

O Bebê começa a formar-se desde que há fecundação do espermatozoide no óvulo!



Por Katia Miranda
NUTRICIONISTA - 2100N
WWW.FACEBOOK.COM/KATIAMIRANDA.NUTRICIONISTA
HTTP://WWW.KATIAMIRANDA.PT
KATIA.NUTR@GMAIL.COM

Os primeiros 1000 dias do bebê que determinam a sua saúde futura! Ter uma nutrição adequada nos primeiros 1000 dias de vida é fundamental, já que pode ter um profundo impacto no desenvolvimento e na programação metabólica da criança e refletir-se na saúde na sua vida adulta. O aleitamento materno é de extrema importância para o recém-nascido, sendo uma das suas primeiras experiências nutricionais. O leite materno tem mostrado grandes benefícios na redução de alguns parâmetros da síndrome metabólica, tais como:

1. Dislipidemias;
2. Diabetes mellitus;
3. Hipertensão arterial;
4. Doenças cardiovasculares;
5. Obesidade;
6. Disfunções da tiroide;
7. Entre outras...



Esse é o seu primeiro dia de vida. Comer o que apetece durante a gestação (e mesmo antes da fecundação) é um erro. O casal deve aumentar a sua fertilidade e a boa nutrição é essencial para promover uma gestação e parto saudáveis.

Convido-o a embarcar comigo aprender mais nesta "viagem" de autoconhecimento do nosso ser. Nutrir o corpo e a alma é essencial desde os primeiros 1000 dias.

A introdução de novos alimentos deve acontecer depois dos 6 meses e deve complementar as qualidades do leite materno. A adoção de um estilo de vida saudável, principalmente neste período, poderá determinar a sua condição de saúde futura e até mesmo a dos seus descendentes.

Os pais têm, neste período, uma grande oportunidade de influenciar o desenvolvimento dos filhos e ajudá-los a tornarem-se adultos mais saudáveis. Este período inicia-se na concepção e mantém-se nos 1000 dias seguintes – os 270 da gestação e os 730 dos dois primeiros anos de vida, onde cada célula do corpo está a ser formada e programada.

Nesta fase, o crescimento e desenvolvimento são maiores do que em qualquer outro período da vida, ou seja, a genética não é o fator mais determinante no potencial de crescimento e desenvolvimento da criança.

Cerca de 20% dos nossos genes são influenciados por fatores hereditários, enquanto que até 80% são influenciados por fatores ambientais, tais como: medicamentos, *stress*, infeções, exercício físico e nutrição.

A alimentação apropriada inclui uma dieta equilibrada da mãe na gravidez, o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses de vida e, a partir daí, a amamentação acompanhada de água de boa qualidade (de preferência ionizada, alcalina e mineralizada), "papas" caseiras de legumes e tubérculos preparadas com leite materno (ou na impossibilidade, com leite adaptado hipoalergénico,

evitando as papas processadas), alimentos sólidos ricos em proteínas como carne de pasto e peixe selvagem, frutas e legumes da época ricos em vitaminas e sais minerais, como recomenda a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Há uma relação importante entre os cuidados com a dieta materna durante a gestação influenciando a saúde da mãe e do bebê e o aparecimento da obesidade nas idades posteriores.

Estudos relatam que uma má dieta na gestação e nos primeiros anos de vida pode "programar" alterações permanentes na regulação do metabolismo energético, no controle do apetite e no funcionamento neuroendócrino, resultando num aumento do risco de doenças na vida adulta como a obesidade e outras já citadas anteriormente.

Investir em nutrição nos primeiros anos de vida é investir no futuro. Os hábitos alimentares adquiridos na infância têm grande possibilidade de ser mantidos por toda a vida.

Os primeiros 1000 dias são fundamentais para o desenvolvimento dos sistemas nervoso e imunológico, assim como para formação de bons hábitos alimentares.

Como estamos numa época em que o AMOR está mais presente nada melhor que amar as nossas crianças no dia a dia, desde a vida intrauterina. Assim, e desde cedo, devemos nutrir o seu corpo e a sua alma.