Obésité et TCA

Les TDA(H)

Le TDA(H)

Le TDA(H) est un trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyper-activité (H)

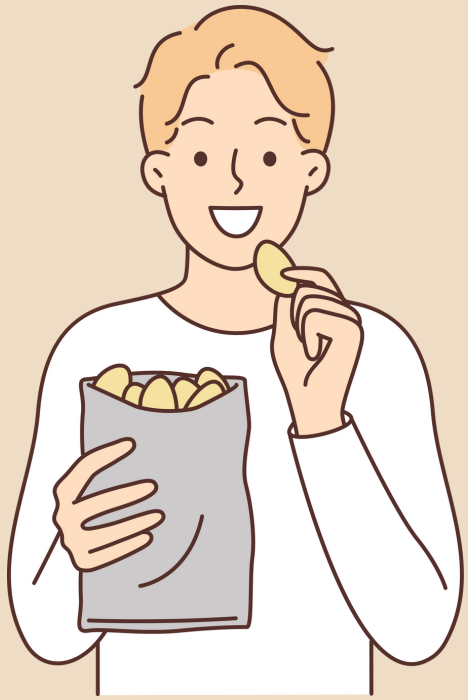
Les personnes ayant un TDA(H) ont 70% plus de chances de développée une obésité

Alimentation et neurologie

Les personnes atteintes d'un TDA(H) ont une prédispositions au développement des addictions, ce qui les prédispose également aux TCA (Troubles du Comportement Alimentaire)

Pour 84% des TDA(H), nous retrouveront :

30% *d'anorexie-boulimique*



70% *d'hyperphagie*

Ces chiffres s'expliquent par le fait que dans cette pathologie sont présents des troubles du métabolisme des catécholamines...

... et donc un dysfonctionnement du circuit dopaminique

Pour faire court, les personnes ayant un TDA(H) ont une sensibilité plus basse à la dopamine

Et s'il y a bien un moyen de faire grimper la dopamine dans le cerveau, c'est en mangeant, principalement du sucré...

... ou par le biais de restriction alimentaire en mettant son corps en détresse.
Ou les deux.

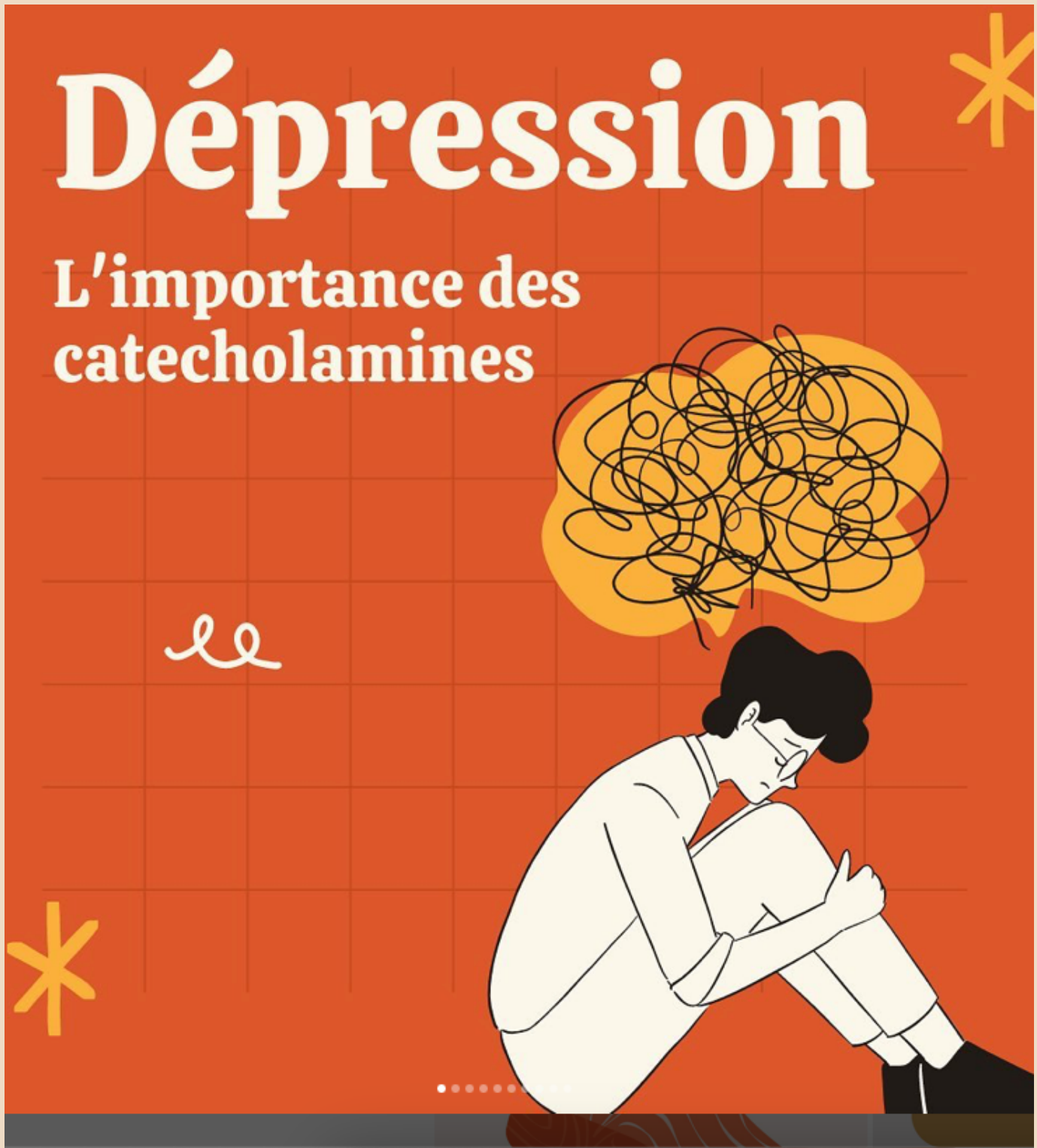
Nutrition et TDAH

En premier lieu, la nutrition participant au bon fonctionnement cérébral global, mais plus précisément au fonction cognitif de ce dernier, il est important pour les personnes atteintes d'avoir une alimentation équilibrée,
puisque des déséquilibres mèneront à une augmentation des symptômes du TDA(H)

Et au delà de ça, le TDA(H) et ses répercutions neurologiques peuvent amener à des troubles du transit tels que le SII (Syndrome de l'Intestin Irritable)

Il est donc important de prendre soin de son alimentation dans cette pathologies, que cela soit pour éviter des dommages sur la santé mentale, ou pour la santé physique

Post aidant à la compréhension de celui-ci :



MANGE TES PÂTES !

SENSIBILISATION ET CURIOSITÉ SCIENTIFIQUE