

ALIMENTACIÓN Y TEA (por Daniel Comin).

Daniel comenzaba su exposición con una frase que resume y nos hace reflexionar sobre una de las dudas que todos nos hemos planteado alguna vez:

"Nuestras vidas no están en manos de los dioses, sino de los cocineros". Lín Yutang

Se abría la ponencia por lo tanto reflexionando así sobre la importancia de una buena alimentación y pautas o rutinas, no dejando en manos de las dietas milagrosas todo aquello que está en las nuestras.

"Somos lo que comemos".

LOS TRASTORNOS DEL PROCESAMIENTO SENSORIAL

Son problemas para integrar los diferentes tipos de información sensorial.

Los diferentes sentidos no están sintonizados y sincronizados correctamente. Daniel nos ponía el ejemplo de un televisor desintonizado, en la que movemos la antena porque no se ve bien.

- EL TACTO: defensa-hiper sensible-táctil.
 - HIPER: son niños que evitan el uso de las manos, falta de exploración del ambiente con las manos y pies, debilitamiento de la fuerza de las manos, irritación frente a estímulos en los pies, aversión a los zapatos o calcetines...
 - HIPO: es más complicada porque hay que crear la sensibilidad a esos estímulos, además el niño no nos alerta del dolor, con los peligros que esto puede suponer, y los registros son muy pobres. Hay un mal procesamiento del dolor.
- GUSTO Y OLFATO, VISUAL: Los niños con TEA, perciben olores que pasan desapercibidos para el resto. Lo mismo ocurre con los sabores o alteración en el sistema visual.

Estos desordenes influyen en el sistema vestibular o equilibrio.

- AUDITIVO: Muchos niños se tapan los oídos porque los ruidos les molestan.
- VESTIBULAR: en algunos casos evitan ser movidos o los cambios de posición.
- PROPIOCEPTIVO: en muchos casos hay dificultades para procesar las sensaciones que se reciben de los músculos, piel...
- OTROS PROBLEMAS CONDUCTAS: podríamos destacar la ansiedad, conducta de

DESÓRDENES DE ALIMENTACIÓN

Algunos de los síntomas son la alimentación restringida, sabores y alimentos limitados, reacción adversa a nuevos alimentos, disfagia, vómitos, diarrea, celiaquía, alergias e intolerancias, no usar cubiertos y presentan en muchas ocasiones trastornos del sueño asociados.

Afectan del 50% al 60% de los niños según informes familiares y la prevalencia media de estos problemas se estima actualmente en un 75%.

Son desórdenes de aparición temprana (de los 18 a 24 meses), y suele coincidir con el cambio de alimentación a sólidos.

¿Cuáles son las causas más habituales de los desórdenes alimenticios en niños y niñas con TEA?

- ALTERACIÓN SENSORIAL
- RIGIDEZ E INFLEXIBILIDAD
- ALTERACIONES SOCIALES
- MÉDICAS: alergias, intolerancias, problemas del aparato digestivo, consumo de fármacos...
- **Hipersensibilidad/hiposensibilidad:** lo más habitual es encontrarnos con cuadros de hiperselectividad y/o hiposensibilidad. La combinación de ambos es también bastante habitual, potenciando los problemas sensoriales a las conductas restrictivas.

Hipersensibilidad. Podemos encontrar conductas como:

- Acumulación de alimentos en la boca.
- Bocados muy grandes.
- Búsqueda de sabores fuertes.
- Predilección por alimentos crujientes y refrescos gaseosos.
- Tendencia a tomar la comida o muy caliente o fría.
- Presencia de babeo abundante.
- Reacciones exageradas.
- **PROBLEMAS MÉDICOS:**

En algunos casos estos están causados por las conductas, que generan a su vez trastornos del aparato digestivo. Los más habituales son:

- Dolor abdominal.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Vómitos.
- Encopresis.
- Intestino irritable.
- Desnutrición.
- Aerofagia.
- Halitosis.
- Intestino irritable.

- **ALERGIAS E INTOLERANCIAS:**

- INTOLERANCIAS:

En las intolerancias la incapacidad de consumir ciertos alimentos o nutrientes no implica sufrir efectos adversos sobre la salud. Se diferencia de las alergias en que esta última provoca una respuesta en el sistema inmune.

Fructosa, lácteos, frutos secos, huevos...

Generan una respuesta conductual, aumento de la irritabilidad, negativa a comer, fruta vs intolerancia a la fructosa, registro de alimentos y conductas.

- ALERGIA:

Es una respuesta inmune exagerada del organismo cuando entra en contacto con el alérgeno que contiene un determinado alimento, produciendo un efecto negativo sobre la salud.

Los alimentos que estadísticamente producen más alergias alimentarias son: melocotón, leche, huevo, melón, gamba, pescado, kiwi, plátano, nuez, sandía, cacahuete, manzana, tomate, piña y avellana.

- **RETROALIMENTACIÓN**

Los problemas se retroalimentan, por ejemplo un problema sensorial puede verse aumentado por uno conductual... A veces podemos tener una hipotonía muscular que se ha dado por la ausencia de masticación y no incluir otros alimentos sólidos, no desarrollando la musculatura).

ANTIPsicOTICOS de segunda generación.

Los anti psicóticos tienen efectos secundarios relacionados con los procesos digestivos y conducta. Pueden provocar estreñimiento, alterar la percepción sensorial, ansiedad que puede suplirse con ingesta impulsiva, aumento de frecuencia cardíaca, puede aumentar la irritabilidad y alterar la conducta.

Es conveniente que si se detectan alteraciones se acuda al especialista y se evalúe la sustitución o retirada del fármaco.

La agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) desaconseja el uso de fármacos antipsicóticos en niños menores de 6 años.

DIETAS RESTRICTIVAS

Todos nos hemos planteado alguna vez el interrogante ¿Funcionan?

Alrededor del 50% de las familias de niños con autismo han seguido algún tipo de dieta restrictiva. Las más famosas son las dietas sin lácteos y gluten.

Daniel nos hacía reflexionar sobre aspectos importantes. Tengas TEA o no, si ciertos alimentos te sientan mal tu salud va a empeorar y con ella tu conducta, por ello hay que separar aspectos nutricionales, alimenticios, conductuales y trastornos.

Hay niños que necesitan eliminar ciertos alimentos por sus alergias e intolerancias, pero no podemos obviar el trabajo y las rutinas asociadas a esas dietas que no se habían puesto nunca en marcha hasta que no se ha implantado la dieta, siendo estas las que pueden estar mejorando los desórdenes alimenticios. En muchos casos las dietas pueden ser efectivas, pero hay otros en los que no fue la dieta en sí lo que produjo la mejora, sino la intervención que se llevó a cabo para resolver el desorden de alimentación. ¿Son las dietas o el cambio de rutinas relacionadas con la alimentación? Cualquier niño bien alimentado y con rutinas va a mejorar conductualmente. La actitud a la hora de comer es realmente importante y no podemos atribuir las mejoras ignorando este aspecto.

Hay que destacar que el beneficio de este tipo de dietas no difiere significativamente de los niños sin TEA que presentan también intolerancias o alergias. Es importante que tengamos en cuenta que “estas restricciones NO deben ser llevadas a cabo en los niños con autismo si no existe un motivo médico que lo recomiende”.

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

- Daniel iniciaba este apartado haciéndonos reflexionar sobre la forma que tenemos de dar información. Debemos dar una ÚNICA INSTRUCCIÓN (frases breves, que se comprendan). A veces les damos un sermón con mil instrucciones y luego decimos que no nos escuchan ni hacen caso.
- Por otro lado, debemos facilitar la ANTICIPACIÓN de las consecuencias, mediante el uso de apoyos visuales (Pictogramas) y a nivel verbal.
- Establecer RUTINAS y respetar los horarios y espacios de las comidas.
- Usar CANTIDADES Ajustadas al niño, no siendo estas mayores de las que sea capaz de comerse. Aumentar el nivel de exigencias acorde al niño y de forma GRADUAL sin presionarle.
- Hay que reducir los niveles de ANSIEDAD.
- Realizar un ANÁLISIS FUNCIONAL para ir al origen y no a la consecuencia.
- Limitemos los TIEMPOS destinados a la comida (podemos usar relojes para marcar tiempos) y se restringirá el acceso a alimentos fuera de los horarios fijados, si tiene libre ACCESO no tendrá luego hambre.
- Es importante el REFUERZO POSITIVO de todo aquello que queremos que siga produciéndose, no forzando ni castigando al niño. Acabaremos las comidas con un reforzador positivo.
- Vamos a comer, elegir bien el ESPACIO. Si les ponemos la silla en un lugar en el que le dificultamos la conducta de levantarse podremos evitarla, se trata de delimitar la ubicación. La silla debe ser adecuada (que no cuelguen los pies).
- Vamos a quitarle todos los estímulos, tele, tablets, móvil., porque vamos a COMER, eliminando distractores.
- Hay que ser FIRME y consistente, porque como nos ha enseñado Daniel Comín *"nuestros hijos han asistido a un máster de modificación de conducta de padres"*. El control de la situación debemos tenerlo nosotros y no el niño.
- Elegir bien el MOMENTO en el que cada uno nos ocuparemos de la comida, porque sí vamos con prisas, estrés, chillidos..., esto es una guerra. Evitar ENTORNOS cargados de ruido y excesivamente estimulantes.
- Podemos VARIAR el mensaje para hacerlo atractivo (cada día utilizamos uno), así le ayudamos a romper rutinas. A veces le añadimos nosotros inconscientemente las restricciones.

- En casos de hipersensibilidad, trabajar los aspectos SENSORIALES para mejorar la tolerancia. Alternamos texturas, vamos espesando poco a poco el puré y no engañar nunca al niño (introducirle todo delante de él).
- No iniciemos ningún tipo de DIETAS sin que exista una recomendación médica y un especialista en nutrición infantil que nos de pautas sobre una alimentación adecuada.
- Nuestra ACTITUD es básica, gestionar el espacio de la comida, fomentar la imitación, reforzar las conductas positivas....
- Tener APOYOS. Evitar la carga emocional en la familia, contar si podemos con una tercera persona.

Para concluir, recogemos una vez más la importancia de unos correctos hábitos y una buena alimentación, ya que

“LA CALIDAD DE VIDA DEL NIÑO ES LA QUE MARCA LA SEVERIDAD DEL TEA, Y LA ALIMENTACIÓN FORMA PARTE DE ÉSTA”.