

IMPLICAÇÕES DA NUTRIÇÃO NO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH) NA INFÂNCIA

SOUZA, B. N. R.¹, LOURIVAL, N. B. S²

RESUMO¹

Objetivo: Indicar a importância da Nutrição no tratamento multidisciplinar do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade na infância. **Método:** Revisão bibliográfica coletada nas bases de dados virtuais. **Resultados:** foram encontrados artigos a respeito da influência da microbiota intestinal sobre a função neurotransmissora do transtorno, assim como a relação entre o perfil alimentar inadequado e a piora dos sintomas. Além de estudos sobre a relevância de nutrientes específicos que combatem o TDAH. **Conclusão:** Fica evidente que a Nutrição é um agente contribuinte no tratamento do TDAH, que deve ser mais explorado cientificamente, afim de promover qualidade de vida aos indivíduos.

Palavras-chaves: TDAH. Alimentação. Crianças.

ABSTRACT

Objective: To indicate the importance of Nutrition in the multidisciplinary treatment of Attention Deficit Hyperactivity Disorder in childhood. **Method:** Literature review collected in virtual databases. **Results:** articles were found regarding the influence of the intestinal microbiota on the neurotransmitter function of the disorder, as well as the relationship between an inadequate food profile and worsening of symptoms. In addition to studies on the relevance of specific nutrients that fight ADHD. **Conclusion:** It is evident that Nutrition is a contributing agent in the treatment of ADHD, which should be further explored scientifically, in order to promote quality of life for individuals.

Keywords: ADHD. Food. Kids.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção é um distúrbio neurocomportamental, que geralmente surge na infância e pode persistir e acompanhar o indivíduo por toda a sua vida adulta, o que ocorre em 50% dos casos. Envolve diferentes áreas do comportamento, sendo caracterizado por sintomas como desatenção, hiperatividade e impulsividade. A prevalência é maior em meninos do que em meninas. Estima-se que a proporção varia de 4:1 a 9:1. (BENCZIK, 2000).

¹Beatriz Naiara Rodrigues Souza. Acadêmica do curso de bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2021. E-mail: beatriznrodrigues@gmail.com

²Natália S. Brandão Lourival. Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2021

No cérebro de um indivíduo qualquer, a dopamina é liberada por um neurônio com o propósito de estimular outro neurônio, após esse processo ela volta ao neurônio original, em um ciclo constante. No cérebro de quem sofre com o transtorno, esse processo acontece mais rapidamente. Como consequência, a dopamina tem pouco tempo para ativar os neurônios vizinhos. (AGUIAR, 2007)

É importante lembrar que o cérebro faz parte do organismo. Fatores que podem levar a desequilíbrios nutricionais, processos inflamatórios, estresse oxidativo, distúrbios de destoxificação, disbiose, alergias alimentares, entre outros, podem desencadear sintomas em qualquer órgão que, para a pessoa, seja mais sensível, inclusive o sistema nervoso central (CARREIRO, 2012).

Diferente do que se imagina, cerca de 90% dos sinais entre o cérebro e o intestino não vem na direção cérebro-intestino, mas sim, intestino-cérebro, a partir do sistema nervoso entérico (SNE), o que indica grande influência do intestino sobre o SNC. Além disso, uma microbiota intestinal saudável é responsável pela produção de neuropeptídeos, como: fenilalanina, tirosina e triptofano, que são fundamentais para produção de neurotransmissores. Portanto, é possível correlacionar a saúde intestinal com a fisiopatologia do TDAH. (CARREIRO, 2014)

Quando fala-se sobre saúde intestinal, é inevitável a comunicação direta com a Nutrição, pois sabe-se que o padrão alimentar é um fator que modula a microbiota intestinal, o que leva a confirmação de que essa ciência deve estar inserida no tratamento interdisciplinar do TDAH.

OBJETIVO

Indicar a importância da Nutrição no tratamento multidisciplinar do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade na infância.

MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de Revisão Bibliográfica, com abordagem descritiva e qualitativa. A coleta foi realizada a partir de bases de dados virtuais, como Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, Medline, nos idiomas inglês e português. E também bibliotecas como: a biblioteca virtual e a física da Faculdade de Apucarana – FAP. Para análise foi feita a tabulação dos estudos

encontrados através do programa *Microsoft Word 2018*. Em seguida foi feita uma discussão sobre o assunto.

DESENVOLVIMENTO

Durante a coleta de dados, foram selecionados 9 artigos que respondiam aos objetivos do presente trabalho para serem discutidos.

Dentre eles, foram encontradas evidências sobre a influência do eixo intestino-cérebro sobre os distúrbios comportamentais, como o TDAH. Afirmando que um quadro de disbiose pode gerar uma permeabilidade intestinal, fazendo com que moléculas passem para a corrente sanguínea e atinjam a barreira hematoencefálica, chegando ao SNC e causando prejuízos no processo de neurotransmissão, causando alterações no desenvolvimento neurológico. Além de prejudicar a produção de dopamina e serotonina, uma vez que essas dependem do intestino. (YANG *et al*, 2016)

Também foram selecionados, artigos que compartilharam opiniões a respeito da influência do padrão alimentar em relação aos sintomas apresentados nas crianças acometidas com o transtorno em questão. Como por exemplo, a dieta baseada em alimentos processados e ultraprocessados, rica em açúcares, corantes e aditivos químicos que podem favorecer o aumento da hiperatividade e uma deficiência de nutrientes importantes para o desenvolvimento cerebral infantil. (SÁ *et al*, 2016)

Um estudo da Universidade de Yale confirmou a relação entre o açúcar e a adrenalina, mostrou que crianças saudáveis, em poucas horas de altas doses de açúcar de estômago vazio, apresentaram altos níveis de adrenalina. A variação nos níveis deste hormônio causou tremor, ansiedade, emoção e problemas de concentração. (PAGLIA, 2019)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo trata-se de um transtorno que tem aumentado em incidência nos últimos anos e impactado a vida de muitas crianças e famílias negativamente e que muitas vezes não são solucionados a tempo de impedir danos psicológicos, emocionais e sociais do indivíduo diagnosticado. Além disso, é notório

que trata-se de um tema pouco explorado dentro da Nutrição, e que não deve ser negligenciado por esses profissionais, uma vez que podem colaborar com a otimização de um tratamento com efeito de longa duração podendo algumas vezes diminuir a necessidade do uso de fármacos nessa faixa etária. É necessário que enquanto profissionais da saúde, os nutricionistas conheçam as vertentes que podem trabalhar nesses casos onde a Nutrição vai de encontro a um distúrbio bio-psicossocial, onde existe uma multifatorialidade. Dentro desse estudo, foi possível encontrar algumas vertentes a serem seguidas e exploradas, como principalmente a importância de manter a integridade intestinal e sua microbiota, evitando consumo de alimentos ultraprocessados e aditivados, e conseqüentemente a passagem de substâncias prejudiciais para o eixo intestino-cérebro, afetando o desenvolvimento neurológico da criança. Diante de todos os resultados, foi possível concluir que a Nutrição realmente possui valor a agregar no tratamento desse distúrbio de comportamento, de forma que atua na base dos processos. Porém, os estudos existentes possuem algumas inconsistências e é importante sugerir que realize-se estudos aprofundados, de longa duração, a fim de consolidar as hipóteses e formular protocolos.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, Reginaldo do Carmo. DDA, TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção Hiperatividade. 2007. Disponível em: <<http://psicopoesia.blogspot.com/2007/11/tdah-campinaspsicologia>>.

BENCZIK, E.B.P. **Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade: atualização diagnóstica e terapêutica**. São Paulo: Ed. Casa do Psicólogo, 2002.

CARREIRO, Denise. **Alimentação e distúrbios de comportamento**. 1ª edição. São Paulo: Editora Vida e Consciência, 2012.

CARREIRO, Denise. **O Ecossistema Intestinal na Saúde e na Doença**. 1ª edição. São Paulo. Editora Vida e Consciência, 2014.

Paglia, S. Friuli, S. Colombo, M. Paglia. The effect of added sugars on children's health outcomes: Obesity, Obstructive Sleep Apnea Syndrome (OSAS), Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) and Chronic Diseases. **Department of Pediatric Dentistry**, Istituto Stomatologico Italiano, Milan, Italy. 2019

SÁ, P. et al. Uso abusivo de aditivos alimentares e transtornos de comportamento: há uma relação? **International Journal of Nutrology**, v. 09, n. 02, p. 209–215, maio 2016.

YANG, I. et al. The Infant Microbiome: Implications for Infant Health and Neurocognitive Development. **Nursing Research**, v. 65, n. 1, p. 76–88, fev. 2016.