

¿Realmente el azúcar pone hiperactivos a los niños?



¿Recuerdas cuando tus padres no te dejaban comer azúcar en la noche? Ellos tenían la imagen de un niño que estaba en un nivel alto de azúcar podría literal rebotar de pared en pared. Éste

pensamiento ganó credibilidad en los años 1970 y 80.

En realidad varios estudios vinculan el consumo de azúcar con problemas de comportamiento, como la hiperactividad.

Pero en 1995, Marcos Wolraich pediatra de la Universidad Vanderbilt, revisó 23 estudios con más de 400 niños y no encontró ninguna evidencia de la creencia de que los impactos del azúcar en el comportamiento de un niño.

A principios de 1990, los psicólogos Richard MILICH y Daniel Hoover tomaron un enfoque diferente para responder a la pregunta. Se estudiaron a 31 niños de edades entre 5 a 7 cuyos padres los identificaban como “sensibles al azúcar.” Los investigadores dieron a los chicos una bebida endulzada con aspartamo y posteriormente grabaron en vídeo la interacción con sus mamás. Previamente, los científicos informaron que a solo la mitad de las madres se les había informado que sus hijos habían consumido azúcar. Los padres que pensaban que sus hijos estaban en un alto nivel de azúcar los clasificaron como más hiperactivos y les criticaron con mayor severidad. Milich y Hoover aseguraron que el vínculo entre el azúcar y el comportamiento podría estar basado en las expectativas de los padres, no en el propio edulcorante.

También puede haber otros factores en juego cuando los niños “se vuelven locos”. Por ejemplo, los dulces y el pastel de

cumpleaños son alimentos básicos en fiestas de cumpleaños y eventos donde hay más niños, y con nivel alto de azúcar o no, siempre serán hiperactivos. O podría haber otras sustancias en la mezcla, como el chocolate, que está lleno de estimulantes, como cafeína y la teobromina.

Sin embargo, para muchos padres, el azúcar sigue siendo la mayor razón del comportamiento de sus hijos. "Siempre estamos buscando explicar nuestro comportamiento", explicó Milich.

Fuente: muyinteresante.