

Alimentación y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Eating and Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

Alimentação e Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)

Slobodianik, Nora^{1*}; Feliu, María Susana¹

Desde hace tiempo, se ha demostrado que la alimentación y la nutrición, son esenciales para el mantenimiento del rendimiento cerebral, contribuyendo también a la prevención y el tratamiento de los trastornos mentales (1).

En diversos modelos experimentales y estudios epidemiológicos, se ha demostrado que tanto la composición general de la dieta como nutrientes específicos influyen en la función cerebral (2).

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), patología crónica, se caracteriza por un patrón persistente de síntomas, falta de atención, hiperactividad y vehemencia que se presentan con mayor frecuencia e intensidad en personas con un grado de desarrollo similar (3,4).

La sintomatología puede tener repercusiones negativas en su desarrollo cognitivo, emocional y social, lo cual suele dificultar el aprendizaje escolar y su adaptación a los diferentes contextos (4).

Los Miembros del Grupo Comportamiento Humano, Genética y Ambiente (IPSIBAT, CONICET – UNDMP), explican que para pensar en este diagnóstico es necesario que los síntomas cumplan tres requisitos: *funcional* (genere dificultades significa-

tivas en el crecimiento del niño o niña), *contextual* (se presente en dos o más ambientes, siendo los más frecuentes el hogar y la escuela) y *temporal*, que se genere antes de los 12 años (4).

El TDAH en Argentina afecta aproximadamente al 4-5% de niños, niñas y adolescentes, prevalencia similar a la mundial. Es un trastorno del neurodesarrollo que persiste en la adultez, con mayor prevalencia reportada en mujeres. Como consecuencia a la falta de continuidad en los tratamientos, gran parte de la población con TDAH continúa en la edad adulta con algunos de los problemas que presentaban en la niñez y adolescencia. Un porcentaje muy bajo de los individuos con TDAH, entre un 10 y un 20%, llega sin síntomas a la mayoría de edad (4).

El tratamiento farmacológico del TDAH se basa principalmente en estimulantes (metilfenidato, anfetaminas) como primera línea, seguidos de no estimulantes (atomoxetina, guanfacina) para mejorar la desatención e hiperactividad. Las publicaciones científicas recomiendan un enfoque múltiple y terapia conductual (5,6).

Investigaciones recientes han demostrado que la alimentación juega un papel fundamental en la salud de quienes padecen este trastorno, ya que puede contribuir de forma considerable a mejorar tanto su bienestar, como su calidad de vida (7,8).

Diferentes autores han señalado que los niños con autismo o TDAH son susceptibles a presentar problemas para comer, por ser selectivos con ciertos alimentos, comer despacio o comer en exceso o muy poco; además, demuestran que estas dificultades pueden persistir hasta la edad adulta en personas con autismo, pero se conoce poco sobre los mecanismos implicados y si los

* Correspondencia: Nora Slobodianik.

nslogu@yahoo.com.ar con copia a nslobo@ffyb.uba.ar

1-Universidad de Buenos Aires, Facultad de Farmacia y Bioquímica. Cátedra de Nutrición.



Palabras clave: dieta, ciencias de la nutrición, trastorno por déficit de atención con hiperactividad.

Keywords: diet, nutritional sciences, attention deficit disorder with hyperactivity.

Palavras-chave: dieta, ciências da nutrição, transtorno do deficit de atenção com hiperatividade.

adultos con TDAH también experimentan estos problemas. Por otra parte, nuevos estudios sugieren que el 20% de los niños, niñas y adolescentes con TDAH también desarrollan trastornos de la conducta alimentaria (TCA), como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y trastorno por atracón. Sin embargo, aún poco se conoce sobre la asociación entre el TDAH y los TCA durante la infancia y la adolescencia (9,10).

En 2022, nuestro grupo de trabajo, que desarrolla sus estudios en Alimentación y Salud, en la Cátedra de Nutrición, Facultad de Farmacia y Bioquímica de la UBA, tomando como base las publicaciones en PubMed y LILACS, realizó una actualización bibliográfica (período 2015-2021) sobre el efecto que la alimentación en general y algunos componentes en particular (azúcares simples, ácidos grasos omega-3, dieta mediterránea, minerales, microbiota intestinal), y la pandemia COVID-19, influyen en esta patología psiquiátrica (11).

De dicha revisión bibliográfica y trabajos actuales, surgieron muchas dudas, por falta en algunos casos de evidencias precisas, y se percibió la necesidad de seguir estudiando y analizando los efectos de la alimentación en los individuos que padecen TDAH en los diferentes rangos de edad; además, reafirmó la necesidad de reiterar la importancia de un plan de alimentación saludable, que junto al tratamiento farmacológico correspondiente, serán de utilidad para mejorar la calidad de vida (nivel, condiciones y bienestar), de estos niños/ jóvenes/ adultos. Surge también que es imprescindible que los profesionales tratantes impartan educación alimentaria al paciente y su entorno familiar, y promuevan el consumo de alimentos integrales, legumbres, carnes magras, incrementando el de grasas saludables y alimentos ricos en hierro y vitamina C y limiten el consumo de azúcares simples en forma de golosinas y bebidas, alimentos procesados y sal e incentiven el desarrollo de actividad física y recreativa diariamente (7,11,12).

Fuentes de financiamiento:

Las autoras declaran no tener afiliación financiera ni participación en ninguna organización comercial que tenga un interés financiero directo en cualquier asunto incluido en este manuscrito.

Conflicto de intereses:

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

- 1) Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. *Nat Rev Neurosci* [Internet]. 2008 [citado 2026 14 mar];9(7):568–78. Disponible en: <https://doi.org/10.1038/nrn2421>
- 2) Ekstrand B, Scheers N, Rasmussen MK, Young JF, Ross AB, Landberg R. Brain foods - the role of diet in brain performance and health. *Nutr Rev* [Internet]. 2021 [citado 2026 14 mar];79(6):693-708. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>
- 3) Fernández-Jaén A, López-Martín S, Albert J, Fernández-Mayoralas DM, Fernández-Perrone AL, Calleja-Pérez B et al. Trastorno por déficit de atención/hiperactividad: perspectiva desde el neurodesarrollo. *Rev Neurol* 2017;64(Supl 1):S101-S104.
- 4) Noticias ¿Qué sabemos de TDAH? [Internet]. CABA: Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas; 2023 [citado 14 de marzo de 2026]. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/que-sabemos-de-tdah>
- 5) Lyhmann I, Widding-Havneraas T, Bjelland I, Markussen S, Elwert F, Chaulagain A et al. Effect of pharmacological treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder on later psychiatric comorbidity: a population-based prospective long-term study. *BMJ Ment Health* [Internet]. 2024 [citado 2026 15 mar];27(1):e301003. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmjment-2024-301003>
- 6) Sánchez-Paredes RA, Fiallos-Brito EJ. Impacto del tratamiento farmacológico en niños con trastorno de déficit de atención e hiperactividad. *MQRInvestigar* [Internet]. 2025 [citado 2026 15 mar];9(2):1-19 Disponible en: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.2.2025.e513>
- 7) Alacid-Cutillas N, Sánchez-Jorquera A, Veiga-del-Baño JM, Andreo-Martínez P. Ácidos grasos y trastorno de déficit de atención e hiperactividad. *Revista de discapacidad, clínica y neurociencias* [Internet]. 2025 [citado 2026 15 mar];12(1):1–24. Disponible en: <https://doi.org/10.14198/DCN.28044>
- 8) Cimbaro SM. Efectos de la nutrición en el comportamiento en niños y adolescentes con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en el Gran Resistencia, Chaco del año 2024. *INNOVA UNTREF. Revista Argentina de Ciencia y Tecnología* [Internet]. 2025 [citado 2026 15 mar];1(15). Disponible en: <https://revistas.untref.edu.ar/index.php/innova/article/view/2369>
- 9) Villa FM, Crippa A, Rosi E, Nobile M, Brambilla P, Delvecchio G. ADHD and eating disorders in childhood and adolescence: An updated minireview. *J Affect Disord* [Internet]. 2023 [citado 2026 28 mar];321:265-271. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.10.016>
- 10) Bayoumi SC, Halkett A, Miller M, Hinshaw SP. Food selectivity and eating difficulties in adults with autism and/or ADHD. *Autism* [Internet]. 2025 [citado 2026 1 abr];29(6):1497-1509. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/13623613251314223>
- 11) Feliu MS, Fernández I, Slobodianik N. Importancia de la nutrición en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). *Actualización en Nutrición*. 2022;23(4):204-210.
- 12) Keller J, Mandy WPL, Herle M, Carter Leno V. Adolescent eating behaviours: associations with autistic and ADHD traits in childhood and the mediating role of anxiety. *J Child Psychol Psychiatry* [Internet]. 2026 [citado 2026 5 abr];67(3):344-354. Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jcpp.70051>