



F. Notario Herrero

Pediatra. Unidad de Pediatría y Adolescencia.
Clínica Ntra. Sra. del Rosario. Albacete.

ADOLESCENCIA. Hasta cuándo..?

“La idea de que de repente a los 18 años eres un adulto simplemente no acaba de cuadrar” Es lo que publica la psicóloga infantil Laverne Antrobus, desde Londres.

La neurociencia ha demostrado que el desarrollo cognitivo de los jóvenes continua más allá de los 18 años y que su madurez emocional, imagen personal y el propio juicio se verán afectados hasta que la corteza prefrontal del cerebro se desarrolle completamente. “Junto con el desarrollo cerebral, la actividad hormonal también continúa hasta bien entrados los 20 años”, asegura Antrobus.

Por otro lado Frank Furedi, profesor de sociología de la Universidad de Kent, también en Inglaterra, llama la atención sobre la infantilización de la adolescencia y nos plantea si ¿deben los padres alentar a los adolescentes a construir su propio camino en el mundo?

Nivel de hierro cerebral en adolescentes con TDAH

Los estudios muestran que los fármacos psicoestimulantes aumentan los niveles de dopamina y ayudan a estos niños y adolescentes en los que sospechamos estos niveles bajos. Nos recuerda la Dra. Vitria Adisetiyo de la Facultad de Medicina de Charleston, en Carolina del Sur, Estados Unidos: “El hierro cerebral es necesario para la síntesis de dopamina, por lo que la evaluación de los niveles de hierro con resonancia magnética puede proporcionar una medida no invasiva indirecta de la dopamina”.

La Dra. Adisetiyo y Cols. han explorado esta posibilidad midiendo el hierro cerebral en más de 20 niños y adolescentes, con su correspondiente grupo control sano, con una técnica de resonancia magnética llamada correlación de campo magnético, relativamente nueva. El trabajo será presentado en la Reunión Anual de la Sociedad Norteamericana de Radiología y puede aportar a médicos y padres datos a la hora de tomar decisiones mejor informadas sobre farmacoterapia.

“Touch and go” y depresión en adolescentes

Un estudio reciente concluyó que el sexo casual en adolescentes conduciría también a tener pensamientos suicidas. Deterioro mental y emocional serían consecuencias en ocasiones de una noche loca de pasión con un desconocido. Aunque resulte impactante la conclusión que arroja una investigación realizada por la Universidad de Ohio en Estados Unidos, publicado en el Journal of Sex Research, tras entrevistar a 10.000 adolescentes es que el sexo casual podría causar depresión e incluso, llevaría a tener pensamientos suicidas. Además, los adolescentes con síntomas depresivos eran más propensos a una vida sexual más disipada.

La relación entre un “touch and go” con la salud mental no es nueva, pero con esta investigación se pretende determinar la causa y el efecto que tienen en la adolescencia.

“Ahora tenemos la evidencia que la mala salud mental puede conducir a relaciones sexuales ocasionales, pero también el sexo casual lleva a deterioro adicional en salud mental” explica la Dra. Sara Sandberg-Thoma, autora principal de este estudio.

Chocolate y adolescentes

En un artículo publicado recientemente en la revista “Nutrition” los autores, que pertenecen a la Facultad de Medicina de Granada y a la Facultad de Ciencias del Deporte de la misma ciudad, han demostrado que un alto consumo de chocolate está asociado a niveles más bajos de grasa total y central, estimado por porcentaje de grasa corporal (plicometría e impedancia bioeléctrica) y perímetro abdominal. Estos resultados fueron independientes de sexo, edad, maduración sexual, ingesta calórica, ingesta de grasa fruta y verdura y actividad física de los adolescentes participantes.

En el estudio participaron 1.458 adolescentes entre 12 y 17 años y forma parte del estudio HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence), financiado por la Unión Europea, sobre hábitos alimentarios y estilos de vida de los adolescentes en nueve países europeos entre ellos España.

El chocolate, alimento rico en flavonoides (especialmente catequinas), resulta ser un alimento que proporciona múltiples propiedades saludables y debemos desterrar la vieja creencia de que comer chocolate engorda.

Adolescentes diabetes y novedades nutricionales

En un estudio realizado por científicos de la Universidad de North Carolina, en Estados Unidos, liderados por la Dra. Elizabeth Mayer-Davis, responsable del Departamento de Nutrición en Chapel Hill, se ha demostrado que los alimentos ricos en leucina y en ácidos grasos omega 3 pueden reducir la cantidad de insulina requerida por niños y adolescentes con diabetes tipo I.

Este aspecto beneficioso en el aporte de estos alimentos fue constatado por la Dra. Mayer-Davis, revisando información de 1.300 adolescentes de hasta 20 años de edad y tras 10 meses de haber sido diagnosticados de diabetes tipo I. Después de 2 años los investigadores observaron que la leucina y los ácidos grasos omega 3 estaban directamente relacionados con niveles más elevados de péptido C.

Algunos ejemplos de alimentos que contienen leucina son productos lácteos, carnes, huevos, soja, nueces y trigo. Los alimentos ricos en omega 3 serían sobre todo pescados azules como el salmón y la sardina.

Diagnóstico de cáncer en adolescencia y tendencias suicidas

En adolescentes que reciben la noticia de que tienen cáncer aumenta el riesgo de suicidio, en especial durante el primer año, según demuestra un estudio sueco. El riesgo absoluto es bajo, pero revela que estos adolescentes necesitan un control cuidadoso, según publica el equipo del Dr. Donghao Lu del Karolinska de Estocolmo, Suecia, en *Annals of Oncology*.

Este es el primer estudio sobre conductas suicidas tras recibir el diagnóstico de cáncer, en especial inmediatamente después en adolescentes y jóvenes. El riesgo relativo de tener una conducta suicida fue de 1,6 con respecto al grupo sin cáncer, con el máximo riesgo inmediatamente después del diagnóstico. El riesgo creció en todo tipo de cáncer excepto tiroides, testículo y melanoma.

Los autores proponen tras estos resultados el diseño de estrategias clínicas de control emocional y de vigilancia de la salud mental, especialmente a los que ya presentan problemas psiquiátricos o presentan mal pronóstico. Esta actuación puede ser tan importante como el resto del tratamiento.