



¿Evitar los colorantes artificiales reduce la hiperactividad en niños?

Mensaje evaluado “Evitar el consumo de alimentos con colorantes artificiales reduce la hiperactividad en niños”

Tipo de mensaje: pregunta del público **Fecha:** 31.01.2024

Conclusión de la evaluación

No se sabe si evitar los alimentos o bebidas con colorantes artificiales ayudar o no a mejorar las conductas asociadas a la hiperactividad

Otros puntos clave

- El efecto de evitar el consumo de colorantes alimentarios artificiales sobre la hiperactividad es entre pequeño y nulo, dependiendo del observador
- La confianza que tenemos en los resultados de los estudios analizados es muy baja (certeza de la evidencia muy baja)
- Las principales guías de salud no recomiendan la eliminación de los colorantes alimentarios artificiales para niños o adolescentes con trastornos de hiperactividad



Veracidad del mensaje evaluado



Incierto

Resumen Resultados (efecto observado) en los desenlaces estudiados, grado de certeza de los resultados y conclusión

|  Desenlaces |  Efecto observado |  Certeza |  Conclusión |
|---|---|--|--|
| Hiperactividad (evaluada por los padres) | Reducción ligera | ⊕○○○ Muy baja | La eliminación de los colorantes alimentarios artificiales podría reducir ligeramente la hiperactividad, pero la evidencia es muy incierta |
| Hiperactividad (evaluada por los profesores) | Poco o ningún efecto | ⊕○○○ Muy baja | La eliminación de los colorantes alimentarios artificiales podría reducir poco o nada la hiperactividad, pero la evidencia es muy incierta |
| Hiperactividad (evaluada por otros observadores) | Poco o ningún efecto | ⊕○○○ Muy baja | La eliminación de los colorantes alimentarios artificiales podría reducir poco o nada la hiperactividad, pero la evidencia es muy incierta |

Claves para el pensamiento crítico



- > **Las experiencias personales sobre una intervención dietética son poco fiables** Recuerda que la experiencia personal de alguien que sigue una pauta dietética, como evitar el consumo de colorantes alimentarios artificiales, no significa que esa intervención sea efectivamente la causa de la mejoría observada o que el efecto sea similar en otra persona
- > **La ausencia de evidencia no significa evidencia de ausencia** Ten en cuenta que la falta de evidencia no es la prueba de que una dieta no tenga efectos, sino más bien un indicador de que hacen falta más estudios de buena calidad para conocerlos