

BASES BIOQUÍMICAS DE LA CONDUCTA (II)

ZINC Y CONDUCTA

Por el Doctor José Martínez-Costa

Médico Pediatra-Adolescentólogo

Las situaciones de carencia en zinc tienen algunas manifestaciones de interés para el educador, a saber:

- § Dificultades de aprendizaje.
- § Apetito escaso.
- § Retraso estatural armónico, no desproporcionado.
- § Palidez debida a la anemia concomitante.
- § Anomalías en cabello, piel y uñas.
- § Hipogonadismo.
- § Pubertad diferida.
- § Hipogeusia (disminución de la sensibilidad gustativa).
- § Las partes del organismo más ricas en Zn. son la piel y luego los huesos y los dientes.
- § Están predispuestos a carencia los grupos marginales de la población si bien también puede darse en sujetos con hábitos alimentarios incorrectos y de situación social habitual.
- § Están predispuestos los habitantes de regiones con carencias telúricas en Zn.
- § Favorece la reparación de los tejidos y la curación de las heridas.
- § Algunas de estas manifestaciones se explican porque el zinc es parte integrante de numerosos fermentos presentes en el organismo.
- § Son alimentos ricos en Zn. la carne, los huevos, el hígado, las ostras, la leche y los cereales integrales.

Resumiendo: Adolescentes pálidos, de baja estatura y escaso apetito con retardo puberal.

Esta carencia no es en modo alguno frecuente y precisa confirmación analítica.

OTROS DEFICITS MINERALES Y CONDUCTA

- § **Azufre:** detención del crecimiento con sus repercusiones psíquicas en el adol. actual.
- § **Flúor:** caries dentarias.
- § **Fósforo:** debilidad muscular. Astenia. Tristeza.
- § **Hierro:** Anemias. Palidez. Dificultades de aprendizaje. Disminución del rendimiento académico. Fracaso escolar. Susceptibilidad aumentada a las infecciones y absentismo escolar subsiguiente.
- § **Magnesio:** excitación, irritabilidad.
- § **Selenio:** caries dentarias.
- § **Yodo:** hipotiroidismos larvados. Riesgo de fracaso escolar.

Como vemos es útil y necesaria la colaboración entre pedagogos y médicos en bien de los adolescentes