



Microbiota y TDAH: Una Relación Clave para la Salud Mental

Como psicóloga, a lo largo de mi trayectoria he trabajado con muchas personas que viven con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Esta condición neurobiológica afecta a millones de niños y adultos en todo el mundo, y aunque tradicionalmente se ha abordado desde la genética y la neurología, en los últimos años ha surgido un campo de investigación fascinante que vincula el TDAH con la microbiota intestinal. Este hallazgo no solo nos brinda nuevas perspectivas, sino que también abre la puerta a estrategias más integrales para mejorar la calidad de vida de quienes viven con esta condición.

El Eje Intestino-Cerebro y su Papel en el TDAH

Desde mi experiencia en consulta, he visto cómo la alimentación y el bienestar intestinal pueden influir en el estado de ánimo y la conducta de mis pacientes. El intestino y el cerebro están interconectados a través del eje intestino-cerebro, una comunicación bidireccional en la que intervienen el sistema nervioso, el sistema inmunológico y la microbiota intestinal. Los microorganismos intestinales influyen en la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, esenciales para la regulación del estado de ánimo, la atención y la conducta.

Desequilibrios en la Microbiota y su Impacto en el Comportamiento

Muchos de mis pacientes con TDAH han experimentado problemas digestivos, y cada vez más estudios respaldan la idea de que existe una relación entre la disbiosis intestinal y los síntomas de esta condición. Un desequilibrio en la microbiota puede generar inflamación sistémica y alterar la función cerebral. He notado que algunas bacterias beneficiosas, como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, suelen estar reducidas en personas con TDAH, lo que puede estar afectando su bienestar emocional y cognitivo.

Además, los metabolitos producidos por la microbiota, como los ácidos grasos de cadena corta, tienen un papel crucial en la función neuronal y el control de la inflamación. En la práctica clínica, veo cómo estos desequilibrios pueden exacerbar síntomas como la impulsividad y la falta de atención.

Estrategias para Mejorar la Microbiota y la Salud Mental

A lo largo de los años, he recomendado a mis pacientes algunas estrategias que pueden contribuir a mejorar su microbiota intestinal y, con ello, su salud mental. Algunas de las más efectivas incluyen:

- **Dieta rica en fibra y prebióticos:** Alimentos como frutas, verduras y legumbres favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas.



- **Probióticos:** Suplementos o alimentos fermentados como yogur, kéfir y chucrut pueden ayudar a equilibrar la microbiota.
- **Reducción de azúcares y ultraprocesados:** Estos alimentos pueden promover la inflamación y afectar la microbiota.
- **Ejercicio y reducción del estrés:** Factores que influyen directamente en la salud intestinal y el equilibrio de neurotransmisores.

Conclusión

Si bien el TDAH es un trastorno complejo y multifactorial, cada vez más evidencia sugiere que la microbiota intestinal desempeña un papel clave en su manifestación. Como psicóloga, me entusiasma ver cómo un enfoque más holístico, que incluya la salud intestinal, puede marcar una diferencia en la vida de mis pacientes. La conexión entre el intestino y el cerebro es un campo en constante evolución que promete revolucionar la forma en que entendemos y tratamos la salud mental.