CONDUCTA AGRESIVA Y ALIMENTACION

Actualmente vemos con demasiada frecuencia como el comportamiento de los alumnos en las aulas es cada vez mas agresivo, tanto hacia los profesores como entre los propios compañeros.
Independientemente del hecho de que los niños y jóvenes son un reflejo de la sociedad en la que vivimos, ¿tiene la dieta que llevamos algo que ver con este hecho? Algunos estudios recientes demuestran que así es.

Todos nuestros pensamientos y, por tanto todas nuestras acciones se procesan a través del cerebro y del sistema nervioso, y ambos, como el resto de nuestro cuerpo, dependen absolutamente de nuestra alimentación,
Cada neurona de tu hijo se alimentará de lo que ingiera y se comportará según el menú que le proporciones. Los niños y los jóvenes, por estar en pleno crecimiento, son mucho mas vulnerables que los adultos a errores en la alimentación. Cualquier deficiencia de nutrientes como vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales va a tener una mayor repercusión en el cerebro en formación de un niño o adolescente.

Hay una intima relación entre fluctuaciones de azúcar en sangre y el comportamiento. Un bajón de azúcar o hipoglucemia, ocasiona cansancio, irritabilidad, depresión y agresividad. El consumo de hidratos de carbono simples (pasta y arroz refinado, dulces, chocolate, bollería, etc) y azúcar eleva de rápidamente nuestro nivel de glucosa para dejarlo caer de forma abrupta al poco tiempo, dejándonos sin energía, mal humorados y sin concentración posible.

¿Como podemos evitar esto?

- Escoge alimentos integrales en lugar de refinados. Tienen mas vitaminas y minerales necesarios para su desarrollo y evitan estas fluctuaciones de azúcar en la sangre. La pasta y el arroz integral, los cereales de desayuno y el pan integral mantendrán a tu hijo atento y contento más tiempo.
- Evita los alimentos demasiado procesados. Si lees las etiquetas comprobarás como casi todas las salsas, comidas precocinadas y conservas esconden azúcar o edulcorantes entre sus ingredientes.
- Evita en lo posible la bollería y las chucherías. Es prácticamente imposible pensar con claridad y actuar con calma después de un pastel y una bolsa de chuches.
- Ofréceles frutas para almorzar y merendar. Si optas por el zumo, que sea hecho en casa. Las fórmulas comerciales, además de no aportar ni vitaminas ni fibra, contienen azúcar o edulcorantes químicos.
- Asegúrate de que consumen 5 raciones de verdura al día. Las vitaminas y minerales son indispensables para su crecimiento y para el correcto funcionamiento de su cerebro.
- Incluye más pescado que carne en la dieta. El elevado consumo de carne potencia la agresividad, mientras que el pescado, por su contenido en omega 3, favorece la concentración y un temperamento estable.
- Los huevos son una importante fuente de ácidos grasos omega 3, pero recuerda: los huevos son igual de sanos que la gallina que los puso. Mejor comprar huevos ecológicos o de gallinas criadas al aire libre.
- Un gran aliado del cerebro de los niños son los frutos secos y las semillas por su contenido en ácidos grasos omegas 6. Deben consumirse naturales o tostados, no fritos, y constituyen una gran merienda o almuerzo.