

# Azúcar e Hiperactividad

Evidencias Médico - Científicas







# Azúcar e Hiperactividad

Evidencias Médico - Científicas

Este material presenta  
de forma detallada  
información médica  
y científica evidenciada  
sobre el azúcar y sus beneficios.



¿Qué es la hiperactividad?  
Página 3



Comportamiento, memoria y rendimiento  
Página 9



Referencias bibliográficas  
Página 11





¿Qué es la hiperactividad?

# Azúcar e Hiperactividad

## ¿Qué es la hiperactividad?

### ¿Qué es la hiperactividad?

La hiperactividad es de los trastornos de la conducta más común en los niños. No solo se trata de una inquietud reconocible, sino de un verdadero estado de movilidad permanente. En la edad escolar son los maestros quienes lo detectan y con bastante razón, si se considera que los niños hiperactivos interfieren la buena marcha del grupo ya que puede molestar a sus compañeros, hablan constantemente y gritan en los momentos más inadecuados, dando la impresión de expresar un estímulo interior incontrolable.



Cuatro son las características más comunes en la hiperactividad:

### A) LA PRIMERA Y LA MÁS LLAMATIVA ES LA FALTA DE ATENCIÓN

Las actividades atencionales no se hallan suficientemente desarrolladas. El niño hiperactivo se mueve por que no puede estar quieto, concentrado en algo. Una falta de maduración de los mecanismos neurológicos de la atención podría estar implicada en este problema. Los profesores se dan cuenta de la falta de atención planteando las siguientes frases descriptivas: poca capacidad de atención y escaso interés. Los psicólogos dicen que el niño es incapaz de persistir en las tareas abstractas. No escuchan relatos de cierta duración y cambian con frecuencia de actividad.

### B) LA SEGUNDA CARACTERÍSTICA ESENCIAL DE LA HIPERACTIVIDAD ES LA DIFICULTAD DE APRENDIZAJE:

Aproximadamente un tercio de los niños hiperactivos presentan una marcada deficiencia en el aprendizaje y un porcentaje de entre el 40 y 50% evidencian un obstinante retraso académico.

# Azúcar e Hiperactividad

## ¿Qué es la hiperactividad?

Habitualmente se considera que existe una dificultad de aprendizaje cuando se da una clara discrepancia entre la edad mental del niño y/o su edad cronológica y el rendimiento académico que cabría esperar de su edad.

Las dificultades de aprendizaje suelen apreciarse normalmente con referencia a las tres áreas de procesamiento de la información: la respuesta, la integradora y la expresiva. Estas dimensiones del aprendizaje se designan empleando el término "perceptivo-cognitivo". Ejemplos de trastornos perceptivo-cognitivos son: que el niño tenga dificultades para retener palabras habladas, frases o letras, y para reproducir dibujos.

Como regla general, los niños hiperactivos con dificultad de aprendizaje experimentan una gran dificultad en captar las ideas abstractas, aunque pueden desarrollar con éxito labores concretas. Frecuentemente, padecen problemas con los fonemas; pueden identificar las letras pero son incapaces de pronunciarlas correctamente. Su deletreo es con frecuencia pobre. A menudo suman muy bien, con los dedos pero lo hacen difícilmente con el papel. En resumen, tienen problemas y dificultades para incorporar la información nueva y aplicarla al dominio de las ideas.

### C) LA TERCERA DE LAS CARACTERÍSTICAS MÁS COMUNES DE LA HIPERACTIVIDAD SON LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA.

La mala conducta es notable en el 80% de los niños hiperactivos. Las dificultades de conducta ocurren de manera más sobresaliente, durante las horas escolares.

### D) LA CUARTA CARACTERÍSTICA MAS COMÚN DE LA HIPERACTIVIDAD ES LA FALTA DE MADUREZ.

Casi todos los niños hiperactivos operan a un nivel menos sofisticado que sus compañeros de igual edad. Esto se refleja en sus deseos, su particularidad de elegir amigos más jóvenes, sus intereses, sus dificultades de adaptación



# Azúcar e Hiperactividad

## ¿Qué es la hiperactividad?

a los cambios que se produzcan en su medio ambiente, sus frecuentes explosiones de mal genio y su escasa tolerancia a las frustraciones.

Los dibujos que hacen de las personas son simplistas, incluso teniendo en cuenta los problemas visomotores que muchos de estos niños presentan. Muestran una ligera tendencia al llanto fácil. Permanecen mas tiempo

hablando como bebés y son más miedosos.

Una de las acusaciones más comunes en contra del azúcar es que afecta el comportamiento, especialmente de los niños. Padres de niños hiperactivos relatan con frecuencia que éstos se vuelven más irritables y nerviosos después de consumir azúcar.

En respuesta, muchos médicos pediatras recomiendan restringir el consumo de azúcar para sus pacientes hiperactivos. Pero, ¿qué tanto es verdad y qué tanto es mito? ¿Es mito o verdad que el consumo de azúcar aumenta la hiperactividad en los niños y niñas?

Se sabe que el azúcar eleva la glucosa en la sangre, lo que provoca la excesiva liberación de insulina, la que actúa sobre la glucosa de la sangre, provocando que esta disminuya dramáticamente. A esta condición de contraste se le llama hipoglucemia reactiva.

Simultáneamente, esta disminución de azúcar en la sangre dispara una respuesta de adrenalina, que supuestamente causa la hiperactividad en los niños. Sin embargo, aunque esta teoría suene muy científica está totalmente equivocada.





# Azúcar e Hiperactividad

## ¿Qué es la hiperactividad?

La hipoglucemia reactiva es extremadamente rara. La forma en que se mide, si el páncreas está funcionando adecuadamente regulando el nivel de azúcar en la sangre, es administrar una solución que contiene una gran cantidad de glucosa a pacientes que se encuentran en ayuno, para después medir sus niveles de glucosa a diferentes intervalos de tiempo.

En las personas con diabetes, el azúcar en la sangre se mantendrá elevada por horas. En la mayoría de las personas que no tienen diabetes, el azúcar en la sangre bajará hasta niveles normales en dos o tres horas.

En cierto número de personas sin diabetes, el azúcar disminuirá a nivel muy bajo pero, a excepción de casos muy raros, este nivel de azúcar en la sangre no se acompaña de síntomas de hipoglucemia, como sudoración, náusea, temblor y frecuencia cardíaca acelerada.

La hipoglucemia reactiva verdadera indica que existen problemas médicos serios.

La relación entre el azúcar y el comportamiento del niño hiperactivo ha sido investigada en numerosos estudios y sus resultados han sido negativos. Esto es, que no se ha

podido comprobar científicamente que administrar azúcar altere el comportamiento de los niños hiperactivos.

Otra explicación puede ser que algunos niños reaccionen al valor psicológico en ciertos alimentos, alterando su comportamiento.

Los dulces, galletas o pasteles son, en general, asociados con fiestas o celebraciones infantiles donde hay mucha agitación y actividad.



# Azúcar e Hiperactividad

¿Qué es la hiperactividad?

Las alteraciones del comportamiento que observan los padres pueden ser más el resultado del ambiente en donde se consumió el alimento, que el efecto del mismo.

Sin embargo, muchas personas aseguran percibir la relación entre azúcar y comportamiento hiperactivo de sus niños. Esto puede estar relacionado a la tendencia a relacionar ciertos factores externos como la dieta cuando la causa de un padecimiento no está clara o es de origen genérico, como es la hiperactividad en los niños.

Lo bueno es que aún no es el final de este tema ya que nunca se sabe el número de resultados negativos que se tienen que obtener para



que cierto tema de investigación se cierre. Los relatos de padres de niños hiperactivos continúan siendo útiles para generar nuevas hipótesis de investigación sobre el tema.

En cuanto a la práctica, recomendar dietas sin azúcar para niños hiperactivos, basadas en anécdotas de padres, no es adecuada. La utilidad de este tipo de dietas para un niño hiperactivo debe ser valorada después de que los resultados científicos lo comprueben y el nutriólogo lo recomiende.



# COMPORTAMIENTO, MEMORIA Y RENDIMIENTO

### COMPORTAMIENTO, MEMORIA Y RENDIMIENTO

HACE AÑOS, determinados grupos de especialistas consideraban que algunos alimentos, entre ellos la sacarosa, podían afectar de manera adversa en el comportamiento de los niños, provocando fundamentalmente conductas hiperactivas y agresivas.

Estudios científicos recientes han demostrado, en repetidas ocasiones, que la eliminación del azúcar en la dieta no mejora ni empeora el comportamiento de los niños.

Revisiones detalladas sobre este tema han concluido que no existe ninguna relación entre la ingesta de azúcar u otros carbohidratos y la hiperactividad en la edad infantil.

De hecho, nuevos hallazgos sugieren que una fuente de glucosa como el azúcar puede mejorar el almacenamiento y la recuperación de la información, al menos a corto plazo.

Este efecto también se ha documentado en varios estudios realizados en individuos con una memoria deficiente, como ocurre con las personas de edad avanzada.

Un mayor rendimiento tras el consumo de glucosa se hace especialmente evidente en aquellas tareas que requieren un mayor aprendizaje. Por este motivo, resulta tan importante garantizar fuentes adecuadas de glucosa en el desayuno en todas las edades.

No se ha demostrado ninguna relación entre la ingesta de azúcar y el síndrome de hiperactividad en los niños.

Además, numerosas evidencias científicas sugieren que su consumo puede tener un efecto positivo en los procesos de memorización (almacenamiento y recuperación de la información) y aprendizaje.

Sin embargo, en este aspecto relacionado con los procesos mentales, es necesario continuar con la investigación antes de que se pueda llegar a conclusiones en firme.





**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

# Azúcar e Hiperactividad

1. Wolraich M (1998) Attention deficit hyperactivity disorder. Professional Care of Mother and Child. Vol. 8 No.2. 26.
2. Wolraich ML, Wilson DB and White JW (1995) The effect of sugar on behaviour or cognition in children: a meta-analysis. Journal of the American Medical Association 274 (20): 1617-21.
3. Manning CA, Stone WS, Korol DL, Gold PE (1998) Glucose enhancement of 24-h memory retrieval in healthy elderly humans. Behavioural Brain Research Jun; 93 (1-2): 71-6.
4. Hall JL, Gonder- Frederick LA Chewing WW, Silveira J, Gold PE (1989) Glucose enhancement of performance on memory tests in young aged humans. Neuropsychologia 27(9): 1129-38.
5. Kaplan RJ, Greenwood CE, Winocur G, Wolever TM (2000) American Journal of Clinical Nutrition Sep; 72 (3) 825-36.







Comité Nacional de  
Productores de Azúcar  
Nicaragua

[www.cnpa.com.ni](http://www.cnpa.com.ni)

*¡ La página más dulce!*