

03.00. SALUD INFANTIL y los OMEGA 3

SUMARIO.....Páginas

03.00.1 Embarazo, Lactancia y Omega 3	01
03.00.2 Cerebro y Omega 3.....	09
03.00.3 Omega 3 para bebés que no son amamantados por la mamá	13
03.00.4 Déficit de Atención y Déficit de Atención e Hiperactividad.	16
03.00.5 Mejore su Trastorno Bipolar con Omega 3. -----.....	25
03.00.6 Omega 3: Beneficios y Propiedades para el Riesgo de Diabetes en Niños:.	28

-----000-----

03.00.1 Embarazo, Lactancia y los Omega 3 que contienen los Ingredientes Nutracéuticos que ChíaSa produce

Es muy importante que las embarazadas y madres lactantes tengan una dieta sana. Durante el embarazo y la lactación, el bebé recibe los nutrientes que necesita de los alimentos y vitaminas que consume la madre. Uno de los nutrientes esenciales que necesitan los bebés, y por tanto, las mamás son los ácidos grasos omega-3.

Los ácidos grasos Omega 3 de los durante el embarazo y la lactancia:

1. **son fundamentales para el Crecimiento, Desarrollo y Funcionamiento adecuado del cerebro del bebé.**
2. tienen, por tanto, un **efecto positivo en el desarrollo mental del recién nacido** de bajo peso.
3. protegen la vista y los ojos del bebé e influyen positivamente en su agudeza visual
4. reducen hasta 2,6 veces el riesgo de hipertensión asociada al embarazo,
5. mejoran las funciones posturales, motoras y sociales de los bebés prematuros

Por el contrario, la deficiencia de dichos ácidos grasos esenciales

- condiciona una alta mortalidad perinatal y
- puede provocar serias alteraciones en humanos tales como, alteraciones del crecimiento, cambios en el comportamiento y en el aprendizaje.

Las bajas concentraciones de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga se han relacionado con una gestación más corta y con menores perímetros cefálicos en recién nacidos.

En consecuencia, **las necesidades de ácidos grasos esenciales de la mujer embarazada y del feto, así como de los niños lactantes, son muy elevadas**, especialmente durante el **tercer trimestre de gestación** donde los requerimientos fetales son muy altos debido al **crecimiento del tejido nervioso y al desarrollo y diferenciación de las neuronas**. ("Hay estructuras especializadas del tejido nervioso que contienen muchos ácidos grasos omega-3, como por ejemplo la retina cuyas células contienen un 60% de DHA, un ácido graso omega-3 de cadena muy larga, que se forman principalmente en el tercer trimestre del embarazo y también durante el primer año de vida, por eso es tan importante el consumo de omega-3").

Los ácidos grasos poliinsaturados, como los omega-3, desempeñan funciones muy importantes en la gestación, lactación y la infancia, ya que son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares y forman parte de las estructuras neurales. Las necesidades de estos ácidos

grasos se incrementan durante estos periodos puesto que son fases de crecimiento y desarrollo del tejido celular.

Resumen de los EFECTOS SALUDABLES DE LOS OMEGA-3 EN LA GESTACION y LACTANCIA del BEBÉ

1. Son Indispensables en el desarrollo visual del feto
2. Son Esenciales en el desarrollo neurológico del feto
3. Previenen la hipertensión de la madre relacionada con el embarazo y la **lactancia**
4. Estimulan el crecimiento y desarrollo neurológico del niño
5. Mejoran el índice de desarrollo mental de niños prematuros
6. Refuerzan el sistema inmunológico del recién nacido
7. Contribuyen al desarrollo psicomotor del niño
8. Reducen la dermatitis seborreica del recién nacido

Los ácidos grasos omega-3, en particular el DHA, ayudan a Enriquecer y Complementar la Leche Materna para que la Lactancia sea más completa

Los lípidos en la leche materna son los nutrientes de mayor variabilidad. Los cambios alimentarios vinculados con el desarrollo de nuestra sociedad han determinado en las últimas décadas la reducción en el contenido de ácidos grasos OMEGA-3 en la citada leche.

Como hemos dicho anteriormente, los ácidos grasos OMEGA-3 desempeñan funciones muy importantes en la gestación, lactancia e infancia, ya que son constituyentes de los fosfolípidos de las membranas celulares. La alta concentración de ácidos grasos OMEGA-3 en la retina (60%) y el cerebro (40%), sugieren que estos juegan un rol importante en la función neural y visual. Se sabe que la deficiencia de ácidos grasos esenciales puede provocar serias alteraciones del crecimiento, aprendizaje, desarrollo de las funciones posturales, motoras y agudeza visual del recién nacido.

Durante la vida fetal y hasta el primer año de vida, existe un aumento en el proceso de acumulación de ácidos grasos OMEGA-3 en el cerebro y la retina fetal, a expensas de la madre.

Estos ácidos grasos son transferidos de la madre al feto a través de la placenta y luego del nacimiento a través de la leche materna, por lo que existe una relación positiva entre el consumo de ácidos grasos esenciales de la madre, con el estatus neonatal de los mismos.

Específicamente, la recomendación es de que, las mujeres embarazadas ingieran durante el primer trimestre, al menos 120 mg diarios de OMEGA-3 . Durante el último trimestre se produce mayor acumulación de ácidos grasos Omega 3 en los tejidos fetales, muy especialmente en los del sistema nervioso central (el feto capta entre 50 y 60 mg/d de este tipo de ácidos durante este tercer trimestre) por lo que las necesidades diarias aumentan hasta 250 mg diarios. En la lactancia, la madre utiliza 70-80 mg de ácidos grasos OMEGA-3 en la leche, además de la cantidad que requiere para satisfacer sus propias demandas, razón por la cual la ingesta recomendada es de 250 mg diarios.

Así pues, los omega-3 deben representar en este período de tiempo hasta un 2% de la energía total de la dieta de la madre, el doble que necesitan las mujeres en estado normal.

Tipos de ácidos grasos omega-3

El cuerpo utiliza tres tipos de ácidos grasos omega-3 para la salud:

- Ácido alfa linolénico (ALA)
- Ácido eicosapentaenoico (EPA)
- Ácido docosahexaenoico (DHA)

Cada ácido graso omega-3 cumple una función diferente. ALA es el padre de los omega 3. Solamente el ALA es esencial porque no es producido por nuestro cuerpo, por lo que debe obtenerse a través de los alimentos.

El EPA y el DHA no son esenciales porque nuestros cuerpos pueden alargar y convertir el ALA en EPA y luego en DHA.

[Investigaciones muy recientes](#), han demostrado que el cuerpo humano completamente desarrollado convierte eficientemente el ALA en EPA y DHA pero que el cuerpo de los niños no lo hace tan eficientemente hasta que no se ha desarrollado el metabolismo en su totalidad (hasta los 2 años ALA solamente se convierte en EPA y DHA entre el 5 y el 10 por ciento y así va aumentando la eficiencia del proceso hasta que los niños están totalmente desarrollados.)

Por ello, para cubrir el Segmento de Mercado correspondiente a los niños que nos son amamantados por sus madres, y cuyas funciones metabólicas por no estar completamente desarrolladas, no convierten eficientemente en ALA en EPA y DHA, el citado Grupo Nutracéutico ChíaSa ha desarrollado, para incorporar a las leches y alimentos de fórmula, el Aceite Nutrazell Oro Omega 3, 18-20-22 que contiene concentrados de EPA y DHA destilados molecularmente, operación costosa pero que elimina la toxicidad que pudiera tener el aceite de pescado

Cómo obtener los ácidos grasos omega-3 que el Cuerpo de la futura mamá y su hijo necesita

Si las embarazadas ingiriesen poco ALA, la mejor forma de obtener suficiente EPA y DHA sería comer alimentos ricos en estos nutrientes importantes, pero, solamente los pescados grasos de aguas frías y carnes de órganos (como el hígado) son fuentes alimentarias importantes de EPA y DHA.

Las futuras mamás deben tener cuidado con el tipo de pescado que comen. Algunos pescados tienen alto contenido de mercurio, que puede ser perjudicial para el bebé “nasciturus”. Se pueden consumir otros pescados en las cantidades recomendadas.

Los pescados son buenas fuentes de DHA por lo que comen al natural. Los pescados que crecen en un criadero pueden no contener DHA, a menos que se les alimenten con una dieta rica en DHA. Las embarazadas pueden comer sin peligro hasta un total de 12 onzas por semana de salmón, arenque, sardinas o trucha de agua dulce. Esos pescados son ricos en ácidos grasos omega-3, que proporcionan la cantidad de DHA que la embarazada necesita. También se pueden obtener los ácidos grasos omega-3 del atún blanco o albacora, pero no se debe comer más de 6 onzas por semana de este pescado durante el embarazo.

Las mujeres Veganas que no desean comer pescado pueden escoger las fuentes vegetarianas de ALA que su organismo convertirá en DHA., como son:

1. Nuestro Ingrediente **Nutracéutico Nutrazell Oro Omega 3**
2. Nuestro Ingrediente **Nutracéutico Nutrazell Oro 3-6-9** (Análogo Vegetal del Aceite de Pescado)
3. Los alimentos elaborados con los Ingredientes Nutracéuticos Ricos en ALA (Omega 3) que produce el Grupo ChíaSa a partir de la Semilla de Salvia Hispánica.

Si las **Mujeres no Veganas**, no ingieren suficientes cantidades de ácidos grasos omega-3 de los alimentos, pueden adquirir los 200 mg de Omega 3 DHA que necesitan, como mínimo:

1. tomando directamente los siguientes Productos ChíaSa, ricos en ALA
 - Semillas ChíaSa
 - Harina ChíaSa, producida mediante criogenicéis
 - Aceite ChíaSa, obtenida por Extracción Supercrítica con CO2
 - Nutrazell Oro Omega 18-20-22
2. ingiriendo Alimentos Funcionales elaborados (incluso por ellas mismas en su casa) con Nuestros Ingredientes Nutracéuticos Ricos en Omega 3

Al igual que con todos los suplementos, hable con su profesional médico antes para cerciorarse de que sea una buena opción para usted.

Crecimiento y desarrollo neurológico

El contenido de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga en los tejidos se asocia positivamente con el crecimiento, sugiriendo que este ácido graso puede actuar como promotor del mismo durante la vida postnatal temprana. Los niños nacidos con bajo peso que fueron lactados materno o que fueron alimentados con una fórmula suplementada con omega 3 de cadena larga, (**por ejemplo Nutrazell Oro Omega 3, 18-20-22**) presentaron unos mejores resultados que aquellos en los que en su alimentación no había estos ácidos grasos. Las mayores diferencias se encontraron a los cuatro meses de vida en los que el test probaba la mejoría de las funciones posturales, motoras y sociales

Desarrollo mental en niños prematuros

Otros estudios demuestran el efecto positivo de la alimentación con fórmulas suplementadas con omega-3 de cadena larga sobre el desarrollo mental. Los niños prematuros alimentados con una fórmula que contenía omega-3 (EPA y DHA) mediante la incorporación de nuestro Ingrediente Nutracéutico **Nutrazell Oro Omega 3, 18-20-22** presentaron un mejor índice de desarrollo de Bayley, relacionado con la capacidad del lenguaje. Así mismo, este tipo de alimentación produjo un mejor índice de desarrollo mental en niños nacidos a término en comparación con una fórmula sin suplementar.

"Existen estudios en los que se demuestra que una dieta con omega-3 en los primeros meses de vida mejora la capacidad de solución de problemas en niños a término normales y con retraso del crecimiento".

Agudeza visual en recién nacidos

También se ha comprobado que la ingesta temprana de omega-3 influye positivamente en el desarrollo del sistema visual en los recién nacidos de bajo peso. "En estudios realizados en lactantes con altos niveles de ácidos grasos omega-3 se encontró una duración más corta en la mirada. Se ha relacionado una menor duración de la mirada con una mejor capacidad de procesamiento mental.

Otras investigaciones han probado que los niños nacidos en su tiempo pero que habían tenido un crecimiento intrauterino pobre, podrían tener una mayor eficacia en el procesamiento de la información y por lo tanto una mayor agudeza visual si se suplementaba su dieta con ácidos grasos omega-3.

EMBARAZO SUPLEMENTANDO LA DIETA CON OMEGA 3 =BEBÉS MÁS INTELIGENTES.



"el omega 3 es importante para el desarrollo cerebral del bebé"

El suplemento de omega 3 que tome la madre durante el embarazo no solo hará que su hijo/ hija sea más inteligente sino que lo salvará de problemas como mala visión, nacimiento prematuro, autismo y Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad (ADHD).

Resumen de los beneficios del omega 3

- sugerencias para evitar tener bebés prematuros;
- el omega 3 y la lactancia;
- por qué es crítico continuar el omega 3 en la infancia;
- déle a su bebé un chance de empezar bien en la vida.

Importancia del Omega 3 en el Embarazo.

Hace algunos años se descubrió que el omega 3 en el embarazo y en la infancia es un ácido **graso ESENCIAL para el desarrollo completo del cerebro**. El cerebro está formado principalmente de grasas de distinto tipo. Cerca del 60% de su peso es grasa. El DHA (uno de los Omega 3 necesarios para la vida) es el 40% de esa grasa.

Si la embarazada tiene deficiencia de omega 3 los **sistemas nervioso e inmune del niño nunca se madurarán** completamente, con las terribles consecuencias para su vida futura.

La relevancia del omega 3 se vuelve más importante durante los tres últimos meses del embarazo, cuando el sistema nervioso se desarrolla más rápido. Si el cuerpo encuentra grasas Trans, o demasiado omega 6, en vez del necesitado omega 3, las conexiones entre las neuronas no se forman correctamente y quedan defectuosas.

Deficiencia de Omega 3.

Se ha encontrado estadísticamente que cerca del **90% de la población del hemisferio occidental tiene deficiencia de omega 3**. Comemos demasiado omega 6 en los aceites vegetales con que cocinamos y en los granos y azúcares, y muy poco omega 3. Las fuentes tradicionales de omega 3,

como los pescados y ganados de libre pastoreo, ahora se les alimenta con granos haciéndolos ricos en omega 6.

Nuestros cuerpos están sobrecargados de omega 6 haciéndonos **proclives a enfermedades degenerativas** como: enfermedad del corazón, triglicéridos altos, artritis, inflamación general, depresión, cambios en el temperamento, y un montón de otros desórdenes. Para mejor información lea mi página [Deficiencia de Omega 3](#).

Pescado y Aceite de Pescado versus nuestro Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22

Casi todas las embarazadas se **benefician del omega 3 antes, durante y después del embarazo**. Algunas mujeres comen buenas cantidades de pescado con omega tres y por tanto tienen buenas cantidades de DHA (omega 3) en su cuerpo, pero esto puede ser peligroso para el niño en desarrollo puesto que la mayoría de los **peces tienen Dioxinas y Metales Pesados, especialmente Mercurio**.



El Mercurio es un elemento químico que aún en pequeñas cantidades puede afectar el desarrollo neurológico, causando defectos de nacimiento. La agencia norteamericana FDA (Food and Drug Administration), tan conservadora, advierte a las mujeres que deben **evitar comer pescado durante el embarazo y la lactancia**

El famoso Journal of American Medical Association (JAMA) advirtió que el **pescado es la mayor fuente de contaminación por mercurio** en los norteamericanos.

Embarazo y los Antidepresivos.

Las mujeres que toman antidepresivos tienen más riesgos de tener un bebé con defectos. El New England Journal of Medicine ha establecido que los antidepresivos usados en el embarazo pueden causar efectos severos en los bebés.

Beneficios del Omega 3 en el Embarazo.

Si la futura mamá consume omega 3 durante el embarazo puede esperar las siguientes ventajas:

- Evitar los bebés prematuros (niños completamente desarrollados).
- Prevención de alergias. Los investigadores encontraron que tomar ácidos grasos omega 3 como suplemento ayuda a prevenir alergias aún en mujeres con fiebre del heno y asma.
- Maximizar la inteligencia del niño. Suplementar con omega 3 y restringir el omega 6, mejorará profundamente la función cerebral del bebé.
- Prevenir en su hijo la diabetes más tarde en la vida.
- Prevenir la depresión antes y después del parto.

No quería terminar este párrafo sin mencionar algunas sugerencias fáciles para **evitar los partos**



prematuros:

- tome su omega 3 todos los días (ver Dosificación),-
- haga ejercicio
- evite exponerse a los pesticidas,-
- trátese la enfermedad de las encías,-
- haga una dieta de alta calidad (alta en vegetales, baja en omega 6),-

- gane solamente el peso adecuado.

Si Ud. está embarazada, piensa estarlo, o está lactando a su hijo, comience a tomar omega 3 .

Omega 3 y la Lactancia.



Se estima que el 60% de los niños de 2 meses y el 80% de los de 4 meses son alimentados con tetero o biberón. Muchas de las **fórmulas de leche en polvo para bebés están hechas a base de aceites comerciales** procesados que contienen altos niveles de las peligrosas grasas Trans, de Omega 6 e incluso de otros compuestos peligrosos.

Siempre que la madre coma debidamente no hay sustituto para la leche materna. Suministra al niño la mezcla perfecta de nutrientes para asegurar el desarrollo del cerebro y los demás tejidos del cuerpo. También da anticuerpos que NO se consiguen en ninguna leche de vaca o fórmula artificial.

Algunas de las cualidades de la leche materna:

- Tiene 5 veces más ácido araquidónico y 2,5 veces más EPA (omega 3) que cualquier fórmula.
- Tiene 30 veces más DHA (omega 3) que la leche de fórmula.
- Las fórmulas son bajas en selenio y biotina, comparadas con leche materna.

La leche materna muestra lo que la madre come. Muy simple. Por ejemplo, las madres norteamericanas producen **leche que a menudo tiene de 1/5 a 1/10 del contenido en omega 3** que la leche de una madre bien alimentada.

La concentración de **DHA (omega 3) ha decrecido en un 50%** en la leche de madres canadienses y australianas durante los últimos 15 años, según estudios y lo mismo está ocurriendo en el resto de los Países industrializados

Infancia y Omega 3.

Es importante recordar y tener en cuenta que hay dos **períodos de la vida en donde el omega 3 es absolutamente esencial:**

1. **durante el desarrollo fetal**
2. **y después del nacimiento**, hasta que se termina el desarrollo del cerebro y la retina.

Si no hay suficientes ácidos grasos omega 3 disponibles en estos períodos hay cambios grandes en la funcionalidad de la visión y desórdenes en la cognición, alcanzando cocientes de inteligencia menores.

Porque durante el citado periodo el niño no tiene desarrollado totalmente su metabolismo para poder elongar el omega 3 de cadena corta, es por lo que la madre debería amamantar siempre a su hijo y en caso de imposibilidad hacer una formula de leche con nuestro Ingrediente Nutracéutico **Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22** que lleva los tres tipos de Omega 3 que el niño necesita.

Ofrezca a su Bebé la Posibilidad de un Buen Comienzo en la Vida.

Por favor, no olvide darle a su hijo la posibilidad de comenzar su vida **sin ninguna desventaja para el resto de ella.**

Recuerde siempre que los omega 3 son esenciales para su salud y la de su hijo.

- La mejor fuente de omega 3 para un adulto como Vd. es el ácido grado alfa linolénico, (ALA) contenido en el Aceite que se obtiene por extracción supercrítica con CO₂, a partir de la Harina de Semillas de Salvia Hispánica producida criogenicamente. Su metabolismo alargará y transformará el ALA en EPA y DHA
- Para su hijito, sin embargo, hasta los 3 ó 4 años en que ya metabolismo pueda elongar el citado alfa linolénico hasta EPA y DHA, la mejor Fuente de Omega 3 debe ser nuestro [Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22](#) que contiene proporciones equilibradas de los 3 ácidos grasos Omega 3 (ALA, EPA y DHA)

Los ácidos EPA y DHA (componentes del [Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22](#)) son cruciales para prevenir enfermedad del corazón, cáncer y un montón de otras enfermedades

El cerebro humano depende en alto grado del DHA- bajos niveles de DHA están relacionados con depresión, esquizofrenia, mala memoria, y alto grado de enfermedad de Alzheimer.

Por favor, tampoco olvide que todo el omega 6 y omega 3 que necesitamos lo tomamos de los alimentos. Muchos de los suplementos con estos aceites, encontrados en las tiendas, no hacen más que **empeorar su salud**, no mejorarla.

Trate de evitar los aceites vegetales como el de maíz, soya, girasol, y canola. Tienen demasiado Omega 6. Tampoco consuma aceites parcialmente hidrogenados. No tome margarinas. Están llenos de omega 6 y grasas Trans que tienen muy malos efectos.

Se debe usar aceite de Chía, de oliva extra virgen, de coco, o aguacate. Otra forma de mejorar su relación de omega 6/omega 3 es aumentar el consumo de carnes ricas en omega 3, de ganado

que no ha sido alimentado con granos, sino de pastoreo o con un 10 % de Harina de Chía



DEPRESION POSPARTO Y OMEGA 3

El omega 3 es una de las herramientas naturales que mejor efecto tienen en la depresión posparto, si se aplica en la dosis y frecuencia adecuadas. Otras herramientas suplementarias contra este mismo problema son: tener buenos hábitos de alimentación y hacer ejercicios apropiados.

Empecemos por el omega 3 EPA y DHA, ácidos grasos que constituyen un porcentaje elevado de lo que es el cerebro. Si no le proveemos de esas grasas en nuestra alimentación sufrimos consecuencias en nuestra memoria, estado de ánimo y eficiencia con que funciona el sistema neurológico. Las grasas DHA y EPA forman las conexiones entre neuronas, si no hay esas grasas las conexiones son defectuosas.

Usted puede optimizar el funcionamiento de su cerebro si empieza por tomar 5 g diarios de aceite de Chía. Su organismo lo alargará y transformará a unos 1.800 mg de EPA más DHA. También puede tomar un aceite de pescado de buena calidad, destilado molecularmente, como el que contiene nuestro Nutrazell Oro Omega 18-20 -22, con mucha mayor razón si está alimentando a su bebé.

Ahora, para poder recibir todos los beneficios del omega 3 debe reducir o eliminar el consumo de omega 6 de su dieta. **Estos omega 6 ANULAN EL EFECTO de los omega 3.** Los omega 6 son todos los granos y aceites vegetales derivados de granos; es decir, todas las harinas, panes, pasteles, arepas, arroz, azúcar, etc. Tenga una dieta de frutas, verduras, todas las proteínas, huevos, mantequillas y lácteos.

Por último, la mente necesita diariamente ejercicio, el medicamento más poderoso que existe, pues calma y restablece el equilibrio de la mente. Los médicos ignoran muchas veces el poder del ejercicio diario sobre la mente porque también son sedentarios. No hay salud completa sin los beneficios del ejercicio, ojala se hicieran al sol para poder recibir la vitamina D, esencial para el buen funcionamiento del cerebro, sistema cardiovascular e inmunológico.

-----000-----

03.02 Cerebro y Omega 3

El Omega 3 Hará Milagros en el Cerebro de su Hijo

"El cerebro está compuesto en 60% de DHA"

La nutrición para niños alta en omega 3 no deja de tener importancia desde el momento de la concepción, embarazo, infancia y el resto de su vida. Si Ud., como es lógico, desea mejorar o prevenir el Déficit de Atención e Hiperactividad (ADD/ADHD), mal humor, concentración pobre, mala visión, y otros desórdenes, a continuación encontrará algunas respuestas



Trataremos de indicar en este punto 12:

- la estadística de los desórdenes mentales en los niños,
 - la explicación del por qué el Omega 3 y la salud de los niños están relacionados,
 - las conductas que un bajo consumo de Omega 3 puede producir,
 - los nuevos comportamientos que podemos esperar con un suministro adecuado de omega 3.
- y el por qué las madres embarazadas y lactantes deben suplementar su Dieta bien directamente con este aceite o comiendo algún alimentos elaborado con el.

Estadística de los desordenes mentales en los niños.



La salud mental de nuestros niños ha estado deteriorándose durante las décadas pasadas a un ritmo acelerado. Los desórdenes mentales que raramente se veían, ahora son denominadores comunes en la juventud de hoy.

Aquí está la estadística de salud mental aplicable a los niños actualmente:

- Según el neurólogo Dr. Fred Baughman, 500.000 niños [en los E.E.U.U.] tenían el Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad, ADHD, diagnosticado

en 1985. **Entre 5 y 7 millones lo tienen hoy.**

- Los padres del 7 por ciento de niños entre 6-11 años de edad supieron por un doctor o un profesional de la salud, que su niño tenía ADHD. Los síntomas prominentes de este desorden son poca atención, inhabilidad de terminar tareas, hiperactividad, y una tendencia a interrumpir a los otros.
- Cerca de la mitad de niños diagnosticados con ADHD también se ha identificado que tienen dificultad para aprender.
- Aproximadamente el 50% de los niños con ADD/ADHD se puede considerar de bajos resultados en la escuela.
- El 80% a el 90% de niños con ADD/ADHD recibe Ritalina u otros estimulantes en una determinada etapa de su niñez
- Estudios indican que 1 en 5 niños y adolescentes (20 por ciento) puede tener un desorden mental diagnosticable.
- Las estimaciones del número de niños que tienen desórdenes mentales es de 7.7 a 12.8 millones (USA).
- 1 en 10 personas jóvenes puede tener un desorden de ansiedad.
- La depresión entre adolescentes puede ser tan alta como uno de cada ocho.
- El suicidio es la tercera causa de muerte entre 15 - 24 años. El suicidio para esta categoría de edad se ha casi triplicado desde 1960, haciéndose la tercera causa de muerte en adolescentes y la segunda causa de muerte entre la juventud de edad universitaria.
- Más adolescentes y adultos jóvenes murieron como resultado de suicidio en 1999 que de cáncer, de enfermedad cardíaca, HIV/AIDS, defectos de nacimiento, derrame cerebral y de enfermedad crónica del pulmón, todos combinados.

¿Por Qué Está Sucediendo esto? Explicación del por qué el Omega 3 y la salud de los niños están relacionados,

La salud mental de los niños y el omega 3 pueden servir de explicación del por qué todos estos desórdenes mentales están aumentando a un ritmo acelerado, la nutrición para niños.

El cerebro está compuesto de grasa en cerca del 60%, en peso. **El ácido graso DHA** (*uno de los dos ácidos grasos esenciales que forma parte de nuestro Aceite Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22*) **es la grasa más abundante del cerebro.**

Mucha de la grasa encontrada en cerebro está en las membranas de las neuronas y en la mielina, envoltura protectora que las cubre. **Los tipos y las proporciones de grasas en las membranas de la célula determinan lo efectivamente que se comunican las células de cerebro.**

Si un adulto tiene deficiencia de grasas apropiadas su cerebro no funciona óptimamente. **Si un niño tiene deficiencia, su cerebro no se desarrolla ni funciona adecuadamente.** Imagínese a un niño que aprende matemáticas. Aprender hace que su cerebro forme nuevas conexiones de sus neuronas. Para esto se necesita mucho DHA. Si este muchacho, como la mayoría de los niños en Estados Unidos, no come suficiente DHA, **las nuevas conexiones las forma el cerebro con las grasas que encuentra, Grasas Trans y grasas Omega 6, aunque no tengan la forma adecuada.** Por ello se forman conexiones defectuosas.

Los niveles bajos de DHA se han asociado:

- a depresión,
- a pérdida de la memoria,
- a la demencia,
- y a problemas visuales.



El ácido graso DHA es particularmente importante para los fetos y los infantes; el contenido de DHA del cerebro del infante se triplica durante los primeros tres meses de la vida. Los niveles óptimos de DHA son por lo tanto cruciales para las madres embarazadas y en lactancia.

Desafortunadamente, **el contenido medio de DHA que tiene la leche materna en los Estados Unidos es el más bajo del mundo,** muy probablemente porque los americanos comen mal y comparativamente poco pescado. Ello conlleva a que la nutrición de los niños sea muy mala.

Los niveles bajos de DHA se han relacionado con niveles bajos de serotonina en el cerebro, que a su vez están relacionados con la tendencia a la depresión, al suicidio, y a la violencia.

¿Cuál es el resultado final de tener una nutrición para niños con bajo nivel de Aceite omega 3?

Aquí está una corta lista de los cambios más prominentes en la salud mental de los niños que consumen insuficiente Omega 3

- Dislexia.
- Asma.
- Desorden de déficit de atención, ADD.
- Desorden de Déficit de Atención y de Hiperactividad, ADHD.
- Dificultades de aprendizaje.
- Problemas de comportamiento.
- Concentración pobre.
- Oscilaciones del humor.
- Mal genio.
- Dificultades para dormir.
- Desorden bipolar.
- Mala visión.

Las Buenas Noticias para los Padres

Si se cambia la alimentación a los niños que están nutridos con niveles bajos de Omega 3, estos reaccionan pronto a una nutrición mejor.

Se debe tener especial cuidado en disminuir las cantidades de Omega 6, o sea granos en todas las formas eliminando la mayoría de los alimentos basura, y aumentando los suplementos de omega 3:

- Los productos de ChíaSa
- las frutas,
- las verduras,
- la carne sana con Omega 3,
- los huevos con Omega 3, etc.

Una vez que tengamos un alto consumo de omega 3 podremos ver algunos de los cambios siguientes en conducta:



- Menos problemas de los pulmones.
- Menos agresión.

- Mejor humor.
- Mejor memoria a corto plazo.
- Menos ansiedad.
- Mejor dormir.
- Menos dislexia.
- Mejor coordinación.
- Mejor comportamiento.
- Mejor lectura.
- Mejor ortografía.
- Menos asma.
- Mejor inteligencia.
- Mejor visión.

La calidad de la respuesta dependerá si se ha logrado una buena relación de Omega 6/3, cercana 1/1.

Suplementos de Aceite Nutrazell Oro omega 3 18-20-22. Para los niños

Es importante después de leer todo lo anterior, desde el comienzo del embarazo y durante la lactancia, que **las madres piensen en tomar suplementos de Omega 3 debido a las necesidades más altas de Omega 3 de su niño.**

El ácido graso omega 3 DHA realmente es "alimento para el cerebro," y las mujeres embarazadas pueden proporcionar sus **beneficios** a su descendencia con gran confianza. Por otra parte, un océano verdadero de investigaciones confirma que el ácido omega 3 DHA, contenido en el aceite Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22, ofrece ventajas profundas para la salud y el bienestar mental a través de la infancia, de la adolescencia, y de la edad adulta completa.

En resumen, hemos visto en este artículo la estadística de los desórdenes mentales en los niños, la explicación del por qué Omega 3 y la salud de los niños están relacionados, las conductas que la nutrición con un bajo Omega 3 puede producir en los niños, los nuevos comportamientos que podemos esperar con un suministro adecuado del citado Omega 3, y el por qué las madres embarazadas y lactantes deben suplementar su Dieta con nuestros Omega 3.

El concentrado omega 3 DHA que contiene nuestro Aceite Nutrazell Oro Omega 3 18-20-22, está libre de impurezas pues ha sido destilado molecularmente

Otros escritos del Grupo Nutracéutico ChíaSa relacionados con el Omega 3 y el Cerebro son:

Embarazo y Omega 3

Desde el embarazo Ud. puede maximizar la inteligencia de su bebé, su visión, y su desarrollo neurológico. Puede prevenir desórdenes como autismo, baja inteligencia y Déficit de Atención.

Omega 3 y Déficit de Atención

Diversos estudios correlacionan el Omega 3 y Déficit de atención. Aquí, una descripción completa de cómo estas grasas curativas pueden hacer maravillas por su hijo.

03.03 OMEGA 3 PARA BEBÉS QUE NO SON AMAMANTADOS POR LA MAMÁ

"una madre bien alimentada es la mejor fuente de omega 3 para su bebé"

Lo mejor para el bebé es que la madre le dé el omega 3 y todos los nutrientes básicos que necesita amamantándole.



La leche materna de una mujer correctamente alimentada no existe forma de remplazarla. Beneficiará no solo al bebé sino a la madre.

Tan pronto como el bebé se alimente de forma independiente puede empezar a tomar cantidades pequeñas como 180 mgs de EPA y 120 de DHA (equivalen a 1.000 mg de aceite Nutrazell Oro Omega 18-20-22) hasta los 6-8 años, cuando ya puede duplicar la cantidad. Como un bebé de brazos no puede tragarse una cápsula de omega 3. Es mejor dárselo en forma líquida. Lo encontrará en nuestra Tienda On Line

Tenga en cuenta que cuando se toma omega 3 como suplemento no estamos tomando ninguna droga o sustancia extraña, es algo natural y esencial para una buena salud pues nuestra dieta ya no lo trae en buenas cantidades, como antes cuando se seguía la Dieta mediterránea. Recalcamos la importancia que el Omega 3 tiene para el desarrollo mental del bebé.

Por favor, no alimentar al bebé con nada que contenga SOYA, pues puede alterar el desarrollo hormonal del bebé, aunque algunos pediatras y la propaganda masiva, digan que es bueno para el niño. Si tiene dudas averigüe bien los efectos secundarios que puede traer, antes de hacerlo.

Peligros de la Soya:

1. El alto nivel de ácido fítico en la soya reduce la asimilación de calcio, magnesio, cobre, hierro, y zinc. El ácido fítico en la soya no es neutralizado por los métodos ordinarios de preparación, como el remojo, los brotes, y el cocimiento lento y prolongado. Las dietas altas en fitatos han causado problemas de crecimiento en los niños.
2. Los inhibidores de la tripsina en la soya interfieren con la digestión de las proteínas, y pueden causar desórdenes pancreáticos. En animales de laboratorio, la soya que contenía inhibidores de la tripsina causó atrofia del crecimiento.
3. Los fitoestrógenos de soya alteran la función endocrina y tienen el potencial para causar infertilidad y para estimular el cáncer de mama en mujeres adultas.
4. Los fitoestrógenos de soya son potentes agentes antitiroideos que causan hipotiroidismo y pueden causar cáncer en la tiroides. En los bebés, el consumo de fórmula de soya ha sido asociado a la enfermedad de la tiroides autoinmune.
5. Los análogos de la vitamina B12 de la soya no son absorbidos, y en realidad, aumentan las demandas de B12 en el cuerpo.
6. Los alimentos a base de soya aumentan la demanda de vitamina D en el cuerpo.
7. Las proteínas frágiles son desnaturalizadas durante el procesamiento a alta temperatura para fabricar aislados proteínicos de soya y proteína vegetal texturizada.

8. El procesamiento de proteína de soya da como resultado la formación de lisinoalanina tóxica y nitrosaminas carcinógenas.

9. El ácido glutámico libre, o MSG (por sus siglas en inglés), una potente neurotoxina, se forma durante el procesamiento de alimentos a base de soya, y se añaden cantidades adicionales a muchos alimentos de soya.

10. Los alimentos de soya contienen altos niveles de aluminio, que es tóxico para el sistema nervioso y los riñones.

No olvide que toda la familia tome diariamente el omega 3. Pueden tomarlo en el desayuno, mediante la ingesta de alguno de los Productos ChíaSa o mediante una cucharada de aceite Nutrazell Oro Omega 18-20-22, libre de impurezas, destilado molecularmente, que enviamos a cualquier parte del mundo, con tarifas bajas y razonables.

-----000-----

3.04 DÉFICIT DE ATENCIÓN Y DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD.

MAXIMICE CON OMEGA 3 EL POTENCIAL DEL CEREBRO DE SU HIJO.

A continuación exponemos algunos de los síntomas principales del Déficit de Atención e Hiperactividad:



El omega 3 y déficit de atención se han relacionado durante mucho tiempo en diferentes estudios de la conducta de los niños. Aquí, Ud. puede descubrir claramente lo que se conoce y cómo puede beneficiar la salud de su hijo.

A continuación exponemos

1. Qué es el Déficit de Atención y el Déficit de Atención con Hiperactividad;
2. Cuales son sus síntomas principales;
3. las estadísticas;
4. el número creciente de gente que padece este tipo de desorden;
5. uso de la Ritalina para Tratar el Déficit de Atención;

6. Omega 3 y Déficit de Atención e Hiperactividad;
7. algunos estudios relevantes que relacionan al omega 3 y el déficit de atención e Hiperactividad y el por qué el omega 3 y déficit de atención están íntimamente ligados en el cerebro;

Déficit de Atención y Déficit de Atención e Hiperactividad.

El Déficit de Atención lo sufren los niños, (y los adultos también), cuando tienen **dificultad en concentrarse** aún por cortos períodos de tiempo. Cuando ésta dificultad se acompaña con **actividad constante y reacciones impulsivas** se le llama Desorden de Déficit de Atención e Hiperactividad. Factores genéticos juegan un papel importante pero el ambiente puede ser significativo. Se les considera un desorden neurológico. Aún así la dieta, por ejemplo, puede influir muchísimo.

Síntomas del Déficit de Atención e Hiperactividad.

- Dificultad en mantenerse sentado.
- Distracción constante de cualquier propósito.
- Contestar preguntas antes de terminar de formularlas.
- Dificultad en seguir instrucciones.
- Cambiar de actividad antes de terminar.
- Hablar constantemente, interrumpir a otros, no tener tiempo de escuchar.
- Poca atención a detalles.
- Errores por descuido en el colegio o trabajo.
- Procrastinación o Procrastinación
- Malos resultados.

Estadísticas.



Según el neurólogo Dr. Baughman, se diagnosticaron 500.000 niños en Estados Unidos con Déficit de Atención en 1985. **Hoy hay entre 5 a 7 millones con el problema.** Estos números también crecen aceleradamente en Inglaterra y Australia.

Cerca del **5% de la juventud sufre éste problema** y el 60% de esos niños lo tendrán cuando adultos. Los niños son diagnosticados 3 veces más que las niñas. Más de un millón de niños toman medicina para controlarla.



Jeff Eptein, profesor del Departamento de Psicología de la Universidad de Duke, dice que en la última década ha habido un aumento constante en los diagnósticos de Déficit de Atención e Hiperactividad.

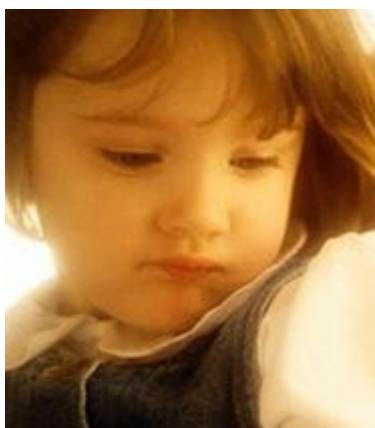
Ritalina y Déficit de Atención.

La Ritalina es la droga más usada aunque haya muchos otros estimulantes. **La Ritalina acelera la habilidad de pensar y concentrarse**, similar a cómo lo hace la cocaína. No cura el problema y

puede causar algunas alteraciones cerebrales que podrían ser permanentes, aunque ciertos estudios dicen que no tiene efectos secundarios.

El **síndrome de hiperactividad y déficit de atención** no es una enfermedad, sino una alteración neurológica que modifica la conducta del niño. Es el trastorno psiquiátrico más frecuente en la infancia y se estima que lo padecen entre un 5-6% de los niños en edad escolar, pero su principal inconveniente es que en muchos casos el niño no es diagnosticado.

Necesario realizar a tiempo una detección precoz de la hiperactividad y el déficit de atención



Unas declaraciones realizadas por el jefe de la Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Ramón y Cajal nos alertan sobre un grave problema que puede afectar a unos 150.000 niños hiperactivos de nuestro país. **Detectar a tiempo este tipo de trastornos es necesario** ya que de lo contrario en un futuro se podrán convertir en personas adultas de carácter violento o depresivo.

El problema radica en la posibilidad de confundir alguno de los trastornos que hemos mencionado con una mala conducta por parte del niño, según indica el Doctor San Sebastián, hasta dos niños en cada aula escolar de primaria pueden sufrir este trastorno y en la mayoría de casos nunca son diagnosticados, en parte, por el gran desconocimiento existente entre la población sobre el **déficit de atención y la hiperactividad**. Una gran ventaja a favor de los padres es que este tipo de problemas pueden detectarse a partir de los dos años de edad y como ya sabemos, una detección precoz evita en el futuro muchos problemas.

Los especialistas indican que una de las personas capaces de detectar estos trastornos son los profesores del colegio, ya que ante una conducta inadecuada, puede avisar a los padres para que el niño sea atendido por los especialistas correspondientes y verificar si sufre de alguno de los dos trastornos que hemos mencionado.

Ahora, 600 expertos de todo el mundo asisten al II Congreso Internacional Multidisciplinar sobre el Trastorno por Déficit de Atención y Trastornos de la Conducta, en él los especialistas compartirán información, plantearán nuevas técnicas o debatirán sobre distintos modos de actuación frente a los trastornos, y todos ellos coinciden en una premisa, detectar precozmente la hiperactividad y el déficit de atención por el bien de los niños.

La importancia de un diagnóstico a tiempo repercute en un tratamiento adecuado para evitar problemas en el futuro, pero el hecho es que suelen confundirse los síntomas con los de un niño que tiene mala conducta.

Veamos **cuáles son los signos** que pueden indicarnos que el niño padece un **trastorno de hiperactividad y déficit de atención (THDA)**:

- Abandona continuamente su asiento, aunque deba permanecer en su sitio.
- Corre en momentos inapropiados.
- Tiene dificultad para jugar en silencio.
- Con frecuencia habla excesivamente sin parar de moverse.
- No logra mantener la atención en labores de larga duración.
- No termina lo que empieza o le cuesta mucho hacerlo.
- Dice lo que piensa aunque no sea apropiado.
- No puede aplazar lo que le resulta gratificante. No espera su turno.
- Tiene un mal rendimiento escolar y dificultad para llevarse bien en el colegio.
- Le cuesta obedecer y suele tener conflictos con los hermanos.
- Tiene baja autoestima, pues vive con la sensación de que no hace nada bien.
- Pierde con frecuencia los juguetes, los libros o el material escolar necesario para hacer sus actividades.
- Tiene problemas para organizar sus tareas.
- Evita toda aquella actividad que requiere un esfuerzo mental.

Si notas alguno de estos síntomas en tu hijo no dudes en acudir a un especialista que los valorará para confirmar o no el diagnóstico. Pueden apreciarse en niños a partir de los dos años, aunque las señales deberían ser muy acusadas para detectarlo a esa edad. De todos modos, cuando antes sospeches de problemas, mejor solución se le puede dar.

Para tratarlo se utiliza la terapia conductual para intentar canalizar la hiperactividad hacia la productividad y la creatividad. También se utilizan fármacos, pero ya hemos hablado de la controversia sobre su uso y sus consecuencias. Se ha demostrado que las terapias alternativas son una opción muy válida para tratarlo.

Si necesitas apoyo o quieres conocer más sobre el **trastorno por déficit de atención e hiperactividad**, en el blog encontrarás varios artículos al respecto. También existen webs y asociaciones de padres como ADANA o feaaDAH que asesoran a otros padres de niños que padecen o creen que padecen el trastorno.

1. [Todo sobre el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad](#),
2. [El niño hiperactivo](#),

3. Cómo saber si tu hijo es hiperactivo
4. Necesario realizar a tiempo una detección precoz de la hiperactividad y el déficit de atención
5. Cantidad de niños hiperactivos sin diagnosticar

1.- Todo sobre el Trastorno por déficit de atención e hiperactividad



La **Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad** nos brinda un lugar en la red donde recopilan todo tipo de información, completa además de actualizada, sobre el TDAH (Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad).

El objetivo de esta web es el de ofrecer la información que todos los afectados por el TDAH necesitan conocer distribuida por los diferentes colectivos, ya sean padres de niños con el trastorno, profesores de estos niños, adolescentes y adultos que padecen TDAH.

Definición, detección, tratamiento, consecuencias, preguntas frecuentes, bibliografía e incluso enlaces a algunas asociaciones nacionales e internacionales, pueden ser consultadas en la web de la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad.



Puedes acceder a través de el siguiente enlace, en la parte inferior de la web de la Federación encontrarás las secciones que te interesen consultar.

2.- El niño hiperactivo

Un niño hiperactivo no es sólo un niño movedido, travieso o que no para un segundo. El **trastorno de hiperactividad con déficit de atención** es un desorden muy serio que sufren muchos niños y angustia a los padres.

A veces se lo confunde con un niño mal educado o rebelde pero hay que saber cuál es el verdadero problema del hiperactivo antes de juzgar. No son niños malos ni poco inteligentes, son niños que tienen un problema de conducta de origen neurológico. Se da en un 3% a 5% de la población infantil, es más frecuente en niños que en niñas y requiere tratamiento psicológico.

Un niño con este trastorno no aguanta más de cinco minutos viendo una película, juega con una cosa y enseguida se cansa, empieza a hacer algo y lo deja a la mitad, se distrae con facilidad, mueve las manos y los pies todo el tiempo mostrando inquietud.

Para los padres es muy estresante porque no aceptan las normas establecidas, son tozudos, impulsivos, tienen dificultad para controlar su conducta, para seguir las indicaciones que se les mandan y parece que no escuchan cuando les hablan.

Esta falta de atención trae como consecuencia el fracaso escolar. No es que sea un niño vago, sino que no tiene constancia y sumado a la falta de concentración, su aprendizaje es desordenado, descuida sus trabajos y no acaba las tareas. Tiene dificultad en estructurar la información que recibe.

Los hiperactivos sufren mucho porque a menudo sufren el rechazo de sus padres, pierden amistades y reciben frustraciones día tras día. Los padres deben contribuir a crear un ambiente familiar estable, estableciendo normas claras (claras no significa necesariamente estrictas) y entendidas por las dos partes.



Nunca reprender al niño pegándole, tratarlo de anormal o gritarle. Eso crea más confusión y no soluciona nada. En la web psicopedagogia.com puedes encontrar amplia información sobre el niño con hiperactividad, así como libros recomendados, redes de ayuda y otros recursos.

3.- Cómo saber si tu hijo es hiperactivo

Son muchas las mamás que se pueden hacer esta pregunta, ¿es mi hijo hiperactivo?, la verdad es que tienen bastantes razones para hacérsela, los niños suelen ser más nerviosos de lo normal, son más inquietos, se distraen con más facilidad, etc.

Hay que tener una cosa clara, **solamente el especialista es capaz de realizar el diagnóstico** y contestar con certeza a esta pregunta, sin embargo, si tienes sospechas de que tu hijo es hiperactivo, puedes realizarte **tres preguntas que te proporcionarán mayor evidencia sobre la posibilidad de la hiperactividad de tu hijo.**

¿Es tu hijo impulsivo?, si ves que suele interrumpir durante una conversación, no permite el juego de otros niños molestándoles, si le haces una pregunta no te deja acabarla y te responde, es muy posible que cumpla el primer requisito que indica que tiene hiperactividad.

¿Padece déficit de atención?, no presta atención a los detalles, no atiende a las explicaciones que pueden suponer un esfuerzo mental extra y evita las conversaciones complicadas. Si le hablas, parece que no escucha y cualquier cosa es motivo de distracción, es bastante olvidadizo y hace caso omiso de las instrucciones, consejos, etc., que le puedas proporcionar.

¿Padece hiperactividad?, no está quieto ni un instante, no acostumbra a jugar sosegadamente, habla excesivamente, da la impresión de que su energía es inagotable.

Si el niño cumple la mayoría de los requisitos que hemos mencionado, es posible que sea un niño hiperactivo y sería recomendable que acudieras al especialista para que le proporcionen el tratamiento adecuado en pro de un desarrollo físico y psíquico equilibrado. La medicación y la forma de actuar que deberán adoptar los padres será el camino a seguir, en la red existen distintos lugares que te informan, te asesoran, te ayudan durante el tratamiento, la fundación ADANA es un lugar ideal que brinda el apoyo necesario a los papás.

4. Cantidad de niños hiperactivos sin diagnosticar



El gran desconocimiento sobre el tema, hace que muchos niños que padecen el síndrome de **déficit de atención e hiperactividad**, no estén diagnosticados y por consiguiente, no tengan el tratamiento adecuado.

Es muy común confundir al niño hiperactivo con un niño rebelde o maleducado, pero poco tiene que ver con la educación que recibe de los padres. Por el contrario, es un trastorno psiquiátrico genético que aparece en niños con dificultad o incapacidad para prestar atención o concentrarse, con alto nivel de actividad, impulsivos y que se distraen fácilmente. (a grandes rasgos)

El síndrome, dado a sus características, está muy vinculado al fracaso escolar por lo que, si sus educadores ignoran que el problema existe, raramente puedan dar el trato adecuado.

Lo primero es la información para poder detectarlo a tiempo, cuando el niño es pequeño, para poder seguir el tratamiento más recomendable. Porque así como los niños, los padres también son víctimas del trastorno.

5.- Manual para padres del niño hiperactivo



Alguna vez hemos hablado del complejo tema de la hiperactividad en los niños, o el también llamado síndrome de déficit de atención.

Vivir con un niño hiperactivo es un libro-guía que ayudará a los padres en la difícil pero no imposible tarea de educar a un niño hiperactivo sin que se convierta en una batalla campal.

Escrito por el pediatra Carlos Lozano, con más de treinta y cinco años de experiencia clínica, el libro intenta restar dramatismo al problema e identificar y centrar el trastorno de la hiperactividad para evitar confusiones diagnósticas, algo muy frecuente hoy en día.

Entre otros temas trata algunas cuestiones como: ¿se trata de una enfermedad o de un rasgo del carácter? ¿se hereda? ¿cuándo, cómo y quién puede diagnosticarlo? ¿cuáles son sus principales

síntomas, además de la falta de atención? ¿necesitan una educación especial los niños hiperactivos?

Omega 3 y Déficit de Atención e Hiperactividad.

Durante muchos años se ha establecido una relación cercana entre Omega 3 y Déficit de Atención. Los aceites Omega 3 son uno de los componentes principales de la materia del cerebro. Cerca del **60% del cerebro en peso es grasa**. La grasa es tan importante para el cerebro como el calcio para los huesos: es su **materia prima**. Si Ud. tiene grasa de baja calidad en su cerebro las conexiones entre neuronas no serán óptimas.



Por eso es tan importante que las futuras madres y las que están alimentando tengan una **dieta alta en aceites omega 3, y baja en omega 6 y grasas Trans.**

Hasta el 40% de la grasa de su cerebro es DHA, uno de los componentes principales del Omega 3. Por esta razón es relevante tener una dieta alta en Omega 3. Ahora se puede comprender mejor la relación Omega 3 y Déficit de Atención.

Estudio tras estudio se ha comprobado que el Omega 3 y Déficit de Atención están íntimamente relacionados. Seguro que **el omega 3 no cura el Déficit de Atención pero optimiza** al máximo las cualidades mentales que tenga una persona. Esto es lo importante.

Estudios Que Relacionan Omega 3 y Déficit de Atención e Hiperactividad.

Aquí están algunos de los estudios más importantes que conectan Omega 3 y Déficit de Atención e Hiperactividad:

- Metabolismo de los ácidos grasos esenciales (Omega 3) y Déficit de atención e hiperactividad.

Investigadores de la Universidad de Purdue reportan que los niños que tienen **hiperactividad tienen niveles más bajos de ácidos grasos** esenciales que los niños normales. Su experimento cubría a 53 niños entre 6 a 12 años que sufrían del desorden y 43 niños de control. Los análisis mostraron que los niños con el desorden tenían niveles significativamente más bajos de ácidos araquidónico, EPA y DHA en su sangre. Los niños **hiperactivos sufrían de más síntomas asociados con bajos niveles o deficiencia de ácidos grasos** (sed, orina frecuente, piel y pelo secos) y tenían más posibilidad de sufrir asma e infecciones del oído.

Los investigadores concluyeron que la hiperactividad estaba ligada a un bajo consumo de ácidos grasos omega 3. Unieron Omega 3 y Déficit de atención. **Concluyeron que la suplementación con estos ácidos grasos omega 3 podría ser un tratamiento para la hiperactividad y el déficit de atención.**

- Características clínicas y niveles en la sangre de ácidos grasos esenciales en niños hiperactivos.

Investigadores en la Escuela de Medicina de la Universidad de Auckland produjeron un reporte que da luz sobre la pregunta “**¿Por qué son diferentes los niños hiperactivos de los niños normales?**”.

El estudio comprendió 48 hiperactivos y 49 niños de control. Los hiperactivos se seleccionaron de información de los profesores y parientes y todos fueron evaluados usando 4 escalas de comportamiento. Los investigadores encontraron diferencias significativas entre los hiperactivos y los normales:

- Los niños hiperactivos tenían menor peso al nacer y aprendieron a caminar después de los normales.
- Los hiperactivos eran más propensos a tener tos frecuente y resfriados (44% vs 8% en los normales).
- El 52% de los hiperactivos tenían un grado anormal de sed comparado con el 6% en el grupo de control.
- Los hiperactivos tenían más posibilidad de tener más dificultades de lenguaje (32% vs 6%) y del aprendizaje (67% vs 6%).

Los **análisis de sangre mostraron que los hiperactivos tenían niveles más bajos de DHA y ácido araquidónico**. Otra investigación mostró que los hiperactivos tienden a tener niveles bajos de cinc. Los investigadores señalaron que los machos necesitan 3 veces más ácidos grasos esenciales que las hembras para alcanzar niveles normales de desarrollo neonatal e infantil; Esto tiene **consistencia con el hallazgo de que la hiperactividad es más común entre niños que entre niñas**. Otra vez, conectaron omega 3 y déficit de atención.

- Adaptación Oscura, habilidades motoras, DHA y Dislexia. American Journal of Clinical Nutrition.

La Dra. Jackeline Stordy de la Universidad de Surrey cree que la dislexia, la dispraxia y el déficit de atención e hiperactividad tienen un **denominador común: una deficiencia en ácidos grasos de cadena larga**. Ella señala un estudio que encontró Adaptación Oscura mejorada (un problema entre disléxicos) después de suplementar con 480 mg/ día de DHA (parte principal del aceite de pescado) por un mes. Otro estudio que comprendía 15 dispráxicos encontró que el suplemento con una mezcla de aceite de atún, aceite de tomillo y vitamina E por 4 meses, **mejoró sus habilidades motoras**. La mezcla suministraba 480 mg de DHA, 35 mg de ácido araquidónico, 96 mg de ácido alfa linolénico, 80 mg de vitamina E y 24 mg de tomillo diario.



La Dra Stordy concluye que la suplementación con ácidos grasos de cadena larga poli insaturados puede beneficiar a los niños con dislexia, dispraxia y déficit de atención e hiperactividad, y anota que nuevos estudios están en camino. Una vez más, se relacionaron omega 3 y déficit de atención e hiperactividad.

- El Gobierno Británico Dará Cápsulas de Aceite de Pescado en las Escuelas.

El plan es la continuación de la preocupación de que los niños no están obteniendo suficiente Omega 3 en su dieta debido al consumo de comidas rápidas.

El gobierno busca asegurarse de que los niños obtienen comida saludable y los nutrientes que requieren para el día de colegio, no solo para ayudarles en su salud física sino para que estudien duro y se comporten bien.

Los ácidos grasos omega 3 juegan un papel clave en el desarrollo de las neuronas. La fuente más rica de aceite de pescado son sardinas, salmón y caballa o jurel.

Casi la mitad de la grasa de que está hecho el cerebro viene de un omega 3. Algunos científicos creen que los beneficios para la salud son tan grandes que se debería incluir en las fórmulas para bebés.

Algunas escuelas han ensayado los suplementos con resultados impresionantes.

En un programa piloto que comprendía niños de 8 y 9 años que recibían una dosis diaria en una escuela primaria en Bradford, el **81% de los pupilos mostró mejoría en lectura, 67% en escritura y 74 % en matemáticas.**

Sus profesores indicaron mayor concentración en clases.

Otro estudio reciente sugería que con los suplementos también mejoraron la respuesta en exámenes.

El Grupo Nutracéutico ChíaSa, para cubrir el Segmento del Mercado que supone la Alimentación Infantil, ha desarrollado el Ingrediente Nutracéutico Nutrazell Oro Omega 18-20-22, incorporando al Aceite de Chía, obtenido por extracción Supercrítica con CO2 concentrados de EPA y DHA libres de impurezas, y destilados molecularmente.

[Los beneficios del Omega 3 en niños hiperactivos](#)

Especialistas en neuropediatría aseguran que **una dieta rica en ácidos grasos esenciales Omega 3 aporta un gran beneficio a los niños que padecen trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).**

El TDAH es actualmente la patología neuropediátrica más habitual entre la población infantil. Se estima que lo padecen alrededor de un 7% de los niños en edad escolar, aunque muchos no están diagnosticados debido a que los síntomas suelen confundirse con los de un niño con mala conducta o demasiado movedido.

La dieta parece ser un factor vinculante en el comportamiento de los niños hiperactivos. Así como se cree que los colorantes y conservantes artificiales propician la hiperactividad, relacionan los ácidos grasos Omega 3 con una importante mejora del comportamiento de los niños hiperactivos.

Diversos estudios han demostrado que los ácidos grasos esenciales Omega 3 ejercen una función clave en el desarrollo y mantenimiento de la estructura del sistema nervioso central y la retina. Aseguran que mejora capacidades cognitivas básicas como la memoria, la resolución de problemas o el lenguaje.

Hemos hablado en diversas ocasiones sobre los beneficios de los ácidos Omega 3 en la alimentación infantil para mejorar el desarrollo del cerebro de los niños, e incluso de la importancia de consumir pescado en el embarazo (sin abusar, no más de 3 veces por semana), una de las principales fuentes de este nutriente.

Sabemos ahora que los especialistas también recomiendan incluirlo en la dieta de los niños hiperactivos para favorecer sus capacidades cognitivas.

.....
.....000.....

03.05 MEJORE SU TRASTORNO BIPOLAR CON OMEGA 3.

"el omega 3 optimiza su función cerebral"

Las características mágicas de los ácidos grasos Omega 3 pueden llegarle si relaciona Trastorno Bipolar y Omega 3. En los párrafos siguientes le mostraremos cómo lograr las ventajas de los ácidos grasos omega 3.

En este artículo 04 trataremos los siguientes temas de interés:

1. Qué es el trastorno bipolar o enfermedad maníaco-depresiva;
2. Causas del Trastorno Bipolar
3. cuales son las consecuencias de este trastorno;
4. Estadísticas de cuantas personas lo sufren y quienes son más proclives a tenerlo;
5. Estudios que relacionan el Trastorno Bipolar con el omega 3;
6. Conclusiones entre el trastorno bipolar y omega 3.

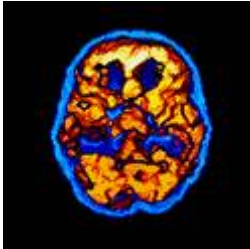
1. Qué es Trastorno Bipolar.

También conocida como **enfermedad maníaco-depresiva**, es un desorden cerebral que ocasiona **cambios bruscos en el estado de ánimo, la energía y la habilidad de funcionar** de una persona. Estos cambios son tan grandes que interfieren con la vida normal de la persona. Es diferente de los altos y bajos que cualquiera sufre ya que en este caso son severos, es decir de mayor magnitud.

Algunos días la persona con bipolaridad se siente tan deprimido que no se puede levantar de la cama. Imposible trabajar. Otros días se siente tan bien que tiene energía infinita y creatividad desbordada.

Puede dar como resultado relaciones personales rotas, malos resultados en la escuela o en el trabajo y aún el suicidio. Sin embargo, el desorden bipolar puede ser tratado y gente con éste problema puede llevar una vida productiva completa.

2. Causas del Trastorno Bipolar.



A pesar de que la investigación no se ha podido establecer la razón de la enfermedad bipolar, parece que no hay una sola causa y se incluyen como **posibles factores hereditarios y de estructura cerebral**.

Se cree que ciertas **situaciones de estrés pueden disparar el primer episodio de manía o depresión**. Por ejemplo, la muerte de una persona cercana, la pérdida del trabajo o algún evento mayor pueden dar como resultado el comienzo del desorden bipolar. Una vez que el desorden se dispara por primera vez se puede manifestar en formas impredecibles y se establece un ciclo de manía y depresión, en aquellos con desorden bipolar.



Aparece típicamente en la adolescencia o en la adultez temprana, aunque algunas personas tienen los primeros síntomas en la infancia y otros solo la desarrollan tarde en la vida. Como la diabetes o la enfermedad del corazón, el trastorno bipolar es una enfermedad que debe ser cuidadosamente atendida durante la vida de una persona.

3.- ¿Cuáles son las consecuencias y complicaciones del trastorno bipolar?

Entre las complicaciones graves del trastorno bipolar se encuentra el suicidio. Se estima que el 15% de las personas con trastorno bipolar se suicidan. Suele acontecer en las fases depresivas graves, en las que las personas creen realmente que su vida no merece la pena. Otra complicación grave es el abuso de drogas, frecuentemente de estimulantes y alcohol. En la fase de euforia el trastorno bipolar puede llevar a rupturas sentimentales. La pérdida del trabajo es otra consecuencia, tanto en la fase depresiva por las frecuentes bajas laborales, como en la fase maníaca por los excesivos riesgos económicos a los que se puede exponer la persona con trastorno bipolar

4. Estadísticas de Desorden Bipolar.

De acuerdo con el Nacional Institute of Mental Health (NIMH) de Estados Unidos, cerca de 6 millones de norteamericanos adultos sufren el desorden, lo que equivale al 2.6% de la población adulta.

Otras estadísticas:

- La edad promedio de inicio de la enfermedad es 25 años.
- Se cree que una buena proporción de poetas, algunos dicen que el 20%, sufre del desorden maniaco-depresivo.

- La tasa de mortalidad para personas con enfermedad bipolar no tratada es mayor que para la mayoría con enfermedad del corazón y muchos tipos de cáncer.
- 20 al 30% de los pacientes reportan haber tenido el primer episodio antes de los 20 años, y 59% dicen haberlo tenido en la niñez o adolescencia.
- Los niños bipolares tienen mayor riesgo de suicidio, abuso de sustancias, violencia y fracaso académico.

5. Estudios que Relacionan Enfermedad Bipolar y Omega 3.

Después de años de haber sufrido tratamientos con toda clase de sustancias químicas, por primera vez apareció en 1.999 un Estudio en la Universidad de Harvard que mostraba la posibilidad de usar una sustancia natural: Aceite de pescado. Se abrió por primera vez la posibilidad de usar sustancias menos tóxicas más amigables y gentiles para el tratamiento. Así se estableció por primera vez una relación firme entre trastorno bipolar y omega 3.

Estudio de Harvard de Enfermedad Bipolar y Omega 3.

En 1.999, se reunieron 30 pacientes con enfermedad bipolar que hubieran tenido algún episodio durante el último año. Se dividieron en dos grupos iguales. A un grupo se le suministraron 9.6 gramos de aceite de pescado diarios, y al otro se le dio un placebo de aceite de oliva.

Se suponía que el ensayo iba a hacerse durante 9 meses pero fue suspendido después de 4 debido a los resultados extraordinarios del grupo del omega 3. Después de dos meses la mitad de los pacientes del grupo del placebo se habían retirado, comparados con solo dos del grupo del aceite de pescado. En realidad el grupo del omega 3 dio mejores resultados en disminuir el puntaje de manía que los del placebo pero lo hicieron mucho mejor en disminuir la depresión. En la actualidad se hace un nuevo estudio con mayor número de personas y durante más tiempo.



El Dr. Stoll **recomienda tomar vitamina E y C con el omega 3** (evita la oxidación del aceite dentro del cuerpo. Ver mi página [Pescado vs Cápsulas de Omega3](#)). Sugiere que no sea usado el aceite de hígado de bacalao, que también contiene omega 3, por el peligro de sufrir una sobredosis de vitaminas A y D, con las altas dosis que se usan en estos casos.

En este mismo estudio se estableció que las cualidades tremendas de estabilización del estado de ánimo del aceite de pescado **no tenían los efectos colaterales de la medicina tradicional** (esto es, litio) tales como disminución de la capacidad cognitiva (embotamiento), ganancia de peso, temblores, acné y problemas de riñones. Pacientes que parecían "incurables" fueron capaces de llevar vidas normales.

Este tipo de estudio mostró resultados muy prometedores no solo para gente que sufría de desorden bipolar sino para aquellos que buscaban contrarrestar los efectos de la depresión.

[Estudio en Australia Relacionando Depresión, Trastorno Bipolar y Omega 3.](#)

En Junio de 2.006 un nuevo estudio en Sydney, Australia, mostró **relación entre depresión, enfermedad bipolar y omega 3 bajo en la dieta**. El profesor Gordon Parker dice que su trabajo le permite decir que los suplementos de aceite omega 3 pueden ser usados efectivamente junto con antidepresivos.

[6.-Conclusiones de Enfermedad Bipolar y Omega 3.](#)

Podemos decir que hay una clara relación entre la enfermedad bipolar y omega 3 así:

- Hay evidencia de que los ácidos grasos omega 3 producen resultados en la enfermedad bipolar.
- La dosificación que se debe usar no es muy clara. Algunos estudios sugieren que no se debe usar una dosis alta mientras que otros dicen que es necesario este tipo de suministro para lograr buenos resultados. Personalmente creo que **la dosis ideal depende de cada persona ya que está relacionada con el consumo de omega 6**. Sabemos que un alto consumo de omega 6 actúa en contra de la completa asimilación del omega 3, ya que compiten entre sí por la misma enzima. Es de desear que se comience con una dosis baja de suplemento de omega 3, por ejemplo 3 cápsulas diarias de 1.000 mgrs , y aumentarla si no se están logrando los resultados esperados. No olvidar limitar los omega 6. para más información ver mis paginas [Qué es Omega 3.](#) y [Dieta y Omega 3.](#)
- Aun a altas dosis no existen prácticamente riesgos y puede haber beneficios adicionales como colesterol y artritis etc. Ver mi página [Beneficios del omega 3.](#)
- Tampoco está muy claro cuánto debemos esperar para ver los beneficios relacionados entre enfermedad bipolar y omega 3. Sin embargo, en las dosis pequeñas se debe esperar siquiera unos dos meses.

Es importante anotar que aunque las cualidades de estabilizadoras del estado de ánimo del omega 3 han sido probadas, no quiere decir que el omega 3 sólo pueda ser una cura para la enfermedad bipolar. En diferentes experimentos se ha usando sólo o conjuntamente con algunos agentes químicos con resultados altamente positivos.

03.06 Omega 3: Beneficios y Propiedades para el Riesgo de Diabetes en Niños

Una dieta rica en pescado y en ácidos omega-3 podría reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 en niños con predisposición, según un estudio. Son bien conocidos los efectos favorables del consumo de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 para la salud del feto y el desarrollo infantil. Hay estudios que también pregonan sus beneficios en la depresión infantil. A todos estos efectos cabe sumar, ahora, y según un estudio estadounidense, su posible acción favorable en la reducción del riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 en niños propensos a padecerla.

Los resultados de un estudio reciente de la Universidad de Colorado y el Centro de Ciencias de la Salud en Denver (Estados Unidos) han atribuido nuevos beneficios a los ácidos grasos omega-3 para la población infantil. La investigación, publicada en la revista *Journal of the American Medical Association (JAMA)*, afirma que dichos ácidos grasos podrían reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 1 en niños propensos a la enfermedad.

La inclusión de esta forma de grasa poliinsaturada de forma habitual en la dieta infantil podría relacionarse con un menor riesgo de desarrollar autoinmunidad contra los islotes pancreáticos, la alteración del sistema inmune asociada al desarrollo de la diabetes.

Una enfermedad de origen desconocido

El estudio trató de avanzar hacia el hallazgo del origen desconocido de los procesos que desencadenan la diabetes tipo 1 en niños y adolescentes (si bien se cree que tanto factores genéticos como ambientales están implicados en su desarrollo). Para ello, los investigadores examinaron si el consumo de los ácidos grasos omega-3 y omega-6 está asociado con el desarrollo en niños de anticuerpos contra las células pancreáticas que producen la insulina.

El estudio se llevó a cabo entre 1994 y 2006. Aglutinó a 1.770 niños con riesgo de desarrollar diabetes tipo 1, ya fuera por poseer un genotipo que predispone a la enfermedad o por tener un hermano o padre con diabetes tipo 1. Se siguió a los niños durante una media de 6,2 años a partir de un año de edad. La evolución de las células del páncreas que producen la insulina fue analizada en relación al consumo de ácidos grasos omega-3.

Los resultados mostraron que una dieta rica en omega-3 disminuye en un 55% la posibilidad de desarrollar diabetes. Los ácidos interfieren con las enzimas clave en el desarrollo de la inflamación de los islotes, posible disparador de la diabetes tipo 1.

Otros beneficios para la salud infantil

Estos beneficios se suman a los ya conocidos efectos favorables que los ácidos grasos omega-3 pueden otorgar durante el embarazo. Un estudio reciente del grupo de investigación ALSPAC (Avon Longitudinal Study of Parents and Children) afirmaba, en este sentido, que el consumo de 340 gramos semanales de frutos del mar por parte de la mujer gestante se asocia con un desarrollo verbal más rápido.

Asimismo, esta forma de ácidos poliinsaturados desempeñan otras funciones muy importantes durante la lactancia y la infancia. Forman parte de las estructuras neutrales, por lo que son imprescindibles en estas fases de crecimiento y desarrollo del tejido celular.

Sus beneficios no acaban aquí. Un estudio reciente de la Universidad Ben Gurion del Negev (Israel) ha mostrado que la inclusión habitual de ácidos grasos omega-3 en la dieta infantil también podría conllevar beneficios en depresión infantil. La investigación afirma que el consumo de alimentos ricos en omega-3 podría disminuir en más de la mitad los niveles depresivos.

Cómo incluirlos en la dieta

Jill Norris, director del estudio y profesor de la Universidad de Colorado, afirma tras conocer los resultados que el estudio «es alentador, porque sugiere que se deberían poder desarrollar intervenciones nutricionales para prevenir la diabetes». Añadió que «es el primer estudio de este tipo» y que los beneficios aglutinan a «todos los ácidos grasos omega-3, no sólo los que se encuentran en el pescado».

Los ácidos omega-3 se obtienen a través de la alimentación. El EPA, o ácido eicosapentanoico, y el DHA, o ácido docosahexanoico, se encuentran de modo natural en los pescados azules como el

atún, el salmón o las sardinas, así como en el marisco y otros alimentos marinos como las algas. Recordamos que se lean los Problemas que comportan los citados, para las mamás y sus bebés, los citados Peces y sus Aceites.

Existe otro ácido graso de la misma familia omega 3 (el único que es **esencial**) de la misma familia que no sintetiza el organismo y se debe obtener a través de la dieta. Se denomina alfa linolénico ALA y su Fuente más sana, más segura y más concentrada del Mundo es la Semilla de Chía (Salvia Hispánica). Recuérdese que dicho ácido graso ALA, mediante la enzima desaturasa-elongasa, se elonga y transforma en el organismo en los citados EPA y DHA.

Productos

PRODUCTOS Ricos en Omega 3, que el Grupo Nutracéutico ChíaSa produce para la SALUD INFANTIL

A.- Para Toma Directa- Comercializados en Herboristerías, Parafarmacias y Similares

1. Semillas de Chía (*Salvia Hispánica*)
2. Harina de Chía
3. Aceite de Chía en frasco y en perlas

B.- Para Elaborar Alimentos Mejorados en Omega 3- Comercializados en las Industrias de Alimentos Funcionales

A.- Ingredientes Nutracéuticos Básicos

- A1 Nutrage Oro Ω 3
- A 2 Nutrage Oil 3-6-9
- A 3 Nutrage Oil 18-20-22
- A 4 Nutrage SuperChía 100
- A 5 Nutrage SuperChía Low 7

C.- Emulsiones Nutracéuticas Especiales

- C1. Nutranol Omega 3

B.- Ingredientes Nutracéuticos Específicos

- B1.- Nutrage Oro Omega 3 en Polvo
 - B1.1. Nutrage Oro **IPC**
 - B1.2. Nutrage Oro **IPH**
 - B1.3. Nutrage Oro **IPS**
- B2.- EmulOro Líquidos:
 - B2.1. Emul Nutrage **IBN**
 - B2.2. Emul Nutrage **IBR**
 - B2.3. Emul Nutrage **IBD**

El Grupo Nutracéutico ChíaSa ha hecho del Omega 3, contenido en la Semilla de Chía, la Base de su Especialidad