

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 28 de abril de 2025



Cognição para crianças e adolescentes inteligentes

O que é comida inteligente para crianças inteligentes?

Qual é a melhor dieta para promover o desenvolvimento intelectual, emocional e comportamental de uma criança? Hoje, a instituição de caridade está lançando um projeto foodforthebrain.org para descobrir.

Com o aumento crescente do autismo, TDAH e neuro divergência, todos ligados a deficiências nutricionais [\[1\]](#), a instituição de caridade pretende descobrir que tipo de dieta reduz o risco. Uma pesquisa do Censo Escocês de dados de 2024 mostra que uma em cada 14 crianças foi diagnosticada com autismo. Em todo o Reino Unido, uma em cada seis crianças é classificada como tendo necessidades educacionais especiais.

O que essa escalada da neuro diversidade tem a ver com nutrição? Estudos mostraram que a ingestão de vitaminas B, bem como frutos do mar ricos em ômega-3, tanto em mães grávidas quanto em crianças, prevê o comportamento e o desempenho escolar. Diz a nutricionista Natalie Coghlan, chefe do projeto. "Estamos investigando, não apenas qual nutrição é necessária para prevenir problemas, mas também o que é ideal para ajudar as crianças a atingir todo o seu potencial. Todos, pais e filhos, podem participar. É grátis."

Os pais são convidados a preencher um questionário sobre a dieta e o estilo de vida de seus filhos, bem como aspectos de emoção e comportamento usando um questionário de Pontos Fortes e Dificuldades (SDQ). A criança também faz um teste de função cognitiva validado online. A partir disso, os pais recebem conselhos sobre quaisquer áreas de preocupação e o que fazer a respeito. Eles podem participar do programa COGNITION for Smart Kids and Teens, receber e-mails, lembretes de texto e participar de grupos de zoom para incentivar a nutrição ideal e mudanças no estilo de vida. Eles podem até optar por testar seus filhos com um exame de sangue no dedo em casa para determinar o ômega-3, vitamina D, vitamina B, antioxidante e nível de açúcar no sangue. Crianças mais velhas e adolescentes preenchem os questionários.

O mesmo questionário SDQ foi utilizado em um estudo com 11.875 gestantes que mostrou uma relação clara entre a quantidade de frutos do mar consumidos por uma gestante e o desenvolvimento de seu filho. Quanto menos frutos do mar consumidos, pior o comportamento social da criança, as habilidades motoras finas, a comunicação e o desenvolvimento social e o QI verbal. [137] Aos 7 anos, quanto mais junk food consumida, maior a hiperatividade da criança. [\[2\]](#) Um estudo de acompanhamento publicado no mês

passado descobriu que, aos 9 anos, aqueles que não comiam peixe tinham um risco 43% maior de problemas comportamentais com maior agressividade. [3] No Reino Unido, 7% das crianças não comem peixe.

As vitaminas B também são importantes. Um estudo sueco descobriu que a ingestão de folato de uma criança previa suas notas escolares. [4] Filhos de mães que tinham baixos níveis de vitaminas B antes da concepção eram significativamente mais propensos a apresentar comportamento retraído, ansiedade, depressão ou agressão aos seis anos. [5]

O projeto Smart Kids é apoiado por uma equipe de cientistas: psicólogos, neurocientistas e nutricionistas. "Os problemas de saúde mental aumentaram dramaticamente em crianças nas últimas décadas. Como psicóloga clínica infantil, estou bem ciente de que temos ignorado o ambiente alimentar como um fator que contribui para as estatísticas. É hora de a paisagem mudar. Peço a todos os pais que se juntem ao projeto Smart Kids", diz a professora Julia Rucklidge, professora de psicologia e psicóloga clínica da Universidade de Canterbury, Nova Zelândia.

A pesquisa é liderada por Tommy Wood, professor assistente de pediatria e neurociência da Universidade de Washington, em Seattle. "Sabemos que vários aspectos da saúde e do estilo de vida que apoiam a função cognitiva de longo prazo em adultos também são críticos para o desenvolvimento inicial do cérebro e a saúde do cérebro ao longo da vida. Aprendendo com nosso programa COGNITION bem-sucedido e prático para prevenir o declínio cognitivo em adultos, estamos aplicando esses mesmos princípios para ajudar as crianças a serem o mais inteligentes e felizes possível.

A ex-presidente da Associação Nacional de Diretores de Escolas, Dra. Rona Tutt OBE, ex-diretora de uma escola com NEE, apoia este projeto com o objetivo de envolver todas as escolas. "As pessoas vêm em uma variedade de formas e tamanhos, com cérebros únicos. Uma minoria significativa que é neuro divergente precisa ser reconhecida, valorizada e apoiada, para que possa maximizar seus pontos fortes e superar seus desafios. Precisamos entender o que está impulsionando esse aumento na neuro divergência e como melhor apoiar e otimizar o potencial de uma criança. Juntar-se ao projeto Smart Kids os colocará no caminho para um estilo de vida mais saudável e um futuro mais gratificante."

Para participar do projeto e aprender como otimizar o potencial do seu filho, preencha o [questionário](https://www.foodforthebrain.org/smartkids) [foodforthebrain.org/smartkids](https://www.foodforthebrain.org/smartkids).

Notas do editor:

Os especialistas do Food for the Brain, mencionados acima, estão disponíveis para entrevistas e comentários. Por favor, deixe-nos saber a pessoa ou tópico em que você está interessado e faremos o possível para facilitar uma entrevista.

Para consultas da media, entre em contato com Sophie na Panpathic Communications: Sophie@panpathic.com / 07815 860 082.

A Food for the Brain Foundation é uma instituição de caridade registrada dedicada à saúde do cérebro, com a missão de criar um futuro onde a importância da nutrição na otimização do bem-estar mental e da saúde do cérebro, como meio de prevenção e tratamento, seja compreendida por todos e aplicada por muitos. A Food for the Brain

Foundation visa educar e fornecer informações importantes a todos ao longo de suas vidas, promovendo assim o bem-estar mental e a saúde do cérebro por meio de uma nutrição ideal. ou seja, crianças, pais, professores, escolas, universidades, público, profissionais de saúde, equipes de bem-estar no local de trabalho, operadores de serviços de alimentação, fornecedores e o governo. Veja: <https://foodforthebrain.org/>

O COGNITION for Smart Kids fornece uma avaliação gratuita do bem-estar cognitivo, emocional e comportamental de uma criança e, por meio do questionário COGNITION, avalia as principais áreas de nutrição e estilo de vida que precisam ser abordadas para otimizar o bem-estar cognitivo de uma criança. Os pais também podem optar por fazer um exame de sangue caseiro para ômega-3, vitamina D, homocisteína (para o status de vitamina B), HbA1c (para controle da glicose) e glutatona (para antioxidantes). Veja foodforthebrain.org/smartkids

Abaixo estão as REFERÊNCIAS dos estudos aos quais é feita referência:

1 Leia <https://foodforthebrain.org/building-young-brains-shaping-your-childs-future/>

2. Wiles, N., Northstone, K., Emmett, P. et al. Dieta de 'junk food' e problemas comportamentais infantis: resultados da coorte ALSPAC. Eur J Clin Nutr 63, 491-498 (2009). <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602967>

3. Nel L, Emmett PM, Golding J, Taylor CM. Ingestão de mariscos em crianças aos 7 anos e resultados do neurodesenvolvimento em um estudo de coorte observacional (ALSPAC). Eur J Nutr. 11 de março de 2025; 64(3):120. DOI: 10.1007/S00394-025-03636-7. PMID: 40064696; PMCID: PMC11893685.

4. Nilsson TK, Yngve A, Böttiger AK, Hurtig-Wennlöf A, Sjöström M. A alta ingestão de folato está associada a um melhor desempenho acadêmico em adolescentes suecos. Pediatría. Agosto de 2011; 128(2):E358-65. DOI: 10.1542/peds.2010-1481. Epub 11 de julho de 2011. PMID: [21746721](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21746721/).

5. Roigé-Castellví J, Murphy M, Fernández-Ballart J, Canals J. A homocisteína total plasmática de jejum pré-concepcional moderadamente elevada é um fator de risco para problemas psicológicos na infância. A saúde pública nutre. Junho de 2019; 22(9):1615-1623. doi: [10.1017/S1368980018003610](https://doi.org/10.1017/S1368980018003610); ver também Murphy MM, Fernandez-Ballart JD, Molloy AM, Canals J. A homocisteína materna moderadamente elevada antes da concepção está inversamente associada ao desempenho cognitivo em crianças aos 4 meses e 6 anos após o nascimento. Nutrição Materno-Infantil 2017; 13, E12289. DOI: [10.1111/mcn.12289](https://doi.org/10.1111/mcn.12289)

COGNITION[®] for smart kids & teens

COGNITION for Smart Kids & Teens shows you how your child scores right now for cognitive, emotional and behavioural wellbeing on validated tests, which provides a 'baseline' to then measure improvements as you work towards optimising their nutrition and lifestyle.



take the test at
foodforthebrain.org/smartkids

You will see which areas to focus on for the biggest impact on their cognitive health and future risk for cognitive issues, with each domain graded red, amber, yellow or green. Example dashboard below:

