

Hiperactividad en los niños: no era culpa del azúcar

Estudio. Científicos advierten que el azúcar les puede causar mucho daño, pero no les provoca hiperactividad.

Daniel Casillas
Metro World News
 Desde hace años existe la creencia de que el consumir azúcar provoca hiperactividad entre los niños y por ello muchos padres evitan hacerlo; sin embargo, una nueva investigación desmiente esa creencia.
 Amy Reichelt, Neurocientífico nutricional de la Universidad de Adelaida, escribió

recientemente un artículo en el que aborda el mito de que el azúcar genera hiperactividad y explica desde cuándo surgió este mito.
 El mito de la hiperactividad inducida por el azúcar, dice Reichelt, se remonta a un puñado de estudios realizados en los años setenta y principios de los ochenta, que se centran en la Dieta Feingold como tratamiento para

lo que hoy llamamos Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), un perfil neurodivergente en el que los problemas de falta de atención y/o hiperactividad e impulsividad pueden afectar negativamente a la escuela, el trabajo o las relaciones.
 Ideada por el alergólogo pediátrico estadounidense Benjamin Feingold, la dieta es extremadamente restrictiva. Se eliminan los colorantes,



“Es importante no demonizar el azúcar en los niños, pero también asegurarse de que consumen una dieta sana, rica en nutrientes”.

AMY REICHEL
 Neurocientífico nutricional de la Universidad de Adelaida

edulcorantes (incluido el azúcar) y aromatizantes artificiales, los salicilatos (incluida la aspirina) y tres conservantes (butilhidroxianisol, butilhidroxitolueno y terc-butilhidroquinona).
 Sin embargo, Feingold creía que evitar estos ingredientes mejoraba la concentración y el comportamiento. Llevó a cabo algunos pequeños estudios que, según él, demostraron que una gran proporción de niños hiperactivos respondían favorablemente a su dieta.

Reichelt considera que los métodos utilizados en los estudios eran defectuosos, sobre todo en lo que respecta a los grupos de control adecuados (que no restringían los alimentos) y no lograron establecer una relación causal entre el consumo de azúcar y el comportamiento hiperactivo.
 Estudios posteriores sugirieron que menos del 2% respondía a las restricciones, en lugar

del 75% que afirmaba Feingold. Pero la idea siguió arraigando en la conciencia pública y se perpetuó gracias a experiencias anecdóticas.
 La experta también revela que las investigaciones rigurosas llevadas a cabo por expertos han fracasado sistemáticamente a la hora de encontrar una conexión entre el azúcar y la hiperactividad. Numerosos estudios controlados con placebo han demostrado que el azúcar no influye significativamente en el comportamiento o la capacidad de atención de los niños.

Reichelt puntualiza que esta investigación solo pretende demostrar que el consumo de azúcar no provoca hiperactividad en los niños, pero que eso no significa que promueva su consumo, pues es una sustancia que puede causar daños y no aporta beneficios a la mente de los jóvenes.
 La experta dice que como neurocientífico que ha estudiado los efectos negativos de las dietas de “comida basura” con alto contenido en azúcar sobre la función cerebral, puedo afirmar con seguridad que el consumo excesivo de azúcar no aporta beneficios a la mente de los jóvenes.

De hecho, agrega, los estudios de neuroimagen muestran que los cerebros de los niños que consumen más snacks procesados tienen un volumen menor, sobre todo en las corteza frontales, que los de los niños que siguen una dieta más sana.

LAS CLAVES
Así puede afectar el azúcar a los niños

■ **Suprime el sistema inmunitario del niño**
 El azúcar puede suprimir el sistema inmunitario de los niños y disminuir sus defensas contra las enfermedades infecciosas.



■ **Debilita la vista**
 El aumento del nivel de azúcar en sangre hace que el cristalino del ojo se hinche, lo que alterará la capacidad para ver en los niños.

■ **Puede provocar dolores de estómago**

El azúcar puede causar muchos problemas en el tracto gastrointestinal, como un tracto digestivo ácido, indigestión y mala absorción, es decir, no absorber vitaminas y minerales importantes.

■ **Está relacionado con el aumento del asma en niños y adolescentes**

Investigadores han descubierto que la causa del aumento del asma en niños y adolescentes está relacionada con el consumo de azúcar.

■ **El azúcar puede causar diabetes en los jóvenes**

Cuando los niños consumen demasiado azúcar puede producirse una disminución de su sensibilidad a la insulina, lo que provoca niveles anormalmente altos de insulina y, finalmente, diabetes.

FOTOS: PEXELS, FREEPIK

5 PREGUNTAS A...

Amy Reichelt
 Neurocientífico nutricional de la Universidad de Adelaida



1 ¿Qué le llevó a estudiar la relación entre el consumo de azúcar y la hiperactividad?
 —Mi investigación se ha centrado en los efectos de las dietas modernas que contienen alimentos ultraprocesados en el desarrollo cerebral de los niños, sobre todo de los adolescentes. Incluso siendo conscientes de los efectos negativos del consumo

de alimentos ultraprocesados, mucha gente culpa a los alimentos ricos en azúcar de cambiar el comportamiento de sus hijos, así que quise profundizar en la ciencia que apoya o no estas afirmaciones.

2 ¿Cómo surgió el mito de que el consumo de azúcar provoca hiperactividad en los niños?
 —El mito de la hiperactividad inducida por el azúcar se remonta a un puñado de estudios realizados en los años setenta y principios de los ochenta. Éstos se centran en la Dieta Feingold como tratamiento para lo que hoy llamamos Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Esta dieta es extremadamente restrictiva y restringía los colorantes, edulcorantes (incluido el azúcar) y aromatizantes artificiales, los salicilatos, incluida la aspirina, y tres conser-

vantes (butilhidroxianisol, butilhidroxitolueno y terc-Butrylhdryquinone). Sin embargo, los estudios que realicé no estaban bien controlados: los estudios eran correlacionales en lugar de demostrar que las dietas con estos alimentos causaban alteraciones del comportamiento, ya que los estudios carecían de un grupo de control con placebo.

3 ¿Cómo se pudo demostrar que esta supuesta relación entre el azúcar y la hiperactividad en los niños es un mito?
 —Se han realizado estudios que tienen mejores grupos de control (utilizando placebos como edulcorantes no calóricos, diciendo a la gente que sus hijos han tomado azúcar cuando no han tenido ninguna manipulación de la dieta, o realizando estudios totalmente a doble ciego) y los re-

sultados son calificados por evaluadores independientes en lugar de informes de los padres.

4 ¿Podría hablar sobre el papel de la dopamina y el aumento de la actividad en los niños?

—La liberación de dopamina está asociada al movimiento, en particular a la iniciación de conductas. Los picos muy altos de dopamina, como los producidos por psicoestimulantes como la anfetamina, pueden inducir a la hiperactividad, pero la comida, incluso los alimentos muy gratificantes como las golosinas azucaradas, no provocan el mismo nivel de picos de dopamina para causar hiperactividad.
 Sin embargo, la dopamina se libera

5 ¿Cómo debe ser la relación entre los niños

y el azúcar?
 —Es importante no demonizar el azúcar en los niños, pero también asegurarse de que consumen una dieta sana, rica en nutrientes y compuesta por alimentos integrales. Se ha demostrado que las dietas altas en azúcar y las que contienen muchos alimentos ultraprocesados tienen efectos negativos sobre la estructura y la función del cerebro, tanto en niños como en adultos. Creo que dejar de hacer hincapié en los alimentos azucarados como recompensas hipervaloradas puede ayudar al comportamiento de los niños, y también en términos de asegurarse de que no se utilizan alimentos “reconfortantes” poco saludables en lugar de apoyo emocional para evitar el desarrollo de comportamientos alimentarios inadaptados.