

# Una dieta occidentale acidificante associata all'ADHD

Tradotto dall'articolo originale del Dr. R. O. Young pubblicato il 3 agosto 2010  
su <http://articlesofhealth.blogspot.com/>

“Quando i pesci soffrono, cambia l'acqua!”

Un nuovo studio del Telethon Institute for Child Health Research della città australiana di Perth mostra una relazione tra l'ADHD [Attention Deficit Hyperactivity Disorder ossia sindrome da deficit di attenzione e iperattività; N.d.T.] ed una alimentazione acidificante sul modello occidentale negli adolescenti.

I risultati della ricerca sono appena stati pubblicati online nella rivista internazionale Journal of Attention Disorders. La dirigente degli studi sulla nutrizione dell'Istituto, la Professoressa Associata Wendy Oddy, ha spiegato che lo studio ha esaminato le abitudini alimentari di 1800 adolescenti, oggetto di studio nella ricerca a lungo termine chiamata Raine [dal nome di una storica benefattrice della città di Perth; N.d.T.] ed ha classificato le diete in modelli 'sani' e modelli 'occidentali' o acidificanti. [Il Raine Study è un importante studio in campo pediatrico, commissionato dal dipartimento di salute australiano a partire dal 1989, di riferimento per numerose altre osservazioni scientifiche poiché è l'unico studio considerato imparziale che raccoglie risultati di un gruppo di studio osservato per un arco ventennale; N.d.T.]

Le sue parole sono state: “Abbiamo riscontrato che una dieta con una elevata composizione di cibi tipici dell'alimentazione occidentale, diffusasi per l'adattamento ad influenze di tipo sociale e familiare, si associa ad un rischio più che doppio di ricevere una diagnosi di ADHD rispetto ad una dieta a bassa composizione di cibi di tipo occidentale”.

“Abbiamo osservato le abitudini alimentari degli adolescenti e confrontato i relativi dati con la presenza o meno di diagnosi di ADHD all'età di 14 anni. Nel nostro studio 115 adolescenti hanno ricevuto la diagnosi di ADHD di cui 91 ragazzi e 24 ragazze.” A giudizio dei ricercatori, un modello alimentare 'sano' è costituito da una dieta a base di frutta ed ortaggi freschi, cereali integrali e pesce. Questo tende ad essere più ricco in acidi grassi omega-3, folato [una delle forme in cui può ritrovarsi nell'organismo l'acido folico o vitamina B9. È una sostanza indispensabile per l'organismo umano che non è prodotta dall'organismo ma deve essere assunta con il cibo; N.d.T.] e fibre. Per modello alimentare 'occidentale' lo studio intende una dieta che ha la tendenza a comprendere pasti pronti da asporto, dolci, frittate e cibi trattati. Questa dieta tende ad essere più ricca in grassi totali, grassi saturi, zuccheri e sali raffinati.

“Nell'osservare dei cibi specifici,” ha spiegato la D.ssa Oddy, “una diagnosi ADHD è stata associata con una dieta abbondante in cibi da asporto, carni trattate, carne rossa, prodotti lattiero-caseari molto grassi e dolci”.

“Ne traiamo la conclusione che ad un modello alimentare occidentale potrebbe corrispondere un adolescente con un profilo meno ottimale in quanto ad acidi grassi, mentre una dieta più ricca in acidi grassi omega-3, si ritiene essere benefica per la salute mentale ed ottimale per la funzione cerebrale” prosegue la D.ssa Oddy.

“Potrebbe anche essere che il modello alimentare occidentale non fornisca a sufficienza micronutrienti essenziali necessari alla funzione cerebrale ed in particolare all'attenzione ed alla concentrazione o che una dieta di tipo occidentale possa contenere più coloranti, aromatizzanti ed additivi, sostanze che sono state poste in relazione con un aumento di sintomi di ADHD. Potrebbe anche essere che l'impulsività, che è caratteristica dell'ADHD, conduca quando si avverte la fame a scelte alimentari carenti comprendenti snack veloci.”

Secondo la D.ssa Oddy, sebbene questo studio suggerisca che la dieta possa essere corresponsabile dell'ADHD, occorrono maggiori ricerche per determinare la natura di questa relazione.

“Si tratta di uno studio trasversale, per cui non possiamo essere certi se una dieta carente conduca all'ADHD o se, viceversa, sia l'ADHD a portare a scelte alimentari carenti e ad attacchi di fame,” sostiene la D.ssa Oddy.

L'ADHD è il disturbo mentale dell'età infantile maggiormente diagnosticato ed ha una diffusione del 5% circa. L'ADHD è più comune nei bambini di sesso maschile.

Secondo il Dr. Robert O. Young, Direttore di Ricerca presso il pH Miracle Living Center: “L'ADHD è una classica condizione legata ad acidosi tessutale, pH urinario basso e stitichezza, tutti dovuti al consumo di cibi molto acidi, quali carne di manzo e maiale, pollame, uova e latticini.”

Fonti bibliografiche:

Western diet link to ADHD (<http://www.ichr.uwa.edu.au/media/1185>)

<http://www.articlesofhealth.blogspot.com/>

<http://www.phmiracleliving.com/>