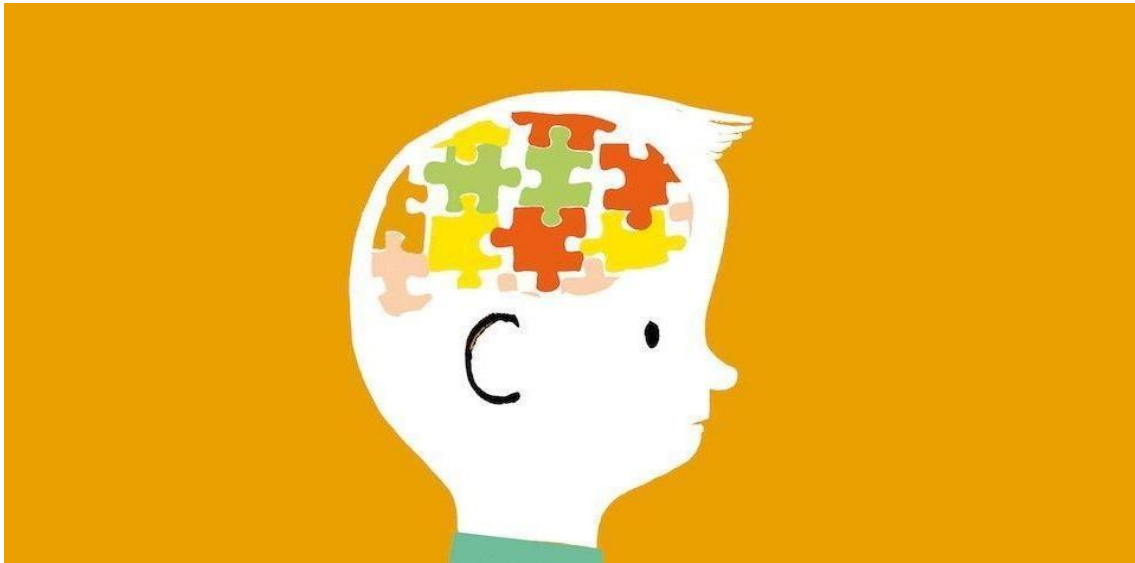


Influencia de la dieta en el trastorno del espectro autista



Cruz, A. C. H., Ordaz, L. G. L., Sepúlveda, G. G., Robles, S. C., Zamora, L. M., & Peña, M. A. S. (2017). Impacto del bajo consumo de alimentos con gluten y caseína sobre síntomas gastrointestinales en niños de 3-12 años de edad con trastorno del espectro autista. *RESPYN Revista de Salud Pública y Nutrición*, 16(3), 1-5.

El **trastorno del espectro autista** (TEA) es un trastorno neuropsicológico con graves y heterogéneas manifestaciones abarcando las principales áreas del desarrollo: alteraciones sociales y afectivas, alteraciones en la conducta lingüística y comunicativa y la presencia de patrones comportamentales, intereses o actividades restringidas y estereotipadas, pudiendo evidenciarse desde los primeros meses de vida¹.

Las **personas con TEA** presentan problemas a nivel sensorial lo que da lugar a que rechacen gran variedad de alimentos limitando la variedad de su dieta.

Los **“alimentos ultraprocesados”** son habitualmente consumidos por su buena aceptación. Este tipo de productos se caracteriza por presentar un elevado contenido en azúcares y grasas de mala calidad. Un consumo elevado da lugar a problemas de malnutrición, ya sea por defecto o exceso, y por lo tanto se convierte en un problema de salud.

Las personas con TEA son propensas a desarrollar **alergias alimentarias, intolerancias e hipersensibilidad** a diversos alimentos como el gluten, la caseína o a colorantes alimentarios. Como consecuencia de ello presentan frecuentemente alteraciones gastrointestinales, cutáneas y fiebres inexplicables que pueden afectar a su comportamiento. La causa de esta

Colabora

Financian

Influencia de la dieta en el trastorno del espectro autista

sintomatología aún no está clara, pero se relaciona con una flora intestinal anormal y un posible exceso de uso de antibióticos que puede lesionarla²⁻³.

Seguir una **dieta variada** con la ingesta elevada de fibra dietética y agua resulta de gran ayuda para mantener buen estado de salud y calidad de vida. Es necesario un estudio y seguimiento nutricional en niños con autismo para evitar, en la medida de lo posible, tanto síntomas asociados a la patología como posibles casos de malnutrición ya sea por defecto (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad)¹.

Diferentes estudios concluyen que **dietas sin gluten** y sin **caseína** pautadas a niños con autismo disminuyen la hiperactividad y síntomas gastrointestinales tales como diarrea, distensión abdominal, pirosis, heces fétidas, con moco, sangre o con restos de alimentos, esteatorrea, flatulencia, eructos y reflujo gastroesofágico^{1,5-6}.

No obstante se necesitan más estudios que verifiquen su efectividad.

En **conclusión**, los niños con espectro autista suelen presentar problemas de alimentación. Se debe evitar restringir alimentos que sean aceptados y no perjudiciales para su salud. Además, el estudio de la dieta por un profesional de la alimentación resulta útil para evitar déficits nutricionales y posibles comorbilidades derivadas de estas.

Bibliografía

1. Audisio, A., Laguzzi, J., Lavanda, I., Leal, M., Herrera, J., Carrazana, C., & Cilento Pintos, C. A. (2013). Mejora de los síntomas del autismo y evaluación alimentaria nutricional luego de la realización de una dieta libre de gluten y caseína en un grupo de niños con autismo que acuden a una fundación. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 33(3), 39-47.
2. Adams B. J., Johansen J. L. Powell D. L. Quig D. and Rubin A. R. (2011). Gastrointestinal flora and gastrointestinal status in children with autism comparisons to typical children and correlation with autism severity. *BCM Gastroenterology*, 11-22.
3. Elder, J. H., Shankar, M., Shuster, J., Theriaque, D., Burns, S., & Sherrill, L. (2006). The gluten-free, casein-free diet in autism: results of a preliminary double blind clinical trial. *Journal of autism and developmental disorders*, 36(3), 413-420.
4. Elder JH, Shankar M, Shuster J, et al. The gluten-free, casein-free diet in autism results of a preliminary double blind clinical trial. *J Autism Dev Disord*. 2006; 36: 413-420.
5. Elder JH. The gluten-free, casein-free diet in autism: An overview with clinical implications. *Nutr. Clin Pract*. 2008; 23(6): 583-588.

Colabora

Financian

