



**Efectos de los componentes nutricionales en la madulacion de los síntomas del TDAH
y en la calidad de vida: una revision sistemática**

Autor Elen Carla de Melo

Guilherme Carlos Pavão de Souza

**Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan
Caballero**

29 de enero de 2025

Trabajo Final de Grado



Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar los efectos de ciertos componentes nutricionales en la modulación de los síntomas del trastorno por Déficit de atención e Hiperactividad (TDAH) y su impacto en la calidad de vida de los pacientes. Para ello se realizó una revisión sistemática de literatura científica publicada entre 2014 y 2024. Las bases de datos utilizadas incluyeron PubMed, EBSCO, SciELO, Cochrane y LILACS. El análisis de los estudios seleccionados mostro que la suplementación con ácidos grasos omega-3 y omega-6 puede reducir síntomas como la hiperactividad y la impulsividad. Además, se encontró una asociación entre deficiencias de zinc, hierro y magnesio y una mayor severidad de los síntomas de TDAH. Patrones dietéticos equilibrados, como la dieta mediterránea, también demostraron un impacto positivo en la calidad de vida de los pacientes. En conclusión, la nutrición emerge como una estrategia complementaria prometedora para el manejo de TDAH, aunque es necesario realizar investigaciones mas solidas para consolidar estas evidencias y orientar recomendaciones clínicas

Palabra clave: Trastorno de déficit de atención e hiperactividad, Componentes nutricionales, Suplementos dietéticos, micronutrientes, Dieta, Calidad de vida, Revisión sistemática