

## Iperattività infantile, colpa dei coloranti e conservanti

L'iperattività infantile è parte della sindrome da iperattività/deficit di attenzione (ADHD), da non confondere con la normale vivacità, che consiste in un disordine dello sviluppo neuro psichico del bambino e dell'adolescente, caratterizzato da iperattività, impulsività, incapacità a concentrarsi che si manifesta generalmente prima dei 7 anni d'età.

L'iperattività in Italia, non viene affrontata attraverso l'uso massiccio di psicofarmaci ma ci sono paesi, guarda caso tra quelli considerati più evoluti e civili (Stati Uniti, Francia...), dove i bambini iperattivi vengono curati con un farmaco, il **Ritalin**, una sorta di tranquillante che blocca in loro la capacità di provare emozioni, che appiattisce le loro reazioni, che, generalizzando, li rende tutti uguali. In Italia molte organizzazioni si stanno movimentando per impedirne l'utilizzo nel nostro paese e, nell'ultimo anno il dibattito è stato molto acceso.

Ci sono studi che affermano che in moltissimi casi l'iperattività infantile è causata dagli effetti collaterali delle normali vaccinazioni, da una dieta errata in cui prevale lo zucchero, da uno stile di vita stressante già a quell'età e, secondo uno studio pubblicato ad aprile su *Pediatrics*, il giornale dell'*American Academy of Pediatrics*, da un eccessivo numero di ore passate davanti alla televisione.

Ora gli studiosi stanno prendendo di mira i coloranti e i conservanti. Secondo uno studio pubblicato su *'Archives of Disease in Childhood'* e condotto su 1.800 bambini di 3 anni, infatti, queste sostanze hanno dimostrato un impatto 'significativo' sui livelli di iperattività a quest'età. L'eliminazione di coloranti e conservanti dagli alimenti per i più piccoli potrebbe dunque, a lungo termine, diventare una questione di interesse per la salute pubblica, affermano i ricercatori dell'*'Università'* di Southampton. Circa 300 piccoli, divisi in quattro gruppi, hanno completato le quattro settimane di studio, focalizzate su iperattività e allergie. In particolare, per i primi sette giorni i bimbi hanno mangiato solo cibi privi di additivi artificiali, mentre nella seconda e quarta settimana sono stati divisi a metà: una parte ha assunto una dose quotidiana di succo di frutta con e l'altra senza coloranti e conservanti. Il tutto senza che ne loro ne i genitori sapessero cosa c'era nel succo. Il comportamento dei bimbi è stato monitorato all'inizio e nel corso dello studio, grazie a test e 'diari' compilati dai genitori. Anche mamme e papà ignoravano cosa stessero mangiando le baby-cavie. Così si è scoperto che i piccoli erano decisamente meno iperattivi nel periodo in cui le sostanze artificiali erano state eliminate dal loro menu'. Mentre, al contrario, diventavano molto più 'vivaci' dopo il ritorno di coloranti e conservanti nella loro dieta. A 'fotografare' le variazioni sono stati proprio i diari dei genitori, che si sono rivelati molto precisi. Inoltre la presenza di allergie alimentari non sembra avere influito sui risultati. Ora, secondo i ricercatori, occorre verificare se gli stessi effetti si confermano anche nei bambini più grandi.

Quando si scelgono gli alimenti al supermercato, soprattutto quelli destinati ai bambini, è sempre il caso di leggere bene l'etichetta. Il colore e il sapore dei succhi di frutta, ad esempio, è spesso "aiutato" dalla presenza di sostanze chimiche aromatizzanti e acidificanti, e nel caso dei coloranti il ruolo è puramente cosmetico e non porta alcun vantaggio nutrizionale. La presenza di additivi va sempre guardata con attenzione, poiché tra questi alcuni sono segnalati come potenzialmente pericolosi da vari studi epidemiologici. Fra i più usati ci sono l'E 102 tartrazina, E 110 giallo arancio ed E 124 rosso cocciniglia, sconsigliati per chi è allergico all'aspirina; E 104 giallo di chinolina ed E 131 blu patent V, che sono vietati in Australia ma non in Italia; E 127 eritrosina (rosso) che interferisce con l'attività della tiroide, E 122 azorubicina

(rosso), E 133 blu brillante ed E 151 nero brillante, sospettati di essere fra le cause proprio dell'iperattività infantile.

**Fonte: *Italiasalute.it***

---

***Nota del Comitato:***

Questo articolo potrebbe non essere conforme al nostro Consensus e non rispecchiare quindi appieno la posizione della Campagna "Giù le Mani dai Bambini": le risultanze scientifiche e sperimentali sulle quali l'articolista ha presumibilmente basato le proprie tesi non sono infatti tra quelle validate dal nostro Comitato scientifico permanente.