

Scritto da Mary
Martedì 04 Aprile 2017 21:20



La dieta mediterranea prevede un regime alimentare sano. I vantaggi che da essa derivano per la nostra salute non escludono nessuno, infatti quest'abitudine alimentare fa bene anche ai bambini. Come rivela uno studio condotto da ricercatori spagnoli dell'università di Barcellona e pubblicato sulla rivista *Pediatrics*, tra gli innumerevoli benefici per la salute, ci sarebbe anche un effetto protettivo nei confronti del disturbo da deficit di attenzione e iperattività, conosciuto anche con la sua sigla: Adhd.

La ricerca ha coinvolto complessivamente 120 bambini di età compresa fra i 6 e i 12 anni. Metà di loro aveva ricevuto una diagnosi di Adhd, così con lo studio i ricercatori hanno indagato gli stili di vita dei bambini, comprese anche le abitudini alimentari, con l'aiuto di questionari compilati dai rispettivi genitori.

Lo scopo era capire se fra il tipo di dieta adottata abitualmente e rischio di malattia ci fosse un qualche legame. Ma ciò che è venuto fuori è stato sorprendente. Infatti, dall'analisi dei risultati è emerso che la dieta mediterranea ha un ruolo protettivo nei confronti del disturbo da iperattività e deficit di attenzione.

Fra i bambini con diagnosi di Adhd invece, la percentuale di chi seguiva il modello alimentare mediterraneo era molto più bassa. Gli autori hanno anche scoperto che i bimbi che avevano la tendenza a consumare grandi quantitativi di caramelle e bevande zuccherate e poco pesce presentavano una prevalenza maggiore di Adhd rispetto agli altri.

Attenzione quindi a caramelle, bibite gassate, dolci e diete poco equilibrate. Il deficit di attenzione e iperattività che è tra i disturbi neurologici più diffusi nell'infanzia e non ha cause certe, potrebbe dipendere in qualche maniera da regimi alimentari scorretti, anche se per confermare l'ipotesi serviranno ulteriori studi.