Κακοί μαθητές λόγω διατροφής (Elisabeth Rosenthal, The New York Times)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 10 Μαρτίου, 2008

Τα πρόσθετα και οι χρωστικές των τροφίμων προκαλούν στα παιδιά υπερκινητικότητα

Συνήθη πρόσθετα και χρωστικές ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα μπορούν να αυξήσουν την υπερδραστήρια συμπεριφορά πολλών παιδιών, σύμφωνα με διαπίστωση νέας μελέτης (δημοσιεύθηκε στο ιατρικό περιοδικό "The Lancet").

Είναι η πρώτη φορά που ερευνητές επιβεβαίωσαν επιστημονικά και με συμπεράσματα μια σχέση, την οποία υποπτεύονταν πολλοί γονείς, δηλαδή την ονομαζόμενη διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας στα παιδιά. Η νέα και προσεκτικά ελεγμένη μελέτη δείχνει ότι μερικά τεχνητά πρόσθετα τροφίμων αυξάνουν την υπερκινητικότητα και ελαττώνουν την προσοχή σε διάφορα παιδιά και όχι μόνο σ’ αυτά για τα οποία έχει διαγνωστεί η υπερκινητικότητα σαν μαθησιακό πρόβλημα.

Η νέα έρευνα, η οποία χρηματοδοτήθηκε από τη βρετανική Υπηρεσία Τροφίμων Αναφοράς και δημοσιεύθηκε από το ιατρικό περιοδικό The Lancet, θέτει μια σειρά από κρίσιμα ερωτήματα: Πρέπει τρόφιμα που περιέχουν συντηρητικά και τεχνητές χρωστικές ουσίες να φέρουν επιγραφές προειδοποίησης για τις κρίσιμες ιδιότητες των πωλούμενων τροφίμων; Πρέπει μερικά συντηρητικά να απαγορεύονται ολοσχερώς; Πρέπει τα σχολικά κυλικεία και οι καφετέριες να απομακρύνουν τις τροφές με πρόσθετα;

Ελλειψη προσοχής

Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η υπερδραστηριότητα κάνει τη μάθηση δυσκολότερη για τα παιδιά και τα πρόσθετα μπορούν να επηρεάσουν δυσμενώς την υγεία τους σε περιπτώσεις μερικών συνδυασμών τροφίμων και πρόσθετων.

«Συνδυασμοί πρόσθετων που συνήθως βρίσκονται σε τροφές των παιδιών αυξάνουν

το μέσο επίπεδο υπερδραστηριότητας», έγραψαν οι ερευνητές με επικεφαλής τον Jim Stevenson, καθηγητή ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο του Southampton. Ενα ακόμη εύρημα είναι ότι τα πρόσθετα χειροτερεύουν τις συμπεριφορές υπερκινητικότητας με «συμπτώματα», όπως έλλειψη προσοχής, παρορμητικότητα και υπερδραστηριότητα.

Σύμφωνα με τη μελέτη, η Υπηρεσία Τροφίμων Αναφοράς συμβουλεύει τους γονείς να παρακολουθούν τις δραστηριότητες των παιδιών τους και εάν επισημάνουν σημαντική μεταβολή με τροφές που περιέχουν πρόσθετα, να ρυθμίσουν κατάλληλα τη διατροφή τους απομακρύνοντας τεχνητές χρωστικές ουσίες και συντηρητικά από τη διατροφή τους. Αλλά ο καθηγητής Stevenson είπε ότι ήταν πρώιμο να προχωρήσουν περισσότερο. «Θέσαμε το ζήτημα και χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση», είπε σε τηλεφωνική του συνέντευξη. Επίσης ο δρ Spencer χαρακτήρισε τη συμβουλή της Βρετανικής Υπηρεσίας Τροφίμων «λογική» επισημαίνοντας ότι μερικά παιδιά μπορούν να είναι «υπερευαίσθητα σε πρόσθετα», όπως μερικά άτομα είναι πιο ευαίσθητα, για παράδειγμα, στην καφεΐνη.

Η έρευνα

Η μελέτη του Lancet εστιάστηκε σε ποικιλία χρωστικών ουσιών τροφίμων και στο σύνηθες συντηρητικό βενζοϊκό νάτριο. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι η μη χρησιμοποίηση αυτού του συντηρητικού θα μπορούσε να προκαλέσει αλλοιώσεις στα τρόφιμα. Στη δοκιμή διάρκειας έξι εβδομάδων οι ερευνητές έδωσαν σε τυχαίως επιλεγμένη ομάδα μερικών εκατοντάδων παιδιών τριών, οκτώ και εννέα ετών, ποτά με πρόσθετα που είναι διαθέσιμα στο εμπόριο. Η δόση των καταναλισκόμενων προσθέτων ήταν ισοδύναμη με ένα ή δύο σερβιρίσματα καραμελών την ημέρα, είπαν οι ερευνητές.

Κατά τα άλλα η διατροφή των παιδιών ήταν ελεγχόμενη ώστε να αποφευχθούν άλλες πηγές πρόσθετων. Σε μια ομάδα σύγκρισης χορηγήθηκε placebo χωρίς πρόσθετο, το οποίο έμοιαζε και είχε παρόμοια γεύση.

Ολα τα παιδιά αξιολογήθηκαν για έλλειψη προσοχής και για υπερκινητικότητα από γονείς, διδασκάλους (για τα παιδιά σχολικής ηλικίας) και με τεστ από υπολογιστή. Ούτε οι ερευνητές, ούτε το εξεταζόμενο άτομο ήξερε ποιο ποτό είχε καταναλώσει.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα παιδιά που είχαν καταναλώσει το ποτό που περιείχε πρόσθετο ήταν κατά πολύ πιο υπερδραστήρια και ότι είχαν βραχύτερο εύρος προσοχής.

Η μελέτη δεν προσπάθησε να συνδέσει συγκεκριμένη κατανάλωση με συγκεκριμένες συμπεριφορές. Οι συγγραφείς της μελέτης επισήμαναν ότι άλλη έρευνα έδειξε πως η υπερκινητικότατα θα μπορούσε να αυξηθεί σε σχεδόν λιγότερο από μια ώρα αφότου

καταναλώθηκαν τα τεχνητά πρόσθετα.

Η μελέτη του Lancet δεν μπόρεσε να προσδιορίσει ποιο από τα πρόσθετα προκάλεσε τις χειρότερες αποδόσεις, επειδή όλα τα παιδιά έλαβαν συνδυασμούς προσθέτων. «Αυτή ήταν μια πολύ περίπλοκη μελέτη και θα χρειαστεί μία επιπλέον για να διαλευκανθούν ποια συστατικά προκάλεσαν την κάθε επίδραση», είπε ο καθηγητής Stevenson.

(Πηγή: "Καθημερινή" 6/1/08)