

Τελικά η ζάχαρη προκαλεί υπερκινητικότητα στα παιδιά;

/ [Γενικά](#)



Τις τελευταίες δεκαετίες, η ζάχαρη έχει συνδεθεί με πολλές αρνητικές συνέπειες για την υγεία μικρών και μεγάλων, με ορισμένες από αυτές να επιβεβαιώνονται από επιστημονικές μελέτες και άλλες να βασίζονται κυρίως σε προσωπικές μαρτυρίες και πεποιθήσεις των καταναλωτών. Η σχέση της κατανάλωσης ζάχαρης με την εμφάνιση υπερκινητικότητας στα παιδιά θα λέγαμε ότι μάλλον ανήκει στη δεύτερη κατηγορία, καθώς τα διαθέσιμα ερευνητικά δεδομένα δε φαίνεται να επιβεβαιώνουν τον παραπάνω ισχυρισμό.

Ειδικότερα, από τη δεκαετία του 1970, όπου η άποψη ότι η ζάχαρη προκαλεί υπερκινητικότητα στα παιδιά απέκτησε μεγάλη δημοσιότητα, πλήθος μελετών έχει εξετάσει την εν λόγω σχέση, σε παιδιά διαφόρων ηλικιών. Σε γενικές γραμμές, έχοντας χρησιμοποιήσει διαφορετικές μορφές και ποσότητες κατανάλωσης ζάχαρης και αξιολογώντας την επίδρασή της στη συμπεριφορά παιδιών με ή χωρίς διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, οι μελέτες δεν υποστηρίζουν την άποψη ότι η ζάχαρη οδηγεί σε εμφάνιση υπερκινητικότητας.

Σε κάθε περίπτωση, η απουσία συσχέτισής της με την υπερκινητική συμπεριφορά

των παιδιών, σίγουρα δεν «απενοχοποιεί» τη ζάχαρη, καθώς υπάρχουν πολλοί άλλοι λόγοι, για τους οποίους θα πρέπει να περιορίζεται η πρόσληψή της. Έτσι, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως η υψηλή κατανάλωση ζάχαρης συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης τερηδόνας και υπερβάλλοντος σωματικού βάρους.

Ακόμη, πρόκειται για ένα συστατικό που δεν παρέχει στον οργανισμό θρεπτική αξία, πέρα από την ενέργεια που αποδίδει, προσφέροντας ουσιαστικά αυτό που ονομάζουμε «κενές θερμίδες», ενώ τα τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αυτή, συνήθως περιέχουν και άλλα «ανθυγιεινά» συστατικά, όπως κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα, και παράλληλα, αντικαθιστούν τρόφιμα υψηλής διατροφικής αξίας στο διαιτολόγιο των παιδιών υποβαθμίζοντας έτσι τη συνολική του ποιότητα.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη nadiatrofis.gr