

Dieta wpływa na IQ dziecka

12 lutego 2011



Dieta obfitująca w wysokoprzetworzone pokarmy może nieco obniżać iloraz inteligencji dzieci. Naukowcy podejrzewają, że ma to związek z jej wpływem na rozwój mózgu.

Specjaliści z Uniwersytetu Bristolskiego czterokrotnie (w wieku 3, 4, 7 i 8,5 roku) odnotowywali zwyczaje żywieniowe 3966 maluchów, które brały udział w badaniu podłużnym rodziców i ich dzieci w hrabstwie Avon. Na tej podstawie wyodrębnili 3 rodzaje stosowanych diet: 1) przetworzoną – z dużą zawartością cukru, tłuszczów i gotowych dań, 2) tradycyjną – z mięsami, ziemniakami i warzywami oraz 3) uświadomioną zdrowotnie – składającą się z sałatek, owoców i ryb.

W wieku 8,5 roku wszystkie dzieci przeszły badanie testami na inteligencję. Akademicy znaleźli silny związek między rodzajem diety a IQ, który utrzymywał się nawet po uwzględnieniu innych potencjalnie istotnych czynników, takich jak wykształcenie matki czy długość karmienia piersią. Dieta pierwszego typu (przetworzona) w wieku lat trzech oznaczała nieznacznie niższy iloraz inteligencji 5,5 roku później. W grę

wchodził kilkupunktowy spadek.

Dr Pauline Emmett podkreśla, że na początkowych etapach życia mózg wyjątkowo szybko się rozwija, potem tempo to nie jest już tak imponujące, dlatego też późniejsze wydarzenia lub nawyki nie mają aż tak głębokich i długofalowych skutków.

Ze szczegółami studium można się zapoznać na łamach pisma „Journal of Epidemiology and Community Health”.

Autor: Anna Błońska

Zdjęcie: tomek.pl

Na podstawie: BBC

Źródło: [Kopalnia Wiedzy](#)