



ROTHERAPIE

IUNIE
2023

AUTISMUL ȘI DIETA

PAGINA 4

INFECȚIILE DIN TIMPUL SARCINII ȘI AUTISMUL

PAGINA 8

ALZHEIMER: SOLUȚII TEHNOLOGICE

PAGINA 22

CUPRINS

Sarcina și
autismul

PAGINA 8

Anxietate și
ADHD

PAGINA 12

Copiii știu dacă
scuzele sunt reale

PAGINA 10

Noutăți despre
autism

PAGINA 15



Alimentele influențează gândirea și starea de spirit

PAGINA 16



Reducerea insomniei la adulții cu autism

PAGINA 21

CE CREDE CHATGPT DESPRE VIITORUL PSIHOLOGIEI

ChatGPT, inteligența artificială cea mai faimoasă la momentul actual, crede că „viitorul psihologiei este promițător și plin de oportunități”. Nu ne poate spune care sunt în mod concret proiectele în desfășurare pentru anul 2023, deoarece „ca model de limbaj AI antrenat de OpenAI, nu am acces la informații în timp real și nu pot să-ți furnizez cele mai recente descoperiri în psihologie pentru anul 2023. Cel mai recent set de date disponibil în sistemul meu este din septembrie 2021, deci nu pot oferi informații actualizate pentru anul curent”. Dar poate face previziuni asupra tendințelor generale, a direcțiilor pe care le-a observat în acest domeniu. Astfel, în continuare, avem cinci direcții posibile de dezvoltare în psihologie, identificate de către ChatGPT.

Prima vizează integrarea tehnologiei: tehnologia a avut un impact semnificativ asupra psihologiei și se preconizează că va juca un rol tot mai important în viitor. Aplicațiile mobile, dispozitivele de monitorizare a sănătății și tehnologia de realitate virtuală sunt doar câteva exemple de tehnologii care pot fi folosite în evaluarea și tratamentul tulburărilor psihologice.

A doua direcție se referă la personalizarea tratamentului: în prezent, abordarea „unică pentru toți” în psihoterapie este tot mai mult înlocuită de o abordare personalizată. Cu ajutorul tehnologiilor avansate, cum ar fi inteligența artificială și analiza datelor, se pot dezvolta intervenții mai eficiente și adaptate individual pentru fiecare pacient.

Dezvoltarea neuroștiinței reprezintă a treia direcție identificată: studiile din domeniul neuroștiinței continuă să avanseze și să ne ofere o înțelegere mai profundă a legăturii dintre creier și comportament. Evoluția tehnicilor de neuroimaging și tehnologia de monitorizare a creierului ne pot ajuta să înțelegem mai bine tulburările psihologice și să dezvoltăm noi modalități de intervenție.

A patra tendință vizează înglobarea culturii și diversității: se acordă o atenție din ce în ce mai mare impactului culturii și diversității asupra proceselor psihologice și a sănătății mintale. Psihologia culturală și multiculturală devin domenii tot mai importante pentru înțelegerea diferențelor individuale și dezvoltarea intervențiilor mai adecvate pentru diverse populații.

Ultima direcție are în vedere promovarea bunăstării și a prevenției: în loc să se concentreze doar pe tratarea tulburărilor mentale, psihologia se îndreaptă și către promovarea bunăstării mentale și prevenția problemelor psihologice. Se pune accentul pe dezvoltarea abilităților de gestionare a stresului, creșterea rezilienței și promovarea unui stil de viață sănătos.

Previziuni realiste și în pas cu timpurile, la care ar trebui să mediteze toți profesioniștii din sfera sănătății mentale.

Cristian Gaita

AUTISMUL ȘI DIETA

Autismul este o afecțiune care durează toată viața și care influențează creierul și modul în care o persoană comunică și relaționează cu alte persoane, cu lumea din jur.

Sursa: BDA



Autismul afectează oamenii în moduri diferite, cu simptome, nivel de funcționare și provocări diferite. Fiecare persoană cu autism are o personalitate și un set de abilități diferite.

Persoanele care suferă de autism pot prezenta o sensibilitate crescută la lumină, atingere, sunet și gust, iar acest lucru poate avea un impact asupra varietății de alimente pe care le consumă. Nu există diferențe în ceea ce privește cerințele nutriționale pentru persoanele cu autism, însă o dietă echilibrată este importantă pentru o bună sănătate și dezvoltare.

Există totuși unele considerente asociate cu această tulburare:

- nevoia de rutină în jurul orelor de masă, aceasta poate include locuri specifice sau tacâmuri și farfurii specifice;
- sensibilitatea la mirosuri, imagini și sunete în timpul mesei care pot avea impact asupra alimentației;
- tulburări intestinale, inclusiv constipație, diaree și stomac umflat;
- hipersensibilitate alimentară (atunci când organismul reacționează rău la anumite alimente);
- consumarea unei diete limitate - un număr mic de alimente similare ca gust și culoare.

De asemenea, persoanele cu autism pot fi afectate din punct de vedere senzorial, ceea ce înseamnă că se pot simți

mai sensibili la felul în care alimentele miros, la gustul acestora, ce aspect au și ce senzație oferă.

Acest lucru poate îngreuna consumul anumitor alimente și poate duce la o dietă foarte limitată, cum ar fi:

- a avea o preferință puternică pentru anumite texturi (cum ar fi alimentele crocante sau moi);
- preferința pentru anumite mărci de alimente;
- preferința pentru alimente, cum ar fi chipsurile, biscuiții, pâinea albă, nuggets de pui;
- dorința ca alimentele să fie tăiate într-un anumit mod (de exemplu, pâine prăjită tăiată în pătrate, dar nu în triunghiuri);
- refuzul ca anumite alimente să se atingă pe o farfurie.

Alimentele care sunt previzibile pot fi preferate de către persoanele cu autism. De exemplu, un hamburger de marcă la pachet sau o anumită marcă de cartofi prăjiți vor avea întotdeauna același aspect și același gust. Dar o banană poate fi foarte coaptă, iar alta poate fi prea puțin coaptă sau poate avea pe alocuri culoare mai închisă, deci este imprevizibilă. Persoanele cu autism au tendința de a prefera lucrurile previzibile, deoarece

acest lucru poate contribui la reducerea anxietății.

Orele mesei sunt adesea pline de o mulțime de oameni, zgomote și mirosuri, iar pentru o persoană cu autism acest lucru poate fi foarte stresant și poate face din mediul mesei o experiență neplăcută.

Nutriționiștii sunt specialiștii care pot ajuta cu sfaturi privind tehnicile de reducere a anxietății în timpul meselor. Alți profesioniști din domeniul sănătății, cum ar fi terapeuții ocupaționali, pot fi de asemenea de ajutor - în special atunci când este vorba de dificultăți senzoriale.

Probleme cu digestia la persoanele autiste

Digestia este momentul în care alimentele sunt descompuse de către organism în nutrienți cunoscuți ca grăsimi, proteine, amidon, zaharuri, vi-

tamine și minerale. Problemele intestinale, cum ar fi constipația, diareea și balonarea, sunt adesea întâlnite la persoanele cu autism. Administrarea unui probiotic ajută la ameliorarea simptomelor intestinale.

Mâncatul regulat de mese care conțin fibre și consumul suficient de lichide pot fi de ajutor. Alimentele bogate în fibre, inclusiv cerealele integrale pentru micul dejun, pâinea integrală și/sau pâinea de grâu, fructele, legumele, fasolea și leguminoasele pot contribui, de asemenea, la creșterea aportului de fibre.

Orice simptom gastrointestinal prezent la o persoană cu autism ar trebui gestionat în același mod ca și în cazul celor care nu sunt autiști.

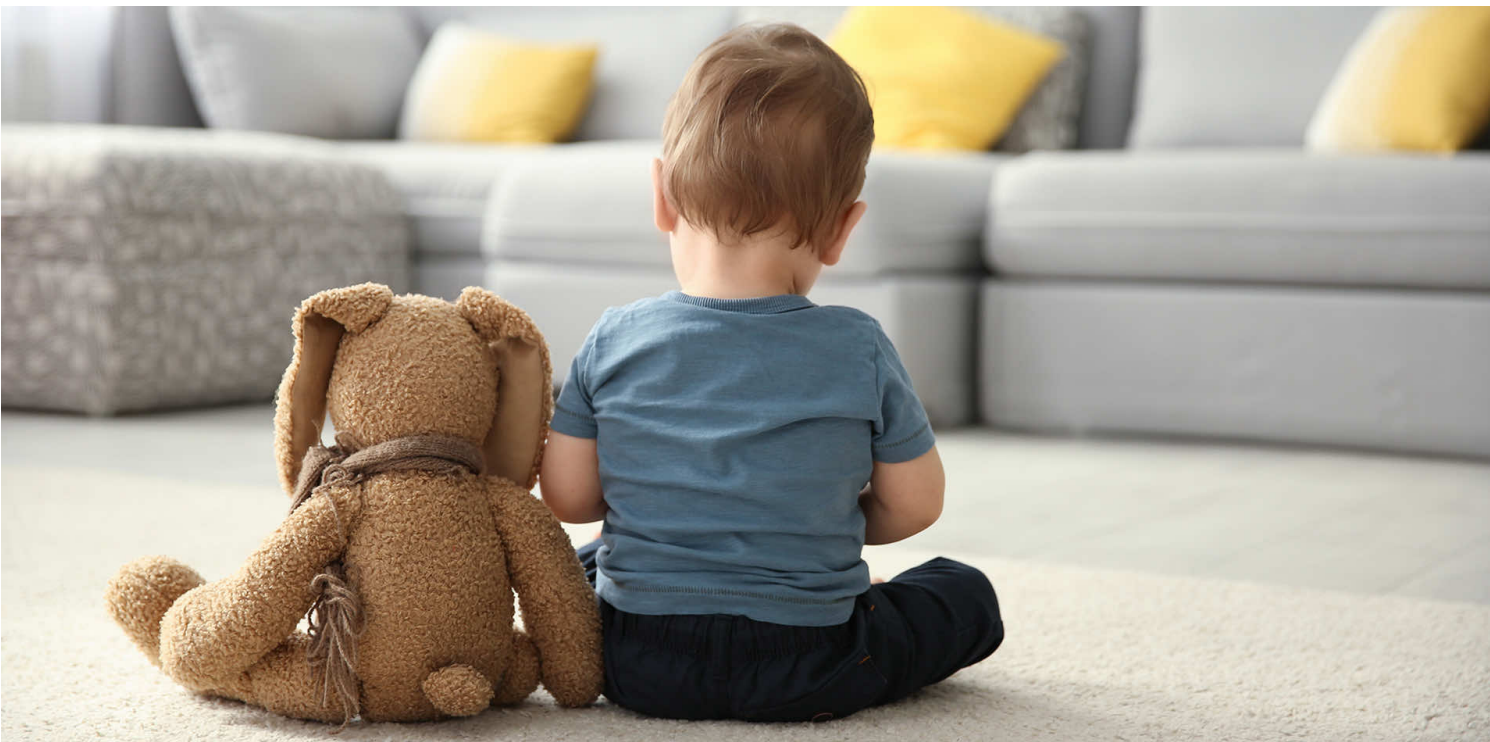
Diete fără gluten și cazeină (hipersensibilitate alimentară)

Glutenul este o proteină care

se găsește în grâu, secară și orz și în alimentele fabricate din acestea. Aceasta include pâinea, pastele, biscuiții și cerealele pentru micul dejun. Cazeina este o proteină care se găsește în laptele de vacă, capră și oaie. Alimentele fabricate din acestea includ smântâna, iaurtul și brânza.

Unii oameni declară că se simt mai bine atunci când elimină aceste alimente din dieta lor, dar nu există nicio dovadă care să susțină acest lucru în acest moment.

Este important să nu fie excluse anumite alimente, cum ar fi dietele fără gluten și fără cazeină, fără să fie consultat un dietetician pentru a asigura un echilibru nutrițional, deoarece s-ar putea să lipsească anumiți nutrienți din alimentație, iar acest lucru, la copii, poate duce la pierderea în greutate și le poate afecta creșterea.



Soluții pentru o alimentație echilibrată și pentru a reduce sensibilitățile pe care le pot avea persoanele cu autism când iau masa:

- asigurați-vă o rutină constantă în jurul activităților și al meselor. Acest lucru poate fi liniștitor și poate contribui la reducerea anxietății în jurul orelor de masă. Unele persoane cu autism pot avea interese speciale, iar acestea pot fi folosite pentru a le ajuta să se implice în orice intervenție dietetică;

- conștientizarea nevoilor senzoriale poate fi utilă pentru a crea o oră de masă mai calmă. Aceasta înseamnă limitarea zgomotului și a mirosurilor la masă;

- schimbați doar câte un singur lucru pe rând. Încercarea sau oferirea de alimente similare poate fi utilă pentru a mări gama de alimente. Schimbările mici, una câte una, sunt de obicei cele mai bune;

- creșteți vizibilitatea diferitelor alimente. Faptul că sunteți mai atenți la un aliment înseamnă că acesta devine mai familiar. Dacă copilul dvs. este autist, implicați-l la cumpărături sau la tăierea legumelor, dacă îi face plăcere, chiar dacă nu se așteaptă ca el să le mănânce;

- aveți răbdare și faceți pași mici. Acest lucru este important și poate dura ceva timp, iar oferirea de suport și laude pe parcurs îi ajută foarte mult pe cei cu autism.

Femeile au abilități empatice mai mari decât bărbații

Un nou studiu al Universității din Cambridge efectuat pe peste 300.000 de oameni, care acoperă 57 de țări, arată că femeile sunt, în medie, mai empatice decât bărbații. Consecvent pentru toate grupele de vârstă și majoritatea naționalităților, femeile tind să obțină un scor mai mare la testele de empatie cognitivă sau „teoria minții” decât bărbații.

Se pare că acestea pot mai bine decât bărbații, să se pună în locul celorlalți și să-și imagineze ceea ce gândește sau simte cealaltă persoană.

Cercetătorii au descoperit că femeile, în medie, obțin scoruri mai mari decât bărbații la testul „Reading the Mind in the Eyes”, utilizat pe scară largă, care măsoară „teoria minții” (cunoscută și sub numele de „empatie cognitivă”).

Această constatare a fost observată la toate vârstele și în majoritatea țărilor. Studiul, publicat în *Proceedings of the National Academy of Sciences*, este cel mai mare studiu de teorie a minții până în prezent.

O parte fundamentală a interacțiunii și comunicării sociale umane implică să ne punem în locul altora, să ne imaginăm gândurile și sentimentele altei persoane. Aceasta este cunoscută sub denumirea de „teoria minții” sau „empatie cognitivă”.

Deși acest studiu nu poate discerne cauza acestei diferențe de sex în medie, autorii discută, pe baza cercetărilor anterioare, că acest lucru poate fi rezultatul atât al factorilor biologici, cât și al celor sociali.

Sursa: neurosciencenews.com



Infecțiile din timpul sarcinii și autismul

Rezultatele unui studiu sugerează că riscurile crescute de autism sunt mai susceptibile de a fi explicate prin factori familiari împărtășiți, inclusiv genetica sau aspecte ale unui mediu comun, iar legătura dintre autism și infecția maternă nu pare să fie cauzală.

Infecțiile la femeile însărcinate au fost legate de un risc crescut de afecțiuni de neurodezvoltare, cum ar fi autismul la copil, dar cu toate acestea, cercetătorii nu au putut spune dacă expunerea mamei la infecție este cu adevărat cauza sau dacă alți factori se află în spatele acestei legături.

Cercetătorii de la Karolinska Institut au studiat acest lucru mai în detaliu, iar scopul studiului a fost să investigheze dacă există o relație de cauzalitate între infecțiile la mamă în timpul sarcinii și autismul sau dizabilitățile intelectuale la copil.

Infecțiile au fost incluse dacă au fost suficient de severe pentru a necesita îngrijire de specialitate și au fost identificate folosind coduri de diagnostic din fișa pacientului și a nașterii.

Similar cu studiile anterioare, cercetătorii au putut observa

că infecțiile care necesitau îngrijire de specialitate în timpul sarcinii au fost legate de un risc crescut de autism și dizabilități intelectuale la copii.

Dar când cercetătorii au studiat frații, rezultatul a fost diferit. În comparațiile între perechile de frați în care mama a avut o infecție în timpul unei sarcini, dar nu a celeilalte, ei nu au putut găsi nicio legătură între infecție și riscul de autism al copiilor. Pentru dizabilitățile intelectuale, legătura a fost mai slabă atunci când cercetătorii au comparat perechi de frați decât atunci când au comparat copiii care nu sunt înrudiți.

Cercetătorii au examinat, de asemenea, riscul de autism și dizabilitate intelectuală la copii dacă mama lor a fost diagnosticată cu o infecție în timpul anului înainte de sarcină. Ideea a fost că infecția înainte de sarcină nu ar fi legată de un risc

crescut de autism și dizabilitate intelectuală dacă într-adevăr infecția din timpul sarcinii ar fi cauza afecțiunilor neuropsihiatrice.

Aici, cercetătorii au putut observa că infecțiile din timpul anului înainte de sarcină au fost legate de riscul de autism în același grad ca cele din timpul sarcinii, dar nu sunt legate de riscul de dizabilitate intelectuală.

„Legătura dintre infecțiile la femeile însărcinate și riscul crescut de autism la copiii lor nu pare să fie cauzală. Rezultatele noastre sugerează că creșterea riscului este mai probabil să fie explicată de factori comuni între membrii familiei, cum ar fi variația genetică sau anumite aspecte ale mediului comun”, spune Martin Brynne, Ph.D. student la Departamentul de Sănătate Publică Globală, Institutul Karolinska și unul dintre primii doi autori ai studiului.

Deoarece rezultatele au fost

mai puțin clare pentru dizabilitățile intelectuale, nu se poate exclude faptul că infecțiile în timpul sarcinii pot afecta riscul copiilor pentru această afecțiune.

În orice caz, infecțiile din timpul sarcinii pot să nu influențeze riscul de dizabilitate intelectuală în aceeași măsură pe care se credea anterior, potrivit cercetătorilor.

Cercetătorii subliniază că s-au uitat doar la diagnosticul infecțiilor în general. Studiul nu contrazice semnificația legăturilor bine stabilite dintre unele infecții virale specifice în timpul sarcinii, cum ar fi infecția cu citomegalovirus și rușeola, și riscul de afecțiuni grave de dezvoltare la copil.

Cercetătorii indică, de asemenea, că infecțiile cauzate de agentul care provoacă COVID-19 nu au fost incluse în studiul lor. Este încă esențial ca femeile însărcinate să urmeze sfaturile medicului cu privire la controlul infecțiilor.



Creierul se reface prin muzică

Un cercetător în neuroștiințe de la Oregon Health & Science University susține că muzica este un beneficiu pentru aproape oricine care poate cânta o melodie. În opinia acestuia, creierul nostru este programat pentru beneficiile muzicii. De fiecare dată când un muzician exersează, creierul său se reconectează prin întărirea sinapselor, construirea de noi neuroni și refacerea tecii de mielină.

De fiecare dată când un muzician cântă la un instrument sunt integrate abilități senzoriale și motorii fine și abilități motorii groșiere, când ține instrumentul în mână își mișcă degetele, iar toate aceste lucruri reconectează creierul, care se reface de fiecare dată când practicăm muzică.

Simplu fapt de a practica muzica poate ajuta la generarea de neuroni, la întărirea conexiunilor dintre celulele creierului, numite sinapse, și la reconstruirea tecilor de mielină care permit transmiterea semnalelor electrice între celule. La fel este și a cânta muzică în grup, care poate fi și mai benefic. Imagistica prin rezonanță magnetică a arătat că muzica declanșează o cascadă de neurotransmițători, cum ar fi endorfinele și dopamina, care sunt asociate cu sentimente pozitive. Acești neurotransmițători pot ameliora durerea și, de asemenea, favorizează un sentiment de apartenență la o comunitate. Cu cât grupul este mai mare, cu atât mai mare este efectul.

COPIII IDENTIFICĂ VALIDITATEA SCUZELOR



Majoritatea dintre oameni au făcut o promisiune pe care ulterior nu au putut să o țină sau au avut altceva de făcut și nu au respectat ceea ce au spus că vor face.

Când vine vorba de promisiuni încălcate, copiii cu vârste cuprinse între 3 și 5 ani pot detecta dacă scuza este bună sau rea. Se pare că ei sunt atenți la ceea ce spunem atunci când nu ne ținem promisiunea.

Un nou studiu arată că, până ajung la grădiniță, copiii înțeleg că unele motive de renegare sunt mai susceptibile decât altele.

Într-o lucrare publicată în revista *Cognitive Development*, la 64 de copii de 3 și 5 ani li s-a arătat o serie de videoclipuri în care păpușile promiteau să le arate o jucărie cool, părăseau scena pentru a o lua, dar apoi se întorceau cu mâna goală. Apoi, păpușile fie au oferit o scuză bună pentru a se întoarce la ceea ce au promis („A trebuit să-mi ajut prietenul cu teme”), o scuză proastă („Voiam să mă uit la televizor”), fie nicio explicație. Apoi copiii au fost întrebați dacă au considerat că acțiunile păpușilor sunt greșite sau nu și de ce.

Indiferent de scuză sau lipsa acesteia, copiii au

fost de acord că, în general, este greșit să se încalce o promisiune. Dar au fost mai înțelegători atunci când păpușile au oferit o scuză bună (trebuiau să ajute pe cineva), față de una mai puțin credibilă (voiau doar să facă ceva distractiv).

Cu alte cuvinte, copiii de această vârstă înțeleg că obligațiile de a-i ajuta pe alții au prioritate față de alte dorințe. Răspunsurile copiilor au dezvăluit, de asemenea, că o scuză slabă era la fel de proastă ca una lipsă.

Studiul arată că, copiii înțeleg că unele motive de renegare sunt mai susceptibile decât altele.

În mod surprinzător, scuzele proaste nu i-au făcut pe copii mai puțin înclinați să spună că le-au plăcut păpușile sau că nu ar invita acele păpuși să se joace împreună.

Acest studiu face parte dintr-un domeniu mai larg de cercetare cu privire la modul în care copiii ajung să aprecieze și să acționeze conform normelor culturale și morale pentru modul în care ne comportăm și ne tratăm unii pe alții.

Moralitatea este un tip de teren comun pe care îl avem cu ceilalți, cu așteptări reciproce cu privire la modul în care ar trebui să ne comportăm.

Medicamente care pot ajuta la tratarea simptomelor autismului

Loperamida, un medicament comun anti-diaree, ar putea ajuta la tratarea simptomelor de bază asociate cu tulburarea spectrului autist (TSA). Medicamentul activează receptorul μ -opioid, ajutând la îmbunătățirea comportamentelor sociale.

Deși tratamentele medicamentoase pentru simptomele de bază ale TSA nu sunt disponibile în prezent, ar putea un medicament existent să ofere un nou tratament, chiar dacă anterior nu avea nicio asociere cu această tulburare?

Aceasta a fost întrebarea pusă de un nou studiu din revista *Frontiers in Pharmacology*.

Cercetătorii au folosit un model computerizat care cuprinde proteinele implicate în TSA și modul în care acestea interacționează.

Privind modul în care diferite medicamente au afectat proteinele din sistem, au identificat potențiali candidați pentru a-l trata. Un medicament antidiareic folosit în mod obișnuit, numit loperamidă, a fost cel mai promițător candidat, iar cercetătorii au o ipoteză interesantă despre modul în care poate funcționa pentru a trata simptomele TSA. Unele dintre cele mai frecvente simptome în TSA implică dificultăți de interacțiune socială și comunicare.

În efortul de a găsi o nouă modalitate de a trata TSA, cercetătorii s-au orientat către reutilizarea medicamentelor, care implică explorarea medicamentelor existente ca tratamente potențiale pentru o altă afecțiune. Abordarea are o mulțime de beneficii, deoarece există adesea cunoștințe extinse despre medicamentele existente în ceea ce privește siguranța lor, efectele secundare și moleculele biologice cu care interacționează în organism.

Pentru a identifica noi tratamente pentru TSA, cercetătorii au folosit o rețea de interacțiune a proteinelor bazată pe computer. Astfel de rețele cuprind proteine și interacțiunile complexe

dintre ele. Este important să se țină seama de această complexitate atunci când se studiază sistemele biologice, deoarece afectarea unei proteine poate avea adesea efecte secundare în altă parte. Autorii au construit o rețea de interacțiuni cu proteine care a inclus proteine asociate cu TSA. Prin investigarea medicamentelor existente și a interacțiunii lor cu proteinele din rețea, echipa a identificat câțiva candidați care contracarează procesul biologic care stau la baza TSA.

Cel mai promițător medicament se numește loperamidă, care este utilizat în mod obișnuit pentru diaree. Deși ar putea părea ciudat că un medicament anti-diareic ar putea trata simptomele de bază TSA, autorii studiului au dezvoltat o ipoteză despre modul în care poate funcționa.

Loperamida se leagă și activează o proteină numită receptorul μ -opioid, care este în mod normal afectată de medicamentele opioide, cum ar fi morfina. Pe lângă efectele pe care le-ați aștepta în mod normal de la un medicament opioid, cum ar fi ameliorarea durerii, receptorul μ -opioid afectează și comportamentul social.

În studiile anterioare, șoarecii modificați genetic cărora le lipsește receptorul μ -opioid au demonstrat deficite sociale similare cu cele observate în TSA. În mod interesant, medicamentele care activează receptorul μ -opioid au ajutat la restabilirea comportamentelor sociale.

Aceste rezultate la șoareci evidențiază posibilitatea tentantă ca loperamida sau alte medicamente care vizează receptorul μ -opioid să reprezinte o nouă modalitate de a trata simptomele sociale prezente în TSA, dar sunt necesare lucrări suplimentare pentru a testa această ipoteză.

În orice caz, studiul demonstrează puterea de a presupune că medicamentele vechi pot învăța într-adevăr trucuri noi.

ANXIETATE ȘI ADHD

Adulții cu un nivel ridicat de simptome ale tulburării de hiperactivitate cu deficit de atenție (ADHD) sunt mai susceptibili de a experimenta anxietate și depresie decât adulții cu niveluri ridicate de trăsături autiste, potrivit unei noi cercetări conduse de psihologi de la Universitatea din Bath din Marea Britanie.



ADHD este o afecțiune de neurodezvoltare caracterizată prin neatenție și/sau hiperactivitate și impulsivitate. Se estimează că afecțiunea afectează între 3% și 9% din populație.

Până acum, a existat un deficit de informații cu privire la efectele ADHD asupra sănătății mintale precare, mai multe cercetări concentrându-se pe impactul autismului asupra depresiei, anxietății și calității vieții. Drept urmare, persoanele cu ADHD s-au luptat adesea să aibă acces la îngrijirea clinică de care au nevoie pentru a face față simptomelor lor.

Autorii studiului speră că descoperirile lor vor declanșa noi cercetări în ADHD și, în cele din urmă, vor îmbunătăți rezultatele asupra sănătății mintale pentru

persoanele cu această afecțiune.

Cercetătorii s-au străduit să separe statistic importanța ADHD și a autismului pentru rezultatele sănătății mintale, din cauza a cât de des apar împreună.

Scopul acestui studiu a fost să măsoare cu precizie cât de puternic au fost legate trăsăturile de personalitate ADHD de sănătatea mintală precară, luând în considerare statistic trăsăturile autiste.

Studiul a folosit un eșantion mare, reprezentativ la nivel național, de adulți din populația Regatului Unit. Toți participanții au completat chestionare standard – unul despre trăsăturile autiste, celălalt despre trăsăturile ADHD – răspunzând la afir-

mații precum „De multe ori sunt absorbit puternic de un lucru” și „Cât de des te simți prea activ și obligat să faci lucruri, ca și cum a fi condus de un motor?”.

Cercetătorii au descoperit că trăsăturile ADHD au fost foarte predictive pentru severitatea simptomelor de anxietate și depresie: cu cât nivelurile de trăsături ADHD sunt mai mari, cu atât este mai probabil ca o persoană să experimenteze simptome severe de sănătate mintală. Prin tehnici analitice inovatoare, autorii studiului au confirmat că a avea mai multe trăsături ADHD a fost mai strâns legată de anxietate și depresie decât trăsăturile autiste. Aceste rezultate au fost replicate în simulări computerizate cu o „rată de reproductibilitate” de 100%, iar acest lucru a arătat că trăsăturile ADHD sunt aproape sigur legate de simptome mai severe de anxietate și depresie la adulți, decât trăsăturile autiste.

Cercetătorii au descoperit că trăsăturile ADHD au fost foarte predictive pentru severitatea simptomelor de anxietate și depresie: cu cât nivelurile de trăsături ADHD sunt mai mari, cu atât este mai probabil ca o persoană să experimenteze simptome severe de sănătate mintală, cu riscuri crescute de comorbidități când devin adulți. Acesta este un pas către recunoașterea impactului mai larg al ADHD negestionat și netratat.

PLIMBĂRILE ÎN NATURĂ ASOCIATE CU SCĂDEREA MEDICAȚIEI

Persoanele care merg des în zone cu spații verzi au o probabilitate mai redusă să ia medicamente prescrise pentru anxietate, depresie, hipertensiune arterială și astm bronșic, după cum arată un nou studiu.

Asociațiile observate între vizitele frecvente la spații verzi și utilizarea mai scăzută a medicamentelor pentru depresie, anxietate, insomnie, hipertensiune arterială și astm nu au fost dependente de poziția socio-economică.

Expunerea la mediile naturale este considerată a fi bună pentru sănătate, dar dovezile sunt inconsistente, spun cercetătorii.

Ei au vrut să afle dacă cantitatea de spațiu rezidențial verde și albastru (mare, lacuri, râuri), frecvența ieșirilor la spații verzi și faptul de a vedea acestea de acasă ar putea fi asociate separat cu utilizarea anumitor medicamente prescrise.

Pentru a afla acest lucru s-au bazat pe răspunsurile a 16.000 de locuitori selectați aleatoriu din 3 orașe finlandeze la Sondajul de sănătate a mediului în 2015-2016.

Sondajul a adunat informații despre modul în care locuitorii orașului, în vârstă de cel puțin 25 de ani, experimentează spațiile rezidențiale verzi și albastre pe o rază de 1 km de casă.

Respondenții au fost, de asemenea, rugați să raporteze utilizarea medicamentelor prescrise - medicamente pentru anxietate, insomnie și de-

presie, cunoscute în mod colectiv sub numele de medicamente psihotrope; medicamente pentru hipertensiune arterială și pentru astm - dacă este cazul, pentru perioade care variază de la ultima săptămână până la mai mult de un an în urmă sau niciodată. Li s-a mai cerut să spună cât de des au petrecut timp, sau au făcut mișcare în aer liber, în spații verzi, în lunile mai și septembrie, cu opțiuni variind de la niciodată până la de 5 sau mai multe ori pe săptămână.

De asemenea, au fost întrebați dacă pot vedea spații verzi sau albastre de la oricare dintre ferestrele lor de acasă și, dacă da, cât de des au admirat aceste priveliști, cu opțiuni variind de la rar la des.

Au fost luați în considerare factorii potențial influenți, inclusiv comportamentele de sănătate, poluarea aerului exterior și zgomotul, precum și veniturile gospodăriei și nivelul de educație.

Analiza finală a inclus aproximativ 6000 de participanți care au furnizat informații complete.

Acest lucru a arătat că, cantitatea de spații rezidențiale verzi și albastre, sau faptul că le pot vedea de acasă, nu au fost asociate cu utilizarea medicamentelor prescrise pentru sănătatea mintală, insomnie, hipertensiune arterială sau astm.

Dar frecvența vizitelor spațiilor verzi a fost. În comparație cu mai puțin de o vizită săptămânală, vizitele de 3-4 ori pe săptămână au fost asociate cu șanse mai mici cu 33% de a utiliza medicamente pentru sănătatea mintală, șanse cu 36% mai mici de a utiliza medicamente pentru tensiunea arterială și cu 26% șanse mai mici de a utiliza medicamente pentru astm. Cifrele echivalente pentru vizite de cel puțin 5 ori pe săptămână au fost, respectiv, cu 22%, 41% și 24% mai mici.

Acesta este un studiu observațional și, prin urmare, nu poate stabili cauza și efectul. Nu au fost disponibile informații despre severitatea bolii, iar o sănătate mai bună poate permite unei persoane să petreacă mai mult timp în aer liber.



MEDITAȚIA POATE REDUCE RISCUL DE ÎMBOLNĂVIRE PSIHICĂ ȘI FIZICĂ

Persoanele care practică meditația profundă în mod regulat, își pot îmbunătăți sănătatea, după datele dintr-un mic studiu comparativ, publicat în revista cu acces deschis *General Psychiatry*. Meditația poate ajuta la reglarea microbiomului intestinal, poate reduce simptomele anxietății, depresiei și ale bolilor cardiovasculare.

Cercetările arată că microbiomul intestinal poate afecta starea de spirit și comportamentul prin axa intestin-cerebrului. Aceasta include răspunsul imun al organismului, semnalizarea hormonală, răspunsul la stres și nervul vag - componenta principală a sistemului nervos parasimpatic, care supraveghează o serie de funcții corporale cruciale.

Meditația este din ce în ce mai folosită pentru a ajuta la tratarea tulburărilor de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, abuzul de substanțe, stresul traumatic și tulburările de alimentație, precum și durerea cronică. Dar nu este clar dacă ar putea, de asemenea, să modifice compoziția microbiomului intestinal, spun cercetătorii. În încercarea de a afla, aceștia au analizat scaunul și mostrele de sânge ale unui număr de 37 de călugări budiști tibetani din 3 temple și 19 rezidenți seculari din zonele învecinate.

Niciunul dintre participanți nu a folosit, în ultimele 3 luni, agenți

care pot modifica volumul și diversitatea bacteriilor intestinale, cum ar fi antibioticele, pro și prebioticele sau medicamente antifungice. Ambele grupuri au fost potrivite pentru vârstă, tensiune arterială, ritm cardiac și dietă.

Analiza probelor de scaun a relevat diferențe majore în diversitatea și volumul bacteriilor între călugări și vecinii lor.

În cele din urmă, analiza probelor de sânge a arătat că, nivelurile agenților asociați cu un risc crescut de boli cardiovasculare, au fost mult mai scăzute la călugări decât la vecinii lor seculari, prin analiza lor funcțională cu microbii intestinali.

Deși, studiul fiind unul comparativ, a fost observațional. Numărul de participanți a fost mic,



toți bărbați care trăiau la mare altitudine, ceea ce a făcut dificilă tragerea unor concluzii ferme sau generale, iar potențialele implicații asupra sănătății au putut fi deduse doar din cercetările publicate anterior. Dar, pe baza a ceea ce au putut constata, cercetătorii sugerează că rolul meditației în a ajuta la prevenirea sau tratarea bolilor psihosomatice, merită cu siguranță cercetări suplimentare.

NOUTĂȚI DESPRE AUTISM

Încă de la vârsta de 5 luni s-au observat diferențe în activitatea cortexului vizual, la copii care mai târziu au fost diagnosticați cu Autism. Cu alte cuvinte copiii cu TSA (Tulburări de spectru autist) percep diferit mediul înconjurător încă de la vârste fragede, iar asta le poate afecta modul în care învață și dezvoltarea lor globală. Una din dificultățile acestor copii este cea de a percepe o formă globală formată din unități mai mici care se mișcă, ca de exemplu să urmărească mișcarea unui stol de păsări. Măsurătorile EEG ale bebelușilor de 5 luni, cărora li s-au arătat elemente în mișcare, au fost diferite la cei care, la vârsta de 3 ani au fost diagnosticați cu autism.

Un nou studiu a identificat zone-cheie care se activează la copiii cu autism, agresivitate și cu alte probleme sociale. Rezultatele au arătat că cei cu TSA, care au avut un scor mai mic la testele de procesare facială, au o probabilitate mai mare pentru simptome mai severe de autism, în special pentru problemele comportamentale și sociale. Astfel, cercetările au arătat că terapia de stimulare magnetică transcraniană ar putea fi o speranță pentru cei din spectrul autist. Deocamdata Stimularea magnetică transcraniană este aprobată pentru tratamentul depresiei și Tulburării obsesiv-compulsive la adulți.

Concentrațiile crescute de litiu cresc riscul de autism. Cu alte cuvinte femeile însărcinate care beau apă de la robinet ce are concentrații mari de litiu, au risc crescut de a avea copii ce vor fi diagnosticați mai târziu cu TSA. Se consideră că în viitor sursele de litiu din apa potabilă vor fi mai răspândite din cauza creșterii folosirii bateriilor de litiu și a depozitării lor pe sol, ceea ce duce la contaminarea pânzei freatice.



Neuronii-oglină sunt esențiali pentru specia umană. Ei ne ajută să învățăm prin observație și imitație, participă la achiziția limbajului și sunt esențiali în dezvoltarea empatiei și a comportamentelor sociale. Ei se activează atunci când privim pe cineva care face o anumită activitate, în aceeași măsură în care se activează și neuronii celui care face activitatea propriu-zisă. Cu alte cuvinte, cu ajutorul neuronilor-oglină putem să simulăm mental o acțiune, ca și cum am face-o noi. Tot acești neuroni ne ajută să înțelegem intenția celui care întreprinde o acțiune. Mai sunt activați și de sunetul asociat cu o acțiune, chiar când aceasta nu este văzută. De aici vine și o recomandare de optimizare a învățării: neuronii-oglină ajută la învățarea prin observație. Prin observarea unui proces, sau a unui joc, neuronii-oglină pregătesc copilul să imite acțiunea pe care o vede. În felul acesta învățarea este mai de durată decât prin metodele clasice de predare.

[Restul articolului îl puteți găsi, în format video, pe canalul YouTube FunPsi Club \(click aici\)](#)

ALIMENTELE NE POT INFLUENȚA GÂNDIREA ȘI STAREA DE SPIRIT

Oamenii de știință care studiază neuroștiința nutriției la Universitatea din Michigan au evaluat modul în care alegerea noastră în ceea ce privește dieta zilnică ne poate afecta starea de spirit și comportamentul, precum și modul în care anumite diete pot ajuta la gestionarea anumitor afecțiuni neurologice.

Există o legătură strânsă între mâncare și creier, iar cercetătorii au fost interesați în primul rând de modul în care componentele alimentelor și procesele lor de descompunere pot modifica instrucțiunile genetice care ne controlează fiziologia.

Dincolo de acest aspect, ei s-au concentrat și pe înțelegerea modului în care alimentele ne pot influența gândurile, dispoziția și comportamentul. Deși încă nu putem preveni sau trata afecțiunile creierului cu dietă, un echilibru delicat al nutrienților este cheia pentru sănătatea creierului: deficiențele sau excesele de vitamine, zaharuri, grăsimi și aminoacizi pot influența creierul și comportamentul în moduri negative sau pozitive.

Deficiențe de vitamine și minerale

Ca și în cazul vitaminei C, deficiențele în alte vitamine și minerale pot precipita boli nutriționale care au un impact negativ asupra creierului la om. De exemplu, nivelurile scăzute ale vitaminei B3/niacină – care se găsesc de obicei în



carne și pește – cauzează pelagra, o boală în care oamenii dezvoltă demență.

Niacina este esențială pentru a transforma alimentele în energie și blocuri de construcție, pentru a proteja modelul genetic de deteriorarea mediului. În absența acestor procese critice, neuronii funcționează defectuos și mor prematur, ducând la demență.

La modelele animale, scăderea sau blocarea producției de niacină în creier promovează deteriorarea neuronilor și moartea celulelor. În schimb, s-a demonstrat

că, creșterea nivelului de niacină atenuează efectele bolilor neurodegenerative precum Alzheimer, Huntington și Parkinson.

Studiile observaționale la oameni arată că nivelurile suficiente de niacină pot proteja împotriva acestor boli, dar rezultatele sunt încă neconcludente. Interesant este că deficiența de niacină cauzată de consumul de cantități excesive de alcool poate duce la efecte similare cu cele găsite la pelagra.

Un alt exemplu al modului în

care o deficiență de nutrienți afectează funcția creierului poate fi găsit în elementul iod, care, la fel ca niacina, trebuie să fie obținut din dietă. Iodul, care este prezent în fructele de mare și în alge marine, este un element esențial pentru hormonii tiroidieni - molecule de semnalizare care sunt importante pentru multe aspecte ale biologiei umane, inclusiv dezvoltare, metabolism, apetit și somn. Nivelurile scăzute de iod împiedică producerea unor cantități adecvate de hormoni tiroidieni, afectând aceste procese fiziologice esențiale.

Dieta ketogenă pentru epilepsie

Nu toate deficiențele alimentare sunt dăunătoare creierului. De fapt, studiile arată că persoanele cu epilepsie rezistentă la medicamente - o afecțiune în care celulele creierului se declanșează în mod necontrolat - pot reduce numărul de convulsii prin adoptarea unui regim cu conținut ultrascăzut de carbohidrați, cunoscut sub numele de dietă ketogenă, în care 80% până la 90% din calorii sunt obținute din grăsimi.

Carbohidrații sunt sursa de energie preferată pentru organism. Atunci când nu sunt disponibile - fie din cauza postului, fie din cauza unei diete ketogenice - celulele obțin combustibil prin descompunerea grăsimilor în compuși numiți cetone. Utilizarea cetonelor pentru energie duce la schimbări profunde în metabolism și fiziologie, inclusiv nivelurile de hormoni care circulă în organism, cantitatea de neurotransmițători produși de creier și tipurile de bacterii care trăiesc în intestin.

Cercetătorii cred că aceste modificări dependente de dietă,



în special producția mai mare de substanțe chimice ale creierului care pot calma neuronii și pot scădea nivelurile de molecule inflamatorii, ar putea avea efect în capacitatea dietei ketogenice de a reduce numărul de convulsii.

Zahăr, grăsimi saturate și alimente ultraprocesate

Nivelurile în exces ale unor substanțe nutritive pot avea efecte dăunătoare asupra creierului.

La oameni și la modelele animale, consumul crescut de zaharuri rafinate și grăsimi saturate - o combinație care se găsește în mod obișnuit în alimentele ul-

traprocesate - promovează alimentația prin desensibilizarea creierului la semnalele hormonale cunoscute că reglează sațietatea.

Interesant este că o dietă bogată în aceste alimente desensibilizează și sistemul gustativ, făcând animalele și oamenii să perceapă mâncarea ca fiind mai puțin dulce. Aceste modificări senzoriale pot afecta alegerea alimentelor, precum și recompensa pe care o obținem din alimente.

De exemplu, cercetările arată că răspunsurile oamenilor la înghețată în zonele creierului importante pentru gust și recom-



pensă sunt atenuate atunci când o mănâncă în fiecare zi timp de două săptămâni. Unii cercetători cred că această scădere a semnalelor de recompensă alimentară poate spori pofta pentru și mai multe alimente grase și zaharoase, similar modului în care fumătorii doresc țigări.

Dietele bogate în grăsimi și alimente procesate sunt, de asemenea, asociate cu funcții cognitive și memorie mai scăzute precum și o incidență mai mare a bolilor neurodegenerative. Cu toate acestea, cercetătorii încă nu știu dacă aceste efecte se datorează acestor alimente sau creșterii în greutate și rezistenței la insulină care se dezvoltă odată cu consumul pe termen lung al acestor diete.

Cum poate influența timpul

Unele alimente pot influența

funcția și comportamentul creierului în mod acut - cum ar fi peste ore sau zile - în timp ce altele durează săptămâni, luni sau chiar ani pentru a avea efect. De exemplu, consumul unei felii de prăjitură, schimbă rapid metabolismul cetogenic de ardere a grăsimilor al unei persoane cu epilepsie rezistentă la medicamente într-un metabolism care arde carbohidrați, crescând riscul de convulsii. În schimb, este nevoie de săptămâni de consum de zahăr pentru ca gustul și căile de recompensă ale creierului să se schimbe și luni de deficiență de vitamina C pentru a dezvolta scorbut.

În cele din urmă, când vine vorba de boli precum Alzheimer și Parkinson, riscul este influențat de ani de expunere alimentară în combinație cu alți factori genetici sau stil de viață, cum ar fi fumatul.

Mindfulness în anorexia nervoasă

Practicarea sesiunilor mindfulness poate reduce anxietatea asociată cu tulburările de alimentație. De-a lungul anilor, s-a constatat că foarte multe persoane au avut probleme cu anxietatea cauzată de greutatea corpului fiecăruia, de felul cum arată, totodată și cu stima de sine. Se poate spune că aceștia au suferit de anorexie nervoasă, o boală psihiatrică severă. Anorexia nervoasă se caracterizează printr-o tulburare de alimentație, restricție alimentară, vărsături voluntare și slăbire extremă. Meditația mindfulness a fost descrisă ca o metodă de relaxare a minții recunoscută la nivel mondial pentru abordarea anorexiei nervoase. Cu toate acestea, eficacitatea sa în tratarea clinică a slăbitului neurogenic nu a fost studiată anterior, dar studiile recente demonstrează că există schimbări în activitatea regiunilor cerebrale implicate în anxietate. Sesiunile de meditație mindfulness ale echipei care a efectuat studiul au înregistrat o scădere semnificativă a gândurilor obsesive cu privire la imaginea de sine a subiecților care au fost testați și a activității cerebrale asociate cu emoțiile aferente. Un program de intervenție mindfulness de 4 săptămâni a examinat schimbările neuronale folosind sarcini concepute pentru a induce anxietatea legată de greutate. Cercetătorii au reglat apoi această anxietate ajutându-i pe pacienți să accepte situațiile și experiențele curente la valoarea lor reală, în loc să le evite.

ADHD STRATEGII PENTRU PROFESORI

Pentru a putea lucra mai eficient cu elevii cu ADHD, sunt de folos două tipuri de intervenții: cele asupra mediului de lucru și antrenarea funcțiilor executive.

Adaptarea mediului de lucru presupune mai multă structură, minimalizarea distragerilor, oferirea de indicii când se face tranziția spre altă etapă de lucru și folosirea unui limbaj clar atunci când se dau instrucțiuni sau indicații. Sistematizarea, formatele clare, schema vizuală a pașilor de lucru ajută la structurarea gândirii copiilor.

Dacă rămânem însă doar la aceste adaptări din partea profesorilor, copiii cu ADHD vor rămâne dependenți de ele pentru a putea da randament.

Ceea ce face cu adevărat diferența este predarea și exersarea funcțiilor executive la clasă. De exemplu, pentru a îmbunătăți memoria de lucru, atunci când se lucrează pe un text, se vor folosi atenția pentru detalii, repetarea și revizuirea materialului, atașarea unei semnificații, gruparea informațiilor în cantități mai mici.

Chiar și o abordare diferențiată poate să nu funcționeze suficient la copiii cu ADHD, și asta din cauza modului lor de gândire de tipul „eu nu știu, eu nu sunt în stare”.

Atunci când copilul se simte criticat, amenințat, stresat că va arăta prost încercând să facă lucruri pe care el crede că nu le poate face, creierul lui trece în modul de supraviețuire, care duce la oprirea funcționării părții care se ocupă de gândire. De aceea este atât de important să li se explice copiilor ce sunt aceste funcții executive și să fie puși să le antreneze, până vor deveni automate. Atunci ei vor vedea că pot avea succes și creierul lor nu se va mai bloca pe fond emoțional.

Cum și ce să predea profesorii despre funcțiile executive?

Acestea sunt practic abilitățile de care elevii au nevoie pentru a răspunde la sarcinile școlare. Ei trebuie să știe că au puncte forte - ce pot face singuri, și zone de nesiguranță, unde au nevoie de ajutor. Apoi li se va cere elevilor să comunice aceste puncte forte și zone slabe, iar pentru asta profesorii pot crea un mediu pozitiv, deschis co-

municării. Copiilor le place să vorbească despre ei. Și ei vor să-și găsească soluții la problemele care le au.

Se pot folosi activități interactive, discuții, video-uri, se pot face desene nostime. Sau se poate crea câte un poster pentru fiecare abilitate, care să fie afișate în clasă, unde sunt prezentate exemple și soluții. Copiii pot arăta care dintre abilitățile afișate reprezintă punctele lor forte, pot spune ce fac ei de sunt buni la asta. Iar în altă zi să arate posterul cu abilitatea pe care o mai au de exersat, să aleagă de pe poster o strategie pe care să o exerseze și apoi să se autoevalueze. Lăsați posterele pe perete ca inspirație pentru elevii care au nevoie de a exersa noi strategii de învățare, scopul fiind ca ei să devină independenți.

Se mai pot folosi la clasă următoarele:

- fidget-uri, mici obiecte ce pot fi mânuite ușor și care reduc stresul și cresc concentrarea. Se poate folosi o minge anti-stres sau o agrafă de birou, de exemplu, important este să nu devină un obiect de joacă care mai mult îl distrage;
- căști care să reducă zgomotul ambiental și să limiteze distragerile;
- scurte pauze de mișcare ce pot crește concentrarea și pot îmbunătăți memorizarea;
- poziții diferite la învățat - în bancă, în picioare, pe o minge mare de fitness, lucru ce ajută la concentrare;
- instrumente pentru un management mai bun al timpului - remindere, calendare, pentru a termina sarcinile la timp.

De ce atâta efort din partea noastră, a părinților și profesorilor pentru a le adapta mediul și strategiile de predare? Pentru că elevii cu ADHD, spre deosebire de ceilalți, nu se pot ajuta singuri atunci când au dificultăți școlare și nu se pot automotiva.

[Restul articolului îl puteți găsi, în format video, pe canalul YouTube FunPsi Club \(click aici\)](#)

ALERGENII ȘI MODIFICĂRILE DE COMPORTAMENT

Consumul pe termen lung de alergeni alimentari poate duce la schimbări de comportament și dispoziție.

Alergenii alimentari ne pot afecta creierul și comportamentul dacă suntem hipersensibili, chiar dacă nu avem simptome tipice de alergie alimentară.

În ultimele decenii a crescut prevalența alergiilor alimentare la nivel mondial, mulți dintre copii și adulți suferă de alergii alimentare, iar alergiile la laptele de vacă, ouă, alune și nuci sunt cele mai frecvente. Unii pacienți au simptome ușoare care ar putea să nu aibă nevoie de asistență medicală, iar de cele mai multe ori aceste cazuri nu sunt raportate.

Alergiile alimentare sau hipersensibilitatea alimentară rezultă din reacția excesivă a sistemului imunitar la proteinele inofensive din alimente. Ele se pot manifesta ca un spectru de simptome, variind de la mâncărime, roșeață și umflare pentru reacții mai ușoare, până la vărsături, diaree, dificultăți de respirație și alte simptome care pot pune viața în pericol pentru reacții severe.

Pe lângă cele raportate, alergiile alimentare pot fi diagnosticate prin expunerea pacienților la urme de proteine sau alergeni, prin gură sau piele și observând reacțiile lor imediate. Mai frecvent, medicii folosesc teste de sânge pentru a măsura nivelurile



de imunoglobuline E, sau IgE, un anticorp specializat pe care sistemul imunitar îl folosește pentru a identifica alergeni și pentru a declanșa un răspuns.

Deși persoanele sănătoase pot avea niveluri scăzute de IgE în sânge, pacienții cu alergii alimentare au niveluri mult mai ridicate, ceea ce le crește riscul de a avea reacții alergice severe.

Dar unii oameni care au ieșit pozitiv la testele de alergie cu înțepătură cutanată cu creșteri moderate ale IgE nu observă niciun simptom legat de alergie atunci când mănâncă alergenul. Această afecțiune este uneori denumită sensibilizare asimptomatică. În multe cazuri, persoanele cu această afecțiune s-ar putea să nu conștientizeze nici măcar că au o hipersensibilitate alimentară.

Sunt totuși cu adevărat asimptomatici? Sau există efecte în corpul lor de care nu sunt con-

știenți?

Cercetările în acest caz, arată că alergeni alimentari ne pot afecta creierul și comportamentul dacă suntem hipersensibili, chiar dacă nu avem simptome tipice de alergie alimentară. A fost îndelung studiată ipoteza că hipersensibilitatea alimentară este o cauză potențială a tulburărilor de comportament.

Mai multe studii recente pe oameni au susținut asocierea dintre alergiile alimentare și diferitele tulburări neuropsihice, inclusiv depresia, anxietatea, ADHD-ul și autismul. Ele întăresc posibilitatea ca unele reacții la alergeni alimentari să implice sistemul nervos și să se manifeste ca tulburări de comportament.

Cu toate acestea, ideea că hipersensibilitatea alimentară provoacă tulburări neuropsihice este încă controversată din cauza inconsecvențelor dintre studii. Diferențele dintre tipurile de

alergii, originile etnice, obiceiurile alimentare și alți factori înțre participanții la studiile realizate pot produce rezultate contradictorii. Mai important, unele studii i-au inclus pe cei cu alergii alimentare auto-raportate, în timp ce altele i-au inclus doar pe cei cu alergii alimentare confirmate de laborator. Acest lucru a limitat investigațiile doar la indivizi simptomatici.

Cercetătorii nu au studiat încă inflamația prelungită a creierului sau neuroinflamația, la persoanele care sunt sensibilizate asimptomatic. În general, neuroinflamația cronică este un factor cunoscut pentru bolile neurodegenerative, cum ar fi scleroza multiplă și boala Alzheimer, deși cauzele exacte ale acestor boli sunt necunoscute.

O mai bună înțelegere a rolului pe care alergenii îl au în neuroinflamație poate ajuta cercetătorii să clarifice dacă alergenii alimentari declanșează inflamația cronică, care poate duce la aceste boli.

Scopul este de a desensibiliza sistemul imunitar și de a reduce incidența anafilaxiei sau a reacțiilor alergice care pun viața în pericol. În 2020, U.S. Food and Drug Administration a aprobat o formă standardizată de alergen de arahide pentru a preveni anafilaxia la pacienții pediatrici eligibili. Cu toate acestea, efectul său posibil pe termen lung asupra sistemului nervos nu este cunoscut.

Alergenii alimentari pot afecta creierul și comportamentul persoanelor aparent asimptomatice, făcându-le să nu fie atât de asimptomatice din punct de vedere neurologic.

Reducerea insomniei la adulții cu autism



Insomnia și somnul tulburat sunt mai frecvente la adulții autiști în comparație cu adulții non-autiști, contribuind la sarcini sociale, psihologice și de sănătate semnificative. Cu toate acestea, cercetările privind intervenția asupra somnului pentru adulții autiști lipsesc. Oamenii de știință de la Universitatea La Trobe au efectuat un studiu pilot în premieră mondială care investighează o intervenție asupra somnului pentru adulții autiști, care arată dovezi promițătoare în ceea ce privește reducerea insomniei și a simptomelor de anxietate concomitente. Este cunoscut faptul că persoanele autiste pot avea probleme în a adormi și se pot trezi pentru perioade lungi de timp pe parcursul nopții, ceea ce contribuie la apariția unor poveri sociale, psihologice și de sănătate semnificative. Acest studiu a analizat terapia de acceptare și angajament adaptată pentru insomnie (ACT-i) și adaptată pentru adulții autiști. Somnul precar poate fi legat de anxietatea ridicată și de problemele senzoriale cu care se confruntă adesea persoanele cu autism, dar și cu ritmuri circadiene perturbate de somn-veghe. În cadrul studiului au participat opt persoane (6 bărbați, 2 femei) cu vârste cuprinse între 18 și 70 de ani, cu un diagnostic clinic de tulburare de spectru autist și insomnie ușoară, moderată/severă sau severă. Au fost repartizați la unul dintre cele două grupuri de intervenție (câte patru pe grup) într-un design de grup bazat pe multiple puncte de pornire determinate în timp. Participanții au completat chestionare privind somnul și sănătatea mintală înainte și după intervenție, precum și la monitorizarea la două luni. De asemenea, au completat o actigrafie cu o săptămână înainte și după intervenție și un jurnal zilnic de somn înainte de intervenție până la o săptămână după intervenție și o săptămână la urmărire. Analiza a arătat că au existat îmbunătățiri semnificative în grupul care a primit terapia ACT-i, sugerând că aceasta ar putea fi o modalitate de a trata atât insomnia, cât și anxietatea la persoanele cu tulburări din spectrul autist. Acest studiu pilot cu opt adulți autiști indică faptul că ACT-i este o intervenție eficientă și acceptabilă pentru reducerea insomniei și a simptomelor de anxietate auto-raportate la adulții autiști.

ALZHEIMER: SOLUȚII INEDITE DIN SFERA APLICAȚIILOR PENTRU SMARTPHONE

O nouă aplicație pentru smartphone, numită HippoCamera, ar putea ajuta la îmbunătățirea memoriei și ar putea fi benefică mai ales pentru persoanele aflate în stadiile incipiente ale bolii Alzheimer sau ale altor forme de afectare a memoriei.

Aplicația imită funcția hipocampului, construind și păstrând amintiri. Aceasta îmbunătățește codificarea memoriei biologice, sporește atenția asupra evenimentelor zilnice și le consolidează mai diferit, permițând amintiri mai bogate în detalii și mai cuprinzătoare.

Într-un proces în doi pași, utilizatorii HippoCamera au trebuit să înregistreze un videoclip scurt de până la 24 de secunde, dintr-un moment pe care vor să și-l amintească, cu o scurtă descriere audio de opt secunde a evenimentului. Aplicația combină cele două elemente exact așa cum ar face hipocampul creierului, cu componenta video accelerată pentru a imita

aspecte ale funcției acestuia și pentru a facilita o revizuire eficientă. Utilizatorii redau apoi indiciile produse de HippoCamera la momente ulterioare, pe o bază organizată și regulată, pentru a consolida memoria și a permite reamintirea detaliată.

Aceste cercetări sugerează că, reactivarea sistematică a amintirilor pentru experiențele recente din lumea reală poate ajuta la menținerea unei punți între prezent și trecut la adulții în vârstă și este promițătoare pentru persoanele aflate în stadiile incipiente ale bolii Alzheimer sau ale altor forme de afectare a memoriei.

Pentru studiu, participanții au înregistrat clipuri unice Hippo-

Camera pentru evenimentele de zi cu zi pe care doreau să le amintească și, ulterior, au reluat aceste indicii de memorie de aproximativ opt ori pe o perioadă de două săptămâni într-un prim experiment și pe o perioadă de 10 săptămâni în al doilea experiment.

Cercetătorii au inițiat apoi o sarcină de reamintire prin care le-au arătat participanților indicii de memorie și i-au rugat să descrie tot ce își puteau aminti despre fiecare eveniment. Apoi au urmat sesiuni de scanare a creierului fMRI, în care au fost măsurate tiparele activității creierului în timp ce participanții și-au văzut indiciile și au finalizat un test de memorie.

Trei luni mai târziu, după ce nu și-au exersat amintirile HippoCamera și nu au avut acces la indicii, participanții au fost rugați să-și amintească aceste evenimente a doua oară. Scănerile creierului au arătat că reluarea semnalelor de memorie HippoCamera a schimbat modul în care aceste experiențe de zi cu zi au fost codificate în hipocamp, care are un rol bine stabilit în stocarea amintirilor detaliate pentru experiențele recente.

Activitatea legată de amintire în hipocamp a fost mai distinctă, ceea ce înseamnă că reluarea HippoCamera ajută la asigurarea faptului că amintirile pentru diferite evenimente rămân separate una de cealaltă în creier.



📍 **SIMONA FILIP**

psihoterapeut pentru cuplu și familie
Iași

📍 **MIHAELA GHERASIM**

medic primar, psihiatrie; psihiatrie pediatrică,
Mobil: 0734929902
Iași

MIHAELA ADAM

REDACTOR

CRISTIAN GAIȚĂ

COORDONATOR PROIECT



**Căutăm
colaboratori!**

Promovare
gratuită a
autorilor,
vizibilitate pe
canalele social
media,
prioritate la
accesarea
facilităților și
proiectelor
RoTerapie!
**Întră în echipă
chiar acum!**

redactie@roterapie.eu



**PROMOVEAZĂ-TE
CU RoTERAPIE**

- 🔥 activități
- 🔥 proiecte
- 🔥 produse
- 🔥 servicii

* public țintă clar definit
* promovare multi-canal:
site, social-media, revistă

Actualmente lista specialiștilor conține peste 90 de profesioniști din toată România

**SPECIALIȘTI ÎN
TULBURĂRILE DE NEURODEZVOLTARE
ȘI ÎN METODELE DE
INTERVENȚIE TERAPEUTICĂ**

**Înscrie-te
chiar acum
GRATUIT!**



WWW.ROTERAPIE.EU

*Website profesional
pentru activitatea ta*



*Clienții tăi sunt online
Viitorul este online*

click aici:
<http://www.gncsoftware.eu>



25% reducere
pentru specialiștii
înscrși pe
RoTerapie.eu



experiență
pluridecenală în
comunicare strategică
și web



soluții
personalizate,
corespunzătoare
necesităților tale