processi che lavorativi a rischio contaminazione da mercurio. Gli Stati Uniti hanno iniziato a cambiare il modo di produrre prodotti chimici senza mercurio, e ciò è bene, ma poiché viviamo in una economia globale, ed in particolare in una economia alimentare globale, quanto può essere utile tutto ciò se le aziende alimentari continueranno a comprare materie prime dall'estero che potrebbero essere ancora contaminati? Non ci è dato di saperlo, perché questi prodotti non sono mai stati realmente testati alla contaminazione da mercurio. Ci deve essere un 'approccio globale ed è ciò che la legge farà: obbligherà gli Stati Uniti ad una routine di controlli sul mercurio eventualmente presente nei prodotti per evitare ogni contaminazione".

A livello più pratico che cosa dobbiamo consigliare al consumatore medio, che può non essere informato, su quali tipi di alimenti bisogna diffidare?

"Penso che sia meglio, al posto di dire alle gente da che cosa guardarsi, dirgli che cosa cercare" - conclude il Dott. Wallinga - "penso che debbano cercare tutti i cibi senza coloranti aggiunti, poco lavorati, poiché spesso non sappiamo come e con che cosa sono lavorati, ne quale sia l'impatto sul cervello di questi additivi. Una dieta che comprenda ogni tipo di alimenti e' più probabile che risponda alle nostre esigenze nutrizionali, meglio della dieta che teniamo abitualmente.

"Genitori e consumatori hanno un ruolo importante relazionandosi con coloro che legiferano in questo campo. Le loro voci sono incredibilmente importanti per fermare l'introduzione del mercurio nel sistema alimentare e ottenere gli stessi standards per i produttori di generi alimentari in vigore in Gran Bretagna anche negli Stati Uniti per quanto concerne i cibi-petrolio, additivi e aromi.

Per ulteriori Informazioni-incluso una tabella dell'ammontare del mercurio trovato in 55 marchi di cibo e bevande con alti livelli di sciroppo di mais ad alto fruttosio- visita il sito Web dell' Institute for Agriculture and Trade Policy www.iatp.org.

Un eccellente guida sugli additivi nel cibo si possono trovare anche sul sito del Center for

*Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org
Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*



Science in the Public www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm oppure
title: "Child Diet and Learning Disabilities", url:
<http://organicconnectmag.com/wp/2009/11/child-dietand-learning-disabilities>

*Tratto dalla rassegna stampa di www.giulemanidaibambini.org
Campagna sociale nazionale
contro gli abusi nella prescrizione
di psicofarmaci a bambini ed adolescenti*