



CUIDADOS NUTRICIONAIS EM CRIANÇAS COM TDAH: UMA REVISÃO DA LITERATURA

ADRIANO CARLOS DE SOUZA JUNIOR

Introdução: O transtorno de déficit de atenção com ou sem hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos de saúde mental mais comuns entre crianças em idade escolar. Inúmeros problemas estão associados ao TDAH: baixo desempenho acadêmico, distúrbios de aprendizagem, déficits cognitivos sutis, distúrbios de conduta, transtorno de personalidade antissocial, relacionamentos sociais ruins e uma maior incidência de sintomas de ansiedade e depressão. Muitos alimentos como por exemplo, alimentos processados, produtos artificiais, carboidratos refinados e cafeína podem afetar os níveis de energia, concentração e hiperatividade, por isso é muito importante o cuidado nutricional em crianças com TDAH. **Objetivo:** O objetivo do estudo é elencar os principais cuidados nutricionais em crianças diagnosticadas com TDAH a fim de atenuar os sintomas acometidos pelo transtorno. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de estudos publicados na base do PubMed nos idiomas português, inglês e francês. Foram selecionadas as palavras-chave: “tdah”, “alimentação” e “infância” como critérios de inclusão. **Resultados:** A partir da revisão literária foi observado que alimentos ricos em açúcar podem causar picos e quedas de glicose no sangue, o que pode afetar os níveis de energia, além disso é relatada uma ligação entre o consumo de açúcar e a hiperatividade em crianças com TDAH. Algumas crianças com TDAH podem se beneficiar com a remoção de aditivos artificiais de suas dietas. Inclusive há recomendação científica que as crianças evitem esses aditivos, principalmente corantes alimentares, porque eles podem piorar os sintomas de TDAH. Alguns pesquisadores afirmam que a remoção de alérgenos potenciais — como glúten, trigo e soja — pode melhorar o foco e reduzir a hiperatividade. No entanto, a eliminação desses alérgenos provavelmente só beneficia aqueles que realmente têm alergia ou intolerância. **Conclusão:** Portanto, diante dos argumentos supracitados referentes ao consumo de grupos de alimentos que podem acentuar os sintomas do TDAH, é importante o cuidado nutricional em crianças acometidas pela patologia, a fim de buscar uma melhora na qualidade de vida e crescimento na primeira fase da vida.

Palavras-chave: Cuidados nutricionais, Tdah, Saúde da criança, ..