

“Si mengen bé, no hi ha TDAH”: doctora Mir



“El TDAH -és a dir, el trastorn per dèficit d’atenció amb hiperactivitat- **és una moda nova**”, afirma la doctora [Conxita Mir](#), especialitzada en medicina biològica i antienvelliment. “L’únic que és cert és que hi ha una mala alimentació, perquè gairebé estem adoptant els costums alimentaris americans”, continua explicant.

La doctora, que ha treballat com a assessora en alimentació per a escoles i institucions, afirma que no medica mai les criatures que li arriben a la consulta perquè no paren atenció a classe, perquè no rendeixen prou o perquè, senzillament, són uns bellugquets. “El que faig és revisar-los la dieta, i asseguro que en tots els casos hi ha hagut un abans i un després”.

Si vols un bon pa, fes-lo a casa

A l’hora de preparar un bon pa a casa, hi ha moltes opcions. L’última és la que proposa [Lékué](#), amb una panera que permet amassar, pesar-la i que es pot posar al forn. És a dir, amb un únic estri es fa tot el procés del pa. Està fet de **silicona platí**, i tal com afirma Anna Marín, de Lékué, “és possible fer pa a casa de manera senzilla sense haver d’embrutar gaire”. És molt recomanable fer aquesta activitat amb nens, perquè és senzilla, i perquè també estimula la creativitat a l’hora d’enriquir el pa. A més, el recipient de Lékué no suposa cap perill per a les criatures a l’hora d’amassar ni de preparar el pa.

Com és aquesta dieta? A l’hora d’esmorzar, no recomana menjar cereals, sinó un bon embotit amb un pa de qualitat, com ara d’espelta, de kamut o de blat integral. A mig matí, a l’hora del pati, un entrepà petit amb tonyina, pernil salat, fuet. Per beure, llet de civada o de soja, però en cap cas sucs. Així doncs, la brioixeria no hi té cabuda, si no és que es tracta d’un dia excepcional, però sempre val més que sigui artesana, fins i tot feta a casa, més que no pas industrial.

A l’hora de dinar, tots els aliments verds i crus que es vulguin, i tants com se’n vulguin; com a segon plat: nollastre, salsitxes, botifarres, neixos; és a dir, proteïnes. Ara bé, cal

com a begut pla, per exemple, salssines, salsines, permes. Es a dir, presomes. Ha de, cal vigilar amb els aliments com l'arròs i la pasta: "És evident que n'han de menjar, però no pas un plat sencer, amb molta quantitat, sinó com a guarniment d'un plat de pollastre, per exemple". És a dir, tal com fa la cuina japonesa, que l'arròs sempre és guarnició.

Per berenar, una proposta podria ser una peça de fruita i un tros de xocolata negra (cal evitar la que porta llet). La xocolata és un aliment recomanable perquè és un antioxidant i perquè els polifenols que té són beneficiosos tant per a les criatures com per als adults, "però val més menjar-ne per berenar, que no pas després d'un àpat, i sobretot convé que sigui negra, amb un percentatge alt de cacau", explica la doctora.

Encara falten els sopars, però cal explicar per què cal que les criatures que rendeixen poc a l'escola i que necessiten concentrar-se més evitin aquests aliments que cita la doctora. "L'arròs i la pasta són aliments amb molta càrrega glucèmica, igual que els suc de fruita, els refrescos, els cereals industrials". Aquests aliments provoquen pics de sucres sobtats que, per tant, donen energia de cop, però que baixen al cap de dues hores. És just llavors, quan hi ha la hipoglucèmia, quan l'infant té problemes per concentrar-se, està irritable, nerviós i angoixat i no rendeix. Són tots els símptomes que s'han atribuït al TDAH, però que tenen l'alimentació com a causa.

"Si al matí la criatura ha menjat un bol de cereals, que són una bomba de sucre, i s'ha begut el suc de dues taronges, que aporten 1.200 de càrrega glucèmica, a mig matí tindrà la baixada de sucre, i estarà fatigada", afirma la doctora Conxita Mir.

Hi ha **una trilogia bàsica** en el menjar perquè les criatures rendixin el màxim. El primer component són els **hidrats de carboni** amb baixa càrrega glucèmica (verdura, fruita i pseudocereals com la quinoa, el fajol; la pasta i l'arròs, si pot ser integral, sempre haurien de ser guarniments, no primers plats sols). El segon és la **proteïna** (carns, peixos, ous), i el tercer, el **greix** (oli, alvocat, fruita seca, llavors).

Amb aquests criteris, un sopar adient podria ser una amanida amb llavors, pipes, fruita seca, i una truita a la francesa, per exemple.

El més important és tenir en compte que alguns aliments provoquen pics de sucre, la hiperglucèmia, que al cap de dues hores es transforma en hipoglucèmia, i que és això el que provoca la falta d'atenció i tot el que comporta. "No cal medicar per això", insisteix la doctora. "Tan sols cal canviar l'alimentació, recuperar el que sempre hem menjat amb la dieta mediterrània, i no contagiar-nos de costums americans".

Aliments que cal eliminar per millorar l'atenció

- Llet i productes làctics.
- Begudes ensucrades, suc de fruita ensucrats.
- Productes de civada, inclòs el musli i els flocs de civada.
- Fruita seca i productes de fruita seca.
- Crispetes de blat, massapans, torrons, cacau, xocolata amb llet, crema de nou.



Trinitat Gilbert

tgilbert@etselquemenges.cat

Periodista www.twitter.com/trinigilbert

24 de setembre 2012