

## Sindrome del bambino iperattivo, cos'è e come gestirla

Autore: Danila

Data: 23 Settembre 2016



La **sindrome del bambino iperattivo** è ormai abbastanza frequente ed è stata oggetto di vari studi diretti a scoprire le cause e le possibilità di arginare il problema. Spesso il soggetto viene etichettato come caratteriale, antisociale, immaturo o di intelligenza limitata da chi non ha una conoscenza approfondita del problema, in realtà spesso sono proprio questi bambini hanno un'intelligenza superiore alla media. Ecco tutto quello che bisogna sapere sulla **sindrome del bambino iperattivo** e sulle strategie per aiutare il bambino che ne soffre.

Questa sindrome si manifesta con iperattività motoria, labilità emotiva, deficit generale della coordinazione, impulsività ad agire, deficit d'attenzione. Il tutto si associa a difficoltà scolastiche sia con riferimento all'apprendimento che al comportamento. In genere il disturbo persiste fino in età adulta, età in cui potrebbe sfociare in veri e propri **comportamenti antisociali**.

# Sindrome del bambino iperattivo e alimentazione

Più che mai in questa sindrome gioca un ruolo molto importante la **qualità dell'alimentazione**, perché l'influenza del cibo sulla psiche è molto importante: il cibo non è solo un carburante per le nostre cellule e le nostre attività, ci sono studi e documenti della FDA (US Food and Drugs administration) che dimostrano la correlazione tra additivi alimentari e sindrome da iperattività, anche se non si è individuato quale tra E110, E 104, E 122, E102, E 124, E 129 ed E 211 sia l'additivo incriminato, ma la loro somministrazione si è visto che causava un peggioramento dei sintomi della sindrome, così come anche il saccarosio (zucchero). Quest'ultimo porta a mancanza di concentrazione, disattenzione e da un'energia di breve durata. Occorrerebbe anche prendere in considerazione una ricerca di eventuali **intolleranze ed allergie alimentari** in questi bambini, in quanto possono portare ad ipoglicemia che promuove iperattività attraverso un processo che coinvolge glicemia e catecolamine. Quindi attenzione a cosa date da mangiare ai vostri figli, meglio preferire cibo di qualità, tenendo conto che gli additivi, di cui sopra, sono contenuti comunemente in merendine, gelati, gomme da masticare e caramelle, succhi di frutta e bibite. Eliminate gli zuccheri raffinati e sostituiteli con succo d'acero, sciroppo d'agave o zucchero di canna grezzo (stando bene attenti quando lo si sceglie in quanto spesso è zucchero raffinato tinto). Sicuramente la spesa e la preparazione di pasti e merende richiederà più tempo, ma ne varrà la pena. È meglio quindi **scegliere alimenti biologici ed integrali**, abbondare con frutta e verdura, pesce, evitare carni rosse e preferire quelle bianche se nostrane. Via libera alle fibre contenute nei cereali integrali che rallentando la sintesi degli zuccheri eviteranno gli sbalzi glicemici e quindi le crisi ipoglicemiche con deficit di attenzione e bisogno di integrare con zucchero.

I semi come quelli di sesamo e di girasole e la frutta secca contengono vitamine e soprattutto grassi insaturi che nutrono e al contempo rallentano l'iperattività. Acqua, centrifugati e succhi di frutta senza conservanti sono da preferire alle bibite colorate e gasate.

Sarebbe sempre preferibile dare ai bambini alimenti preparati in casa. Per conciliare con il poco tempo a disposizione da dedicare ai fornelli, si possono preparare ottimi e sani biscotti o torte, con gli ingredienti sopraddetti e poi surgelarli (magari tagliando già la torta a fette monoporzione). Basterà scongelarli all'occorrenza, in modo da poter dedicare solo un giorno alla settimana alle preparazioni elaborate.

## Rimedi naturale per gestire i sintomi della sindrome del bambino iperattivo

Solitamente i sintomi del bambino ipercinetico vengono trattati con farmaci che migliorano l'attenzione, ma bisogna considerare che i sintomi costituiscono una spia di allarme che segnala che qualcosa non va, per cui sarebbe auspicabile non sopprimere il sintomo e basta, ma considerare la situazione nella sua globalità, con riferimento sia a corpo che a mente.

I **trattamenti naturali** risultano quindi per questi bambini un rimedio che gradualmente li riporta in equilibrio, permettendo a sensibilità, doti e qualità di emergere.

Con gli **Oligoelementi** si può lavorare sul terreno costituzionale del soggetto, come per esempio con il **Manganese (MN)** che è tipico del soggetto iperattivo che fatica ad alzarsi al mattino ma non vuole mai andare a letto alla sera. Il bambino in questi casi si irrita facilmente, è nervoso, capriccioso.

Il **Macerato Glicerico di Tiglio** agisce sull'asse cortico-ipotalamico e sulla sostanza reticolata elevando il tasso di serotonina con effetto ansiolitico e rilassante. È particolarmente indicato nei

soggetti ansiosi, nervosi, ipereccitati, inquieti, con euforia serale. Il **Macerato Glicerico di Avena**, invece, essendo un regolatore tiroideo modera l'iperattività e migliora l'umore.

Utili possono essere anche gli **oli essenziali**, avendo cura di sceglierne di puri al 100%, possono essere diffusi nell'ambiente o usati per massaggiare i piedi diluendoli allo 0.5 – 1 % in olio di mandorle. Tra i tanti è preferibile quello di **Lavanda** che sconfigge l'irritabilità, la rabbia, la collera, il nervosismo, aiuta a controllare le emozioni, tranquillizza quando si è sovraeccitati, risolve i disturbi del sonno, calma l'**agitazione motoria** che spesso permane anche durante la notte.

Per terminare il discorso un accenno alla **floriterapia**, individuando il rimedio più adatto, nel rispetto del terreno base del bambino, lo si aiuta a trasformarsi per portare alla luce tutti i doni personali, anche in questo caso per individuare quello più adatto alle caratteristiche del bambino occorre rivolgersi ad un bravo operatore del settore.

*Dott.ssa Claudia Pelagi*

*Naturopata ed Analista Bioenergetico*

*Web: [www.naturopatapelagi.it](http://www.naturopatapelagi.it)*

*Facebook: [Naturopatia e dintorni della naturopata Claudia Pelagi](#)*

*Studio di Cremona, P.zza Roma 35 – Studio di Parma c/o centro Kairos, Via F. Occhialini 4*

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/sindrome-del-bambino-imperativo-cose-e-come-gestirla/>

Generato il 24/05/2025