

NUTRICIÓN Y AUTISMO. EL GLUTATIÓN Y LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

GUÍA BREVE EN LENGUAJE CLARO



Centro Español sobre trastorno
del espectro del autismo, 2024

EL GLUTATIÓN Y EL AUTISMO



El **glutati3n** es una prote3na del cuerpo y es el principal antioxidante de las c3lulas.

Un antioxidante es un protector.

Los **suplementos nutricionales** son productos con muchos nutrientes que sirven para complementar la alimentaci3n.



Los **estudios** que han investigado la **relaci3n** entre los **suplementos nutricionales** que **aumentan el glutati3n** y los signos del **autismo**, tienen **muchas limitaciones** y tienen **pocos resultados**.

Conclusi3n:

No se recomienda a las personas con autismo tomar suplementos nutricionales que aumenten el glutati3n para modificar los signos del autismo.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Consulta con un profesional sanitario antes de tomar suplementos nutricionales.



Si tomas suplementos, cómpralos en la farmacia o en lugares de confianza. Comprar en sitios desconocidos, y en internet, supone un riesgo.



Las etiquetas y la publicidad de los complementos nutricionales no pueden decir que tratan o curan una enfermedad o condición.



Desconfía de los complementos que dicen que tienen un efecto muy rápido o muy grande.

RECOMENDACIONES SOBRE LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



Una dieta completa y variada da todos los nutrientes necesarios para el normal desarrollo de un cuerpo sano.



La función de los suplementos es completar la dieta normal. Pueden aportar vitaminas y minerales en algunas circunstancias.



Tomar muchos complementos o tomarlos sin respetar las instrucciones, puede poner en riesgo la salud, sobre todo en personas con enfermedades o si tomas medicinas.



Pueden costar mucho dinero y algunos no tienen beneficios probados.



RECUERDA



El autismo es una **condición de origen neurobiológico** que acompaña a la persona a lo largo de su vida.
No es una enfermedad.



Los mejores **apoyos** para personas autistas son **educativos y psicológicos**.
Deben basarse en estudios científicos.