

DÉFICIT DE ATENCIÓN Y DESÓRDENES DE HIPERACTIVIDAD

por Dr. Lawrence Wilson.

© Diciembre de 2015, The Center For Development

Toda la información en este artículo es solo para propósitos educativos. No es para diagnóstico, tratamiento, prescripción o cura de ninguna enfermedad o condición de salud.

Hoy uno de cada cinco niños es diagnosticado con algún desorden de conducta o aprendizaje. Esto es a menudo una pesadilla tanto para padres con niños. Además, el problema no termina necesariamente cuando los niños crecen. A veces solo se trata de una delincuencia renombrada u otros problemas de ansiedad social. La medicación, psicoterapia, educación especial y más prisiones y policías pueden ayudar a controlar la situación. Pero ninguno de estos métodos pueden corregir las causas.

En mi experiencia, TDA y TDAH (Trastorno por Déficit de Atención y Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad, respectivamente) no son trastornos únicos sino más bien síntomas con muchas causas posibles. Éstas pueden ser divididas en internas y externas de una persona. Las causas externas incluyen factores como la núcleo y ambientes familiar y escolar.

Las internas incluyen desequilibrios del cuerpo estructurales, bioquímicos, congénitos, genéticos, entre otros. Factores tales como la nutrición y la química cerebral son a menudo pasados por alto. Además de las deficiencias de nutrientes vitales, excesos de metales tóxicos, hipoglucemia, candidiasis crónica y alergias del sistema nervioso central, en este artículo se analizan los efectos de los estimulantes en la dieta, desequilibrios congénitos, los efectos de los medicamentos y la tasa metabólica más rápida de lo normal.

DEFICIENCIAS DE MINERALES Y VITAMINAS

El calcio, magnesio y zinc son deficientes en los análisis minerales de tejido de muchos niños con TDAH. La suplementación con solo estos minerales puede ocasionalmente terminar en un comportamiento hiperquinético. He oído este comentario de tantos padres que ya no me sorprende. Recientemente, una madre llamó para decir que su hija de 4 años se había transformado de una niña desagradable a una niña dulce en un mes. Ella dijo que era como conocer a una niña diferente.

El calcio y el magnesio ayudan a relajar los músculos y tienen un efecto calmante sobre el sistema nervioso. La deficiencia de magnesio se asocia con la agresividad y la irritabilidad. Muchos niños con TDAH están cansados porque tienen problemas para ir a dormir o para mantener el sueño. Esto solo se suma a sus dificultades. El calcio y el magnesio también funcionan como elementos reguladores psicológicos. Esto significa que protegen uno de los efectos del estrés. Cuando éstos son deficientes, uno es más reactivo y frecuentemente es más difícil pasar tiempo con otras personas y mantener un foco de atención.

El alto contenido de sal de muchas comidas rápidas como las papas fritas puede reducir los niveles de magnesio, empeorando la deficiencia de este mineral.

El zinc funciona como un estabilizador del estado de ánimo. Algunos investigadores lo consideran en realidad como un neurotransmisor calmante en su propio derecho. En ausencia de la cantidad adecuada de zinc, el cobre y el cadmio se acumulan en el cerebro y otros órganos. Desafortunadamente, muchas dietas son bajas en zinc y hoy en día muchos niños nacen bajos en zinc debido a las dietas de sus madres. Según el Dr. Eck y Carl Pfeiffer, MD, PhD, autor de *Mental and Elemental Nutrients*. Toda la población estadounidense está al límite de la deficiencia de zinc. Otros oligoelementos como el manganeso y el cromo también juegan un papel crítico en el comportamiento porque influyen en la tolerancia a la glucosa.

El **litio** es conocido por reducir episodios maníacos en trastornos bipolares y maníaco-depresivos. Algunos médicos han notado que los niveles séricos o de cabello de litio son bajos en la mayoría de los niños con TDA y TDAH. La suplementación de litio en forma de orotato de litio ha demostrado ser útil para algunos niños.

La deficiencia de hierro se ha implicado en el TDA, según un estudio francés (PEDRR Neurol 08; 38: 20-26). Según el estudio, un grupo de niños de 5 a 8 años de edad se les dio u 80 mg de hierro o un placebo durante 12 semanas o 3 meses. Los que recibieron hierro tuvieron significativamente mejor puntuación de TDA, mientras que los del placebo no presentaron ningún cambio. La mejora fue comparable a los niños que recibieron Ritalin u otros medicamentos para el TDAH.

Otros estudios han demostrado que los niños con TDAH tienen bajos niveles séricos de hierro. Este es un hallazgo interesante porque el hierro mejora la relación sodio / potasio, solo que, en nuestra opinión, hace los medicamentos para el TDAH como Ritalin, Adderal y otros.

Sin embargo, el hierro también es tóxico a estas dosis y uno no puede mantener a un niño en una dosis de 80 mg / día por mucho tiempo sin causar otros efectos secundarios.

La nutrición vitamínica no es menos importante. A principios de este siglo, se encontró que las deficiencias de vitaminas del complejo B se asocian con confusión mental, fatiga e incluso psicosis. En 1950, Abram Hoffer, MD, un psiquiatra canadiense, descubrió que algunas personas necesitan dosis mucho mayores de ciertas vitaminas debido a defectos sutiles en la química del cuerpo. Este enfoque es denominado medicina ortomolecular. Se trata de dar las cantidades de un nutriente que necesita cada persona, en lugar de limitarse a dar la dosis diaria recomendada.

La suplementación con **colina e inositol** se ha encontrado útil para algunos jóvenes hiperactivos y niños con TDAH. Los aminoácidos tales como L-aurina y L-triptófano a menudo también tienen un efecto calmante en algunos niños. La fosfatidilserina también se ha encontrado útil para algunos niños.

METALES TÓXICOS

Los efectos de los [metales tóxicos](#) en la conducta de los niños han sido conocidos por años. En mayo de 1987, la revista británica *The Lancet* informó que, en un estudio de 800 niños ingleses en edad escolar, a mayor cantidad de **plomo** en la sangre de los niños, más lenta será su tasa de aprendizaje. Los investigadores también encontraron que no había ningún nivel seguro de plomo. El exceso de plomo se asocia con retraso mental e hiperactividad.

La toxicidad del **mercurio** se sabe que afecta la personalidad y el comportamiento. Los "sombrieros locos" en Alicia en el País de las Maravillas eran un fenómeno real hace 100 años, cuando se utilizaba el mercurio en la industria del sombrero. Las vacunas aún se conservan con timerosal, un compuesto que contiene mercurio. Esto es una abominación de la peor clase.

Un estudio publicado en la revista *Journal of Orthomolecular Medicine* encontró que no existe ningún nivel seguro de mercurio. Sin embargo, millones de empastes de plata-mercurio todavía se colocan en la boca de los estadounidenses cada año, y muchos de ellos en niños. Los empastes de amalgama de mercurio son tratados como residuos tóxicos cuando son retirados por los dentistas. Con los materiales dentales modernos, ¡no hay excusa para la colocación de una potente neurotoxina en la boca de todo el mundo!

Cadmio. En un estudio de reclutas navales, aquellos que con niveles elevados de cadmio tenían la mayoría de problemas de comportamiento. Cuando se realiza el análisis mineral del tejido en delincuentes, muchos poseen elevados niveles de cadmio y plomo. Esto se informó en el libro *Diet, Crime and Delinquency* por Alexander Schauss, PhD. Fuentes de exposición al cadmio en los niños incluyen el agua del grifo, los alimentos refinados y el humo del cigarrillo. Muchos niños nacen con la toxicidad del cadmio que les transmiten sus madres.

La toxicidad del **aluminio** también puede afectar algunas de las capacidades cognitivas en los niños, en la experiencia del autor. Los niños nacen con ella o la adquieren por beber refresco de latas o utensilios de aluminio, el aluminio añadido al agua del grifo, la sal de mesa y otros productos.

Cobre. Analytical Research Laboratories en Phoenix, Arizona ha realizado análisis minerales sobre más de 130.000 niños. Además de los metales tóxicos por encima de, el desequilibrio de cobre se encuentra comúnmente en los análisis de cabello de niños con ADHD. El cobre es con frecuencia pasado a través de la placenta a los niños en el nacimiento. El cobre interfiere con el metabolismo de zinc, afecta la actividad de la tiroides y mejora las aminos biogénicas. Estos son los neurotransmisores que estimulan la actividad del cerebro. El cobre también es una sustancia importante para el control de crecimiento de hongos en el cuerpo.

El Dr. Carl Pfeiffer, MD, PhD y el Dr. Paul Eck han documentado los efectos de exceso de cobre. Ellos incluyen hiperactividad, cambios de humor, ansiedad, ataques de pánico, depresión y comportamiento antisocial. El cobre estimula el cerebro viejo o diencefalo. Éste se denomina a veces el cerebro animal, en comparación con la corteza o cerebro nuevo. El cerebro viejo es responsable de nuestras respuestas "animales", mientras que el cerebro nuevo modifica estas respuestas. Este último es responsable del pensamiento complejo y las emociones superiores. Las personas con desequilibrio de cobre pueden volver hacia respuestas primitivas para con su entorno.

Después de la revisión de 400 estudios, la EPA de EEUU concluyó que el análisis mineral del tejido del cabello es un método fiable para detectar el exceso de metales tóxicos. Sin embargo, hay que recordar que la prueba solo mide los metales en el cabello, no la carga corporal total. Puede tomar varios meses de terapia correctiva antes de que los metales comiencen a ser revelados, ya que se eliminan a través del pelo.

LA HIPOGLICEMIA Y EL COMPORTAMIENTO

La [hipoglucemia](#) en los niños es bastante común. Las dietas altas en azúcar y carbohidratos, a menudo combinados con bebidas con cafeína, pueden hacer que el niño experimente una montaña rusa de azúcar en la sangre diariamente.

Aunque la hipoglucemia significa baja azúcar en la sangre, los síntomas surgen del bajo nivel de azúcar en las células. Por esta razón la hipoglucemia no siempre es identificable en una prueba de tolerancia a la glucosa a menos que los niveles de insulina se midan con los niveles de glucosa.

Comer azúcar puede tener otros efectos negativos, tales como la alteración de los niveles de calcio y fósforo y la promoción del crecimiento excesivo de hongos en el intestino de algunos niños. El azúcar entra en el torrente sanguíneo muy rápidamente. Esto acelera la tasa metabólica, que ya es excesiva en muchos niños con ADHD. El azúcar es también un alimento refinado que puede contribuir al agotamiento de los minerales y las vitaminas del complejo B necesarias para procesarlo.

Algunos padres alimentan a sus hijos con alimentos cargados de azúcar por ignorancia o pereza. Otros, sin embargo, piensan que están haciendo lo correcto por la alimentación de sus hijos dándoles jugo de manzana sin azúcar natural y mucha fruta. Ellos sienten que el azúcar natural es mejor que la sacarosa o fructosa en los alimentos procesados. La única ventaja de los azúcares de los alimentos naturales es que vienen con algunos minerales y vitaminas. Sin embargo, es la misma azúcar. Esto causará problemas para cualquier niño que es sensible a ella. Los padres a menudo son sorprendidos por la mejora en el comportamiento cuando todos los azúcares (carbohidratos simples) se eliminan de la dieta.

LOS HONGOS Y SU CONEXIÓN

El crecimiento crónico de hongos pueda causar muchos síntomas en niños susceptibles, incluyendo cambios de comportamiento. La combinación de factores conduce a la proliferación del hongo común, *Candida albicans*, en muchos niños. Entre ellos hay dietas altas en azúcar y carbohidratos, repetido uso de antibióticos que matan la flora intestinal y puede perjudicar el sistema inmune, la terapia de hormonas esteroideas y el desequilibrio de cobre.

Incluso en aquellos niños que no hayan tenido repetidas dosis de antibióticos, los residuos de los mismos fármacos pueden ser ingeridos en carnes y productos lácteos comerciales. Los residuos de las hormonas esteroides suministrados a los animales de granja pueden empeorar el problema de hongos. Un informe reciente sugiere que estos medicamentos pueden incluso encontrarse en el agua potable.

El alcohol y el acetaldehído producido por organismos provenientes de los hongos son tóxicos para el cerebro. Pueden conducir a "niebla cerebral" y comportamiento hiperactivo. También es posible tener reacciones alérgicas a estos organismos o a sus productos metabólicos. Una combinación de crecimiento de hongos e hipoglucemia puede causar una adicción física a la azúcar o alimentos azucarados. Esto puede afectar el comportamiento de la infancia y conducir a condiciones más serias tales como el alcoholismo en la adolescencia y en edad adulta. Un excelente libro sobre este tema es *The Hidden Addiction* por J. K. Phelps, MD y A. Nourse, MD.

ALERGIAS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

Las reacciones a los alimentos, productos químicos, polvo, moho u otras sustancias pueden causar cambios en la química cerebral y el comportamiento. Pueden causar la liberación de histamina en el cerebro, o afectar de otras maneras sutiles.

Benjamin Feingold, MD, un especialista en alergias de San Francisco, escribió *Is Your Child Hyperactive?* hace unos treinta años. Él encontró que mediante la eliminación de azúcar, aditivos y conservantes de la dieta de niños hiperactivos, la mitad de volvieron al comportamiento normal.

Fue pionero en la idea de que algunos niños tienen reacciones alérgicas a los colorantes de alimentos y aditivos comunes que afectan su comportamiento. Su investigación se ha ampliado en gran medida y está plasmada en *Is This Your Child's World?*, por Doris Rapp, MD. Hoy en día, los niños están expuestos a una amplia variedad de productos químicos tóxicos en los alimentos, el agua, el hogar y la escuela. Estos problemas han empeorado por el uso de alfombras en escuelas, edificios sin ventanas que se puedan abrir y el aumento de los materiales de construcción y productos de limpieza tóxicos. A pesar de mucha investigación clínica, algunos grupos médicos siguen negando la existencia misma de estas alergias o sensibilidades.

ESTIMULANTES EN LA DIETA

Los niños tienen sistemas nerviosos muy sensibles. Sin embargo, muchos niños diariamente consumen enormes dosis de estimulantes en refrescos con cafeína. El autor una vez dio una charla en una escuela. Un niño de 12 años de edad, anunció que estaba tomando Ritalin mientras bebía una botella de Dr. Pepper, una de las bebidas más ricas en cafeína disponibles. Las bebidas suaves también pueden contener hasta 10 cucharaditas de azúcar, así como ácido fosfórico, un compuesto que interfiere con la absorción de calcio, magnesio y zinc. Estos son a menudo exactamente los minerales que los niños más necesitan.

El contenido excesivo de sal y glutamato monosódico en muchas comidas rápidas y picantes también pueden actuar como estimulantes que afectan el delicado sistema nervioso de algunos niños. El aspartamo, también llamado *Equal* (edulcorantes), es otra toxina que afecta el comportamiento de aquellos que coman o beban artículos con este aditivo.

ENFERMOS DE NACIMIENTO

El análisis mineral de tejido indica que muchos niños nacen hoy en día con niveles excesivos de metales tóxicos y deficiencias de nutrientes vitales como el zinc y el manganeso. Libros de toxicología confirman que el plomo, el cadmio, el cobre y otros metales tóxicos pasan a través de la placenta de la madre al niño. Los niños se describen como "sumideros" de estos metales.

Los estudios en animales revelan que los resultados de las dietas pobres o toxinas ingeridas a menudo no aparecen inmediatamente. Puede tomar varias generaciones antes que los problemas comienzan a aparecer. La situación en la actualidad es que varias generaciones han vivido en el alimento desvitalizado y han estado expuestos a muchos productos químicos y radiación en baja dosis. Los efectos se están presentando en esta generación de niños.

MEDICAMENTOS Y VACUNAS

Muchos niños sufren de la utilización de antibióticos, a veces desde nacer. Estos dañan la flora intestinal normal y debilitan otros sistemas del cuerpo también. Los efectos negativos pueden persistir mucho tiempo después de la terapia con antibióticos. Una combinación de uso de antibióticos, el desequilibrio de cobre, residuos de otros antibióticos en la carne y una dieta alta en azúcar constituye el ambiente perfecto para el crecimiento excesivo de *Candida albicans*.

El uso excesivo de antibióticos también contribuye con los microorganismos resistentes e infecciones crónicas. Las infecciones crónicas pueden favorecer la fatiga, irritabilidad y falta de concentración.

Éstos hacen que los niños falten a la escuela, lo que afecta el rendimiento educativo. Los padres comentan a menudo que sus hijos ya no se enferman tan a menudo cuando están siguiendo un programa de nutrición correctiva. Un excelente libro sobre este tema es *Beyond Antibiotics* por M. Schmidt, DC, L. Smith, MD y K. Sehnert, MD.

Hay investigaciones que la vacunación y otros medicamentos también pueden afectar el comportamiento de los niños. Por ejemplo, existe un dramático aumento en el autismo, una condición algo relacionada con el TDAH. ¿Hay alguna relación con el hecho de que el niño promedio en Estados Unidos ahora recibe unas 28 vacunas, cuando hace 50 años recibían tal

vez 8? Muchos investigadores creen que existe una conexión y más evidencia está saliendo a la superficie para apoyarlo. Ver el artículo sobre la vacunación y la Historia de Horror de Vacunación para obtener más información acerca de este importante tema.

METABOLISMO RÁPIDO Y TDA

La mayoría de los niños pequeños con TDAH son oxidantes rápidos. En un análisis de minerales de tejido de cabello, esto se refleja en los bajos niveles de calcio y de magnesio y los niveles elevados de sodio y potasio. Este patrón mineral se asocia con la actividad excesiva de las glándulas tiroideas y adrenales. Mientras que el patrón es común en los niños, a menudo es pronunciado en niños con TDAH. Una tasa metabólica rápida contribuye a una falta de atención, hiper-irritabilidad y con frecuencia agresividad y beligerancia.

Los oxidantes rápidos son también propensos a las alergias. Niveles bajos de calcio y magnesio pueden aumentar la permeabilidad celular, que permite a proteínas extrañas pasar a la sangre causando reacciones alérgicas. Los oxidantes rápidos también son propensos a la hipoglucemia al quemar sus alimentos con más rapidez de lo normal.

Estos niños se ven agravados por el azúcar y todos los dulces, lo que acelerará aún más su metabolismo. Esto incluye las frutas y los jugos de frutas. Se benefician de las grasas de buena calidad y aceites que tienen un efecto de ralentización de su metabolismo.

Muchos padres tienen miedo de dar a sus hijos grasas por miedo a la obesidad o aumento del colesterol. De hecho, los niños necesitan la grasa de buena calidad, un nutriente esencial para el desarrollo de su sistema nervioso. Carnes naturales y libres de hormonas, los ácidos grasos omega-3 son esenciales, huevos elaborados con una yema de grasa, productos lácteos con prima certificada, mantequilla, aceite de oliva, mantequilla de nueces, quizás un poco de aguacate, aceite de linaza, otras grasas y aceites de alta calidad son muy beneficiosos para estos niños. No causan el aumento de colesterol u obesidad en la mayoría de niños siempre que la dieta sea saludable y apropiada.

El estrés aumenta aún más la velocidad de oxidación. Puede tomar la forma de demasiada televisión, demasiada actividad o incluso demasiados niños en un aula. Los oxidantes rápidos se convierten fácilmente en 'nerviosos' y necesitan paz y tranquilidad para funcionar mejor. La sobre-estimulación crónica en estos niños conduce a su contrario, una condición *burnout* o de agotamiento que es cada vez más común en los niños. La corrección de la oxidación rápida es otra clave para el TDAH que se pasa por alto de manera rutinaria, pero bastante simple y barato para corregir.

MEJORES CALIFICACIONES SIN AZÚCAR

Entre 1979 y 1983, el Sistema Escolar de la Ciudad de Nueva York removió el azúcar, aditivos y conservantes de su programa de almuerzo escolar. Este cambio por sí solo produjo un aumento de 15 % en el rendimiento en las pruebas estandarizadas. El rendimiento escolar en el Sistema Escolar de la ciudad de Nueva York se trasladó desde debajo de la media nacional por encima ésta. El estudio fue bien controlado e involucró a 800.000 niños. Otras razones para el resultado se descartaron cuidadosamente.

¿QUÉ HACER?

¡La prevención debe comenzar ahora! Las madres y las madres potenciales deben empezar ahora a comer bien, dejar de fumar y, si se siente la necesidad, chequeen la química de su cuerpo. Hagan esto antes de quedar embarazadas porque se necesita tiempo para equilibrar la química del cuerpo. El papel del padre en la prevención no es tan claro, a pesar de que los problemas genéticos se transmiten por supuesto de ambos progenitores.

Si usted tiene un niño con un trastorno de aprendizaje o de comportamiento, medidas simples pueden hacer una gran diferencia:

- Alimente a su hijo con una variedad de alimentos frescos, cultivados orgánicamente y mínimamente procesados. Tómese el tiempo para preparar y comer comidas regulares y formales.
- Mantenga a su hijo alejado de todos los azúcares en los alimentos, como cereales para el desayuno y bocadillos. Incluso las frutas y los jugos de frutas sin azúcar causan problemas en niños sensibles y deben evitarse o reducirse al mínimo.
- Evitar dar a los niños gaseosas y otros alimentos 'chatarra', incluso si no contienen azúcar ni cafeína. Estos alimentos contienen poco valor nutritivo y pueden contribuir a deficiencias. No está privando a su hijo. Explicar al niño el porqué. Muchos niños entenderán que se sienten mejor sin la comida chatarra.
- No sobrealimentar con almidones. Ellos pueden empeorar los desequilibrios de azúcar en la sangre y problemas de hongos en algunos niños. Las grasas y aceites de buena calidad pueden ser muy beneficiosos. Muchos niños necesitan las grasas y aceites en su dieta.
- Muchos niños son sensibles a los aditivos alimentarios. Trate de eliminar los aditivos, conservantes, colorantes, saborizantes artificiales y edulcorantes. Usted puede notar una mejora en el comportamiento.
- La mayoría de los niños son sensibles a determinados alimentos. Mantenga todos los niños alejados del trigo y carne vacuna, para empezar. Estos no son alimentos muy saludables en la actualidad. Mantenga un diario sobre lo que come su hijo durante dos semanas y su comportamiento después. Productos lácteos pasteurizados y homogeneizados son también a menudo un problema. Pruebas de alergia a los alimentos también pueden ser útiles.
- Una prueba con un medicamento anti-candida y una dieta a veces pueden hacer maravillas.
- Un programa de equilibrio nutricional incluye todo lo anterior, además ayudará profundamente a eliminar docenas de metales y cientos de productos químicos tóxicos. También va a reponer docenas de minerales traza que todos los niños requieren.

CORRECCIÓN DEL ENTORNO

Algunos niños con TDAH (y adultos) son muy sensibles a los productos químicos tóxicos en el medio ambiente, el polvo y el moho en las alfombras y los conductos de calefacción, parpadeantes luces fluorescentes y la falta de aire fresco en los edificios escolares cerrados o casas. Estas y otras consideraciones ambientales pueden jugar un papel importante en algunos casos de TDAH.

Los niños con TDAH necesitan un ambiente estructurado y agradable. Las actividades diarias deben ser organizadas. Esto no quiere decir que ser rígido, sino simplemente para fomentar y establecer rutinas y horarios que el niño puede seguir, vivir y jugar en su interior. Esto será de gran ayuda. Algunas escuelas fomentan la estructura y la rutina, mientras que otras no lo hacen.

Por lo general, a estos niños les va mejor en clases pequeñas, con un montón de atención personal. Muchos son brillantes y perceptivos, y pueden llegar a aburrirse en entornos escolares que no son apropiados para ellos. Los niños con TDAH también necesitan un montón de descanso y buena calidad de sueño. Siestas y momentos de tranquilidad son excelentes.

Evite que estos niños se alteren, especialmente en la noche. Reducir al mínimo las películas violentas, juegos de video y de computadora tanto como sea posible. Fomentar las actividades tranquilas, reproducir música serena en el hogar y un ambiente familiar relajado. No presione a estos niños demasiado ya que por lo general los hará más ansiosos.

OTRAS TERAPIAS NATURALES

La quiropráctica puede beneficiar a un niño cuya columna vertebral está fuera de alineación. Esto es fácil de comprobar, y mientras más joven mejor, antes de quedar con patrones establecidos profundamente. El trabajo craneosacral es otra excelente modalidad de curación.

Hay muchas otras modalidades holísticas que pueden ser útiles, de aromaterapia a la luz, tratamientos acústicos y de color.

¿QUÉ PASA CON EL RITALIN?

El clorhidrato de metilfenidato (Ritalin) es un estimulante del sistema nervioso central dado a muchos niños con TDAH. El Physicians Desk Reference afirma que no existen estudios a largo plazo de su seguridad y eficacia. La droga lleva una advertencia especial de drogodependencias y episodios psicóticos. Además, "se requiere una supervisión cuidadosa durante la retirada del fármaco, ya que la depresión severa, así como los efectos de la hiperactividad crónica pueden ser desenmascarados".

En una revisión de la droga en la Escuela de Medicina de la Universidad de Cincinnati, se reportaron 111 efectos secundarios, incluyendo el suicidio en alienación. El medicamento suprime el crecimiento, hace que algunos niños sean más propensos a convulsiones, causa trastornos visuales, nerviosismo, insomnio, anorexia nerviosa y psicosis tóxica. Un estudio mostró que los niños tratados con esos estimulantes tenían más detenciones y tenían más probabilidades de ser institucionalizados.

The American Textbook of Psychiatry señala que hasta 75 % de los niños muestran una cierta mejora con el Ritalin. Sin embargo, 40 % reportó la misma mejora cuando se administró un placebo. Esto sugiere que la mitad de la respuesta al Ritalin puede ser un efecto placebo.

En su práctica, el autor nunca deja a un niño sin medicación sin el acuerdo de los médicos que "prescriben" o de los padres. Métodos nutricionales pueden trabajar con rapidez, pero a veces

pueden ser necesarios varios meses para reponer los nutrientes y volver a equilibrar la química del cuerpo.

CRIMEN Y DELINCUENCIA

Este artículo no estaría completo sin que se note la conexión entre los problemas de conducta de los niños y de los adultos jóvenes. No es casualidad que ambos problemas se han intensificado juntos. El análisis mineral del tejido de cabello de delincuentes y adultos transgresores revelan desequilibrios nutricionales similares a los que están presentes en niños con TDAH.

Un excelente libro sobre este tema es *Diet, Crime and Delinquency* por Alexander Schauss, PhD. El libro cita numerosos estudios que muestran una clara relación entre las deficiencias de nutrientes, metales tóxicos, hipoglucemia, alergias a los alimentos, las dietas de comida basura y el comportamiento criminal. A medida que gastan más dinero para las prisiones y la policía, ¿no sería prudente examinar las causas, en lugar de siempre tratar con los efectos?

CONCLUSIÓN

En la experiencia del autor, la mayoría de los niños con TDAH tienen uno o más de los siguientes desequilibrios nutricionales: minerales y deficiencias vitamínicas, la acumulación de metales tóxicos, estimulantes en la dieta, comida chatarra u otra dieta inadecuada, infecciones ocultas, la infección crónica por *Candida albicans*, alimentos o alergias ambientales o una rápida tasa de metabolismo. A menudo, los desequilibrios nutricionales se pasaron al nacer - congénita pero no genética-. Algunos niños también tienen desequilibrios estructurales corregibles a través de métodos quiroprácticos y de la osteopatía.

Las etiquetas diagnósticas y los medicamentos como Ritalin son de algún beneficio para los niños con TDAH. Sin embargo, simples cambios en la dieta y la corrección del crecimiento excesivo del *Candida*, las alergias y los desequilibrios de nutrientes pueden añadir una nueva dimensión al tratamiento del trastorno por déficit de atención / hiperactividad.