



Una dieta variada cubre todos los requerimientos diarios

La dieta mediterránea mejora la concentración

► Las personas con TDAH deben tomar frutas, verduras, proteína y grasas saludables, pero también evitar los ultraprocesados

Raquel Bonilla. MADRID

Septiembre es sinónimo de vuelta a la rutina. Y eso conlleva el retorno a las aulas de niños y adolescentes tras dos meses de desconexión y tiempo libre, una circunstancia que se complica cuando hay un problema de base. «La vuelta al colegio puede ser especialmente exigente para un niño o adolescente con TDAH porque, de repente, aumenta muchísimo la demanda sobre sus funciones ejecutivas y se produce de forma brusca un aumento en la exigencia de autorregulación», explica Johanna Villalobos, neupediatra del Grupo de Trabajo de Trastornos del Neurodesarrollo de la Sociedad Española de Neurología Pediátrica (Senep).

Esa circunstancia no es exclusiva de menores de edad, ya que «el TDAH es un trastorno del neurodesarrollo que puede persistir en la edad adulta, aunque sus manifestaciones cambien. Por ello, tras las vacaciones, volver de repente a reuniones, correos, plazos y múltiples tareas puede generar una im-

portante sobrecarga ejecutiva», advierte la especialista.

En estos casos, la alimentación puede convertirse en una gran aliada, pues el cerebro es un órgano metabólicamente muy activo y necesita un suministro adecuado de energía, proteínas, ácidos grasos esenciales, vitaminas y minerales, de ahí que «las principales guías clínicas recomienden a niños, adolescentes y adultos con TDAH mantener una alimentación equilibrada y saludable», asegura Villalobos. Y eso se traduce en incluir «fruta, granos integrales, grasas saludables y proteínas», aconseja Carmen Aragón, vocal del comité gestor del área de nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Pautas de recomendación

La especialista de Senep es clara: «No existen alimentos que por sí solos aumenten la concentración; lo que sí hay son alimentos que ayudan a mantener un contexto metabólico y nutricional favorable para el cerebro. Por eso se recomienda que las comidas incluyan

una combinación de proteína, hidratos de carbono de absorción más lenta, fibra y grasas saludables. Por ejemplo: huevos, yogur natural, pescado, legumbres, frutos secos, fruta entera, verduras, avena o cereales integrales».

La ciencia ha confirmado que así es, ya que, «en un trabajo realizado en Chile, publicado en 2024, se estudió la relación entre el patrón dietético y los resultados académicos en más de mil escolares. Los estudiantes que seguían un patrón

No existen alimentos mágicos, pero algunos sí mejoran las capacidades del cerebro

Es importante detectar déficits nutricionales, pero no suplementar de forma sistemática

de dieta mediterránea obtuvieron mejores puntuaciones académicas que aquellos con una dieta baja en vegetales y rica en azúcares. Estos hallazgos se mantienen en un metaanálisis de 2024 en el que, tras analizar 18 trabajos de calidad, se concluye que el patrón de dieta mediterránea puede ser beneficioso para los resultados académicos. Y en otro trabajo realizado en EE UU también se encontraron peores resultados académicos en estudiantes con dietas menos saludables y en concreto un mayor consumo de «snacks» tanto dulces como salados se asoció a peores resultados en matemáticas», recuerda Aragón.

Además, tal y como asegura Villalobos, «hay que tener especial precaución con las bebidas energéticas y con el exceso de cafeína, ya que pueden alterar el sueño y generar un círculo poco beneficioso: duermo peor, estoy más cansado, necesito más estimulantes y al día siguiente mi capacidad de atención vuelve a empeorar».

El papel del desayuno

Una de las preguntas que se hacen muchos padres es si deben obligar a los niños a desayunar. Pues bien, la vocal de la SEEN recuerda el trabajo de Lundqvist y colaboradores en el que se concluye que «los escolares que desayunan tienen mejor rendimiento cognitivo y académico que los que no. En cuanto al tipo de desayuno, los carbohidratos complejos (tostada de pan integral con tomate y aceite) frente a los simples (bollería) mantienen más estables los niveles de glucosa facilitando su disponibilidad y la concentración sostenida. Añadiendo a estos carbohidratos complejos fuentes proteicas y grasas saludables además de fruta se consigue una comida equilibrada con aporte de todos los micronutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro, además de sensación de saciedad».

Por último, también es importante detectar déficits nutricionales reales. «Hierro, zinc, vitamina D u otros micronutrientes pueden ser relevantes para la salud neurológica, pero no recomiendo suplementarlos sistemáticamente en todos los niños con TDAH sin una indicación concreta», advierte Villalobos, quien concluye que «la nutrición no sustituye a ninguna estrategia para mejorar la atención, pero sí forma parte de las condiciones que necesita el cerebro para funcionar adecuadamente».