

Menjar ultraprocessats als 3 anys prediu problemes d'ansietat i agressivitat als 5

Un estudi analitza l'impacte de la dieta infantil en les conductes i les emocions

MAYTE RIUS
Barcelona

La dieta té un impacte crític en el desenvolupament emocional infantil i que la d'un nen de tres anys sigui rica en ultraprocessats és un predictor de problemes de comportament als cinc anys. En concret, un consum més gran d'aliments que se sotmeten a molts processos industrials i porten un elevat nombre d'additius i ingredients està associat amb més ansietat, retraïment, por i depressió, però també més agressivitat i hiperactivitat.

Aquestes són les descobertes d'un estudi de cohort amb gairebé 2.100 nens canadencs en edat preescolar que ahir va publicar *JAMA Network Open*. Els seus autors destaquen que, dins dels ultraprocessats, no tots comporten els mateixos riscos, i n'hi ha alguns en què el vincle amb símptomes conductuals i emocionals negatius és més marcat. És el cas de les begudes ensucrades i endolcides artificialment (des de refrescos gasosos fins a alguns tipus de suc), dels cereals, dels pans i pastes ultraprocessades i envasades, dels plats congelats a punt per escalfar i els menjars envasats de llarga durada.

Ara bé, com emfatitza Kozeta Miliku –autora principal de l'estudi i responsable d'un laboratori centrat en la investigació de factors de risc de malalties cròniques en la primera infantesa a la Universitat de Toronto–, els resultats també suggereixen que modificant la dieta es pot reduir el risc que els nens presentin aquests problemes. En concret, els investigadors asseguren que reemplaçar el 10% de les calories



PEOPLEIMAGES / GETTY IMAGES

Begudes ensucrades, cereals i plats a punt per escalfar són els que influeixen més en la salut emocional

També perjudica els adolescents

■ Els patrons alimentaris també tenen un paper fonamental durant l'adolescència, que és un període clau per a la maduració cerebral. Un altre estudi liderat per l'Institut de Recerca Biomèdica Catalunya Sud en col·laboració amb l'IS-Global (centre impulsat per Fundació La Caixa) revela que un consum més elevat de refrescos, begudes energètiques o ensucrades, brioixeria industrial, carns altament processades i altres aliments ultraprocessats s'associa amb un

pitjor rendiment en el reconeixement de les emocions i en la capacitat de mantenir l'atenció. I, com en el cas dels preescolars, els adolescents que consumeixen més aquest tipus d'aliments reporten més símptomes d'ansietat i depressió i també més problemes de comportament. Al contrari, optar per la dieta mediterrània i el consum de fruita, verdura, llegums i oli d'oliva es relaciona amb una millor funció executiva i menys problemes conductuals.

provinents d'aliments ultraprocessats per d'altres de provinents d'aliments naturals o mínimament processats (fruites, verdures o grans sencers) "s'associa amb millors resultats en el comportament" en totes les àrees avaluades.

I, tot i que no tenen clars els mecanismes exactes pels quals els ultraprocessats poden modificar el comportament i les emocions infantils, apunten a diverses possibles explicacions. "Una de les hipòtesis, coherent amb la bibliografia existent i amb les nostres descobertes, és l'alt contingut de sucre d'alguns d'aquests productes, que eleven el nivell de sucre en sang ràpidament amb baixa sacietat, cosa que pot influir en la biologia de l'estress i la regulació de l'estat d'ànim", explica Miliku

per correu electrònic. S'hi afegiria l'efecte "desplaçament de nutrients": els ultraprocessats substitueixen aliments més rics en fibra i en micronutrients essencials per al desenvolupament del cervell. A més a més, els ultraprocessats poden afectar la microbiota intestinal i les vies immunitàries i inflammatòries de l'eix intestí-cervell, i influir en la regulació emocional.

D'altra banda, alguns d'aquests productes s'associen amb una exposició més gran a disruptors endocrins procedents dels envasos, "i els nens petits són més sensibles a aquests químics que poden influir en el seu desenvolupa-

Reemplaçar el 10% d'aquestes calories per aliments naturals s'associa amb menys problemes de conducta

ment neuroconductual", diu Miliku. Per això troba fonamental limitar els aliments ultraprocessats durant l'etapa preescolar per donar suport a un desenvolupament conductual saludable i una millor salut mental a llarg termini. Miliku considera que els governs haurien d'aplicar més restriccions a la venda d'ultraprocessats dirigits als nens i millorar les normes nutricionals que s'apliquen als menjadors de llars d'infants i escoles, "que és on es formen els hàbits alimentaris".

A més, opina que s'hauria d'exigir que portin "etiquetes d'advertència a la part frontal dels envasos i informació més clara de la seva composició per facilitar la presa de decisions informades". També reivindica mesures que facilitin l'accés als aliments mínimament processats de famílies amb limitacions de temps i de diners. "Cal donar suport a les famílies amb alternatives viables per aconseguir que es redueixi l'exposició habitual dels nens als aliments precuinats i a les begudes ensucrades", conclou.●