

Los niños que comen más frutas y verduras tienen una mejor salud mental.

Publicado el: 11-05-2023

La alimentación, como factor potencialmente modificable a nivel individual y social, representa un importante objetivo de salud pública para las estrategias para abordar el bienestar mental infantil

Los niños que siguen una dieta saludable, repleta de frutas y verduras, tienen una mejor salud mental, según una nueva investigación publicada en », la primero en investigar la asociación entre la ingesta de frutas y verduras, las opciones de desayuno y almuerzo y el bienestar mental en los escolares del Reino Unido.

Y los resultados muestran que comer más frutas y verduras está relacionado con un mejor bienestar mental, especialmente entre los alumnos de secundaria.

Los beneficios eran más importantes entre los niños que consumían cinco o más porciones de frutas y verduras al día.

«Sabemos que el bienestar mental deficiente es un problema importante para los jóvenes y es probable que tenga consecuencias negativas a largo plazo», asegura Ailsa Welch, de la Facultad de Medicina de Norwich (Reino Unido).

El estilo de vida actual en el que las redes sociales ocupan un lugar predominante en la vida de los niños y adolescentes parece ser el responsable del incremento en el **deterioro del bienestar mental** en niños y jóvenes .

Además, señala esta investigadora, «cada vez más hay un reconocimiento de la **importancia de la salud mental y el bienestar en la vida temprana** , entre otras cosas porque los problemas de salud mental de los adolescentes a menudo persisten hasta la edad adulta».

Y, a pesar de que se comprenden bien los vínculos entre la **nutrición y la salud física** , «hasta ahora hay poca información sobre si la nutrición desempeña un papel en el bienestar emocional de los niños» .

Este equipo ha analizado los datos de casi **9.000 niños** en 50 **escuelas de Norfolk** (7.570 de secundaria y 1.253 de primaria) extraídos de la Encuesta de salud y bienestar de niños y jóvenes de Norfolk.

Los niños que participaron en el estudio informaron por sí mismos sobre sus elecciones dietéticas y participaron en pruebas de bienestar mental apropiadas para su edad que incluían **alegría, relajación y buenas relaciones interpersonales** .

Solo alrededor de una cuarta parte de los niños de la escuela secundaria y el 28% de los niños de la escuela primaria reconocieron comer las frutas y verduras recomendadas

En términos de nutrición, afirma Welch, «encontramos que solo alrededor de **una cuarta parte de los niños** de la escuela secundaria y el **28% de los niños** de la escuela primaria reconocieron comer las frutas y verduras recomendadas - cinco al día-. Y poco menos de uno de cada diez

niños no consumía frutas ni verduras».

Y otro dato especialmente preocupante, y que es extrapolable a otros países como España. «Más de **uno de cada cinco niños** de secundaria y **uno de cada 10 niños de primaria no desayunaron** . Y más de uno de cada 10 niños de secundaria no almorzó».

El equipo analizó la asociación entre los **factores nutricionales** y el **bienestar mental** y tuvo en cuenta otros factores que podrían tener un impacto, como las experiencias adversas de la infancia y las situaciones en el hogar.

«Descubrimos que comer bien estaba asociado con un mejor bienestar mental en los niños. Y que entre los **niños de secundaria** en particular, había un vínculo muy fuerte entre comer una dieta nutritiva, con frutas y verduras, y con un mejor bienestar mental», señala **Richard Hayhoe** , de la Escuela de Medicina de Norwich.

El estudio también demostró que el **tipo de desayuno y almuerzo eran importantes** . «Aquellos que tomaron un desayuno tradicional experimentaron un mejor bienestar que aquellos que solo tomaron un refrigerio o una bebida. Y los niños de la escuela secundaria que desayunaban **bebidas energéticas** tuvieron una puntuación de **bienestar mental particularmente baja** , incluso peores que aquellos que no desayunaban».

Para Welch, la **nutrición** , «como factor potencialmente modificable a nivel individual y social, representa un importante objetivo de salud pública para las estrategias para abordar el bienestar mental infantil».

Fuente: <https://netsaluti.com>