

TDAH: SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO

Aline Cristina Pradela dos SANTOS*

Igor Yuji Ribeiro TAKIGA**

Rubens Thomaz Garcia NETO***

Sara de Laet SILVA****

Letícia Bertoldi SANCHES*****

RESUMO

Introdução: Ao avaliar o transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), destaca-se uma relação com a alimentação, podendo ser positiva ao se deparar com uma dieta balanceada ou negativa quando se depara com um consumo desgovernado. **Objetivo:** O presente estudo tem por objetivo avaliar se uma dieta desbalanceada com excesso de carboidrato, corante e cafeína pode agravar os sintomas do TDAH, além de compreender se uma alimentação equilibrada pode melhorar ou reduzir os efeitos do transtorno no público-alvo. **Metodologia:** Foi realizada uma pesquisa na literatura científica atual, com abordagem qualitativa. O local de busca foi por meio do *Google Acadêmico*, tendo como ênfase o TDAH, usando as palavras-chave TDAH, Alimentação balanceada, Substâncias nutricionais. **Resultados:** Com base nos estudos analisados, foi possível constatar a existência de substâncias com potenciais agravantes e atenuantes no que se refere aos sintomas do transtorno, dentre eles, destacam-se açúcar refinado (sacarose), corantes, refrigerantes, massas e ultraprocessados. Isso se deve ao fato de uma alimentação hipercalórica ter como consequência uma sensação de relaxamento que tira o foco do indivíduo momentaneamente, gerada pela liberação de neurotransmissores responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Já quando analisamos a cafeína, vemos que seu poder estimulante pode ativar o estado de alerta mas também há a liberação de adrenalina na corrente sanguínea, ambos podem contribuir para o aumento da hiperatividade por causar ansiedade, taquicardia e insônia. Em contrapartida, foi observado a eficácia de uma alimentação balanceada, rica em proteínas e micronutrientes como iodo, ferro, zinco e ômega 3, tendem a amenizar o transtorno, uma vez que auxiliam no neurodesenvolvimento. **Conclusão:** Portanto a necessidade de uma alimentação equilibrada, com consumo adequado de proteínas e frutas, bem como a ingestão consciente de doces e cafeína, mostra um potencial efeito benéfico em relação aos sintomas do TDAH.

Palavras-chave: TDAH; alimentação balanceada; substâncias nutricionais.

* Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec aline.pradela.s@gmail.com

** Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Igoryuji05@gmail.com

*** Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – rubenthomaz57@gmail.com

**** Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Sarinha.hipolito@gmail.com

***** Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – lbsanches@funecsantafe.edu.br