

Alimentazione e disturbi del comportamento in bambini e ragazzi: intervista al Dott. Paolo Giordo



I disturbi del comportamento nei bambini e nei ragazzi è strettamente correlato alle loro abitudini alimentari. Cerchiamo di approfondire meglio. In questa intervista, il Dott. Paolo Giordo, medico chirurgo specializzato in neurologia, esperto nutrizionista e autore del libro “Alimentazione e disturbi del comportamento in bambini e ragazzi“, edito da Macro Edizioni, ci spiega perchè gli additivi, i coloranti e gli altri inquinanti presenti nel cibo industriale influenzano la salute psicofisica, non solo degli adulti ma anche di bambini e adolescenti.

Buongiorno Dott. Giordo e ben ritrovato su ViverSano.net. Iniziamo subito col chiederle cosa c'è dietro la sigla ADHD, cosa significa questo acronimo?

L'acronimo ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) è un disturbo dell'attenzione, concentrazione con insieme iperattività. I bambini che lo presentano si stancano molto presto nel seguire un discorso, passano da un compito all'altro

senza aver terminato il precedente e l'iperattività si manifesta nella eccessiva irrequietezza rispetto alla normale vivacità dei bambini.

Oggi sono sempre più diffuse le allergie/intolleranze alimentari anche fra i più piccoli. Esiste una relazione con l'industrializzazione del cibo?

Le allergie alimentari sono mediate da una iperproduzione di IgE specifiche contro un determinato allergene alimentare mentre l'intolleranza alimentare non riconosce un meccanismo immunologico ma è legata alla quantità e alla continuità di assunzione di alcuni alimenti che creano una sorta di accumulo. Pertanto, oltre l'industrializzazione del cibo (causa delle crescenti allergie) si deve tenere presente la scomparsa della biodiversità e le ripercussioni che essa ha anche sulla nostra tavola dove si mangiano sempre le stesse cose producendo un'intolleranza per accumulo.

Esiste quindi anche una relazione tra le allergie/intolleranze alimentari e i disturbi del comportamento nei bambini?

Abbiamo notato che la maggior parte delle situazioni di ADHD e disturbi dell'apprendimento soffrono anche di allergie e/o intolleranze alimentari in quanto il circuito tra intestino e cervello è fonte di patologia quando seriamente alterato. In questo caso i sintomi delle allergie e intolleranze alimentari possono molto spesso coincidere con quelli dell'ADHD.

A quale additivi o categorie di alimenti consiglia di prestare maggiore attenzione?

Tutti gli additivi alimentari possono influire negativamente sui disturbi del comportamento dei bambini ma in special modo i coloranti per i quali uno studio di un'importante università inglese ha dimostrato la correlazione diretta con i suddetti sintomi. Altre categorie particolarmente tossiche sono l'aspartame, dolcificante "universale" in quanto si trova dappertutto, il MSM o monosodioglutammato, e la caffeina presente in molte bibite di uso comune. Tutte queste sostanze hanno un effetto devastante, nel tempo, sulle cellule nervose.

Infine vogliamo porre l'attenzione sui danni causati dall'uso eccessivo della tecnologia da parte dei ragazzi: a quali conseguenze può portare un abuso di tecnologia?

La tecnologia oggi si sta ripercuotendo contro la razza umana a cominciare dai bambini. Lo sviluppo cerebrale del bambino è modulato e incrementato naturalmente nel suo rapportarsi con persone e suoni reali muovendosi in uno spazio che impara a conoscere. Il supporto tecnologico che in buona parte tende a sostituirsi alla voce umana e allo spazio vitale non fa altro che creare uno scompensamento e uno squilibrio di corretta formazione dei sistemi neurali. Oltre a ciò subentra anche una forma di dipendenza dai supporti tecnologici (PC, videogiochi, telefonini, ecc), si crea un deficit di secrezione di melatonina notturna (scientificamente provato), una miopia adattiva per spasmo del muscolo ciliare per stare a lungo su uno schermo, una forma di obesità per la sedentarietà alla quale predispone la tecnologia (ore ed ore davanti a

TV, play station, PC, ecc.), inquinamento elettromagnetico ed acustico senza contare la corretta espressione delle emozioni in un contesto interumano. Alcuni scienziati pensano anche ad una speciale forma di demenza tecnologica che si instaura nel non saper più scrivere con la penna o leggere il proprio corsivo (quanto importanti erano e sono queste azioni elementari per lo sviluppo neurologico).