

Os Primeiros 1000 Dias do Bebê que determinam a sua Saúde Futura!

A nutrição adequada nos primeiros mil dias de vida é fundamental, já que a mesma pode impactar profundamente no desenvolvimento e na programação metabólica da criança e refletir-se na saúde na sua vida adulta.



Por **Cátia Miranda**
NUTRICIONISTA - 2100N
WWW.CATIAMIRANDA.PT
FACEBOOK.COM/CATIAMIRANDA.NUTRICIONISTA/
INSTAGRAM: NUTRICM
KATIA.NUTRICM@GMAIL.COM

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, como:

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

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

Os pais têm, neste período, uma grande oportunidade de influenciar o desenvolvimento dos filhos e de ajudá-los a tornarem-se adultos mais saudáveis. Este período inicia-se na concepção e segue por apenas mil dias – os **270 da gestação**

mais os 730 dos dois primeiros anos de vida, onde cada célula do corpo está a ser formada e programada.

O crescimento e desenvolvimento nesta fase são maiores do que durante toda a vida, ou seja, a genética não é determinante do potencial de crescimento e desenvolvimento da criança. Cerca de 20% dos nossos genes são influenciados por fatores hereditários,

enquanto, até 80% é influenciado por fatores ambientais como: medicamentos, stress, infeções, exercício físico e a nutrição. A alimentação apropriada inclui uma dieta equilibrada da mãe na gravidez, o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida e, a partir daí, a **amamentação acompanhada de água de boa qualidade (preferência ionizada, alcalina e mineralizada), "papas" caseiras de legumes e tubérculos, 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).** Durante a gestação, há uma relação importante entre os cuidados com a dieta materna 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 em um aumento do risco de doenças na vida adulta como a obesidade e outras como citadas anteriormente.**

Ao nascer, o leite materno deve ser o primeiro, o mais importante e o melhor alimento para o bebê. Mais do que um conjunto de nutrientes, o leite materno é um alimento vivo que contém todos nutrientes necessários para que o novo ser sobreviva. É rico em nutrientes e micronutrientes como o Ferro com uma boa absorção (equilíbrio adequado de minerais como Cálcio para que haja uma boa biodisponibilidade ao contrário do leite de vaca) e outros minerais, vitaminas e fatores protetores do sistema imunológico que promovem as defesas no recém-nascido. Todas as mulheres e mães nasceram com a virtude de poder dar aos seus descendentes o melhor do mundo, o seu próprio leite, **todos nós mulheres estamos preparadas para dar continuidade à nossa espécie e acima de tudo fazer com que os nossos filhos sobrevivam...** senão como seriam os povos que vivem nas ilhas onde as mulheres têm imensos filhos saudáveis e sem necessidade de recorrer a fórmulas que tentam aproximar-se do nosso leite materno?



1000
PRIMEIROS 1000 DIAS



Com isto o que quero transmitir é que, mesmo tendo dificuldades na amamentação, procurem informar-se e encontrar grupos de apoio à amamentação que tudo dá certo, pois o leite vegetal também não tem todos os nutrientes que o bebê necessita até aos 6M, pelo menos... idade em que o bebê está preparado para apenas alimentar-se só de leite materno. **Em casos especiais, doenças, HIV, administração de antibióticos, entre outros devem solicitar ajuda ao seu Nutricionista e Obstetra para que continuem a dar o melhor possível aos seus filhos e façam posteriormente uma alimentação complementar saudável com alimentos de verdade.**

O Leite Materno além de diminuir o risco de infeções e alergias, contribui para o desenvolvimento do sistema imunológico e cerebral, para a maturação do sistema digestivo, para aproximar mãe e filho ainda mais e é também o veículo de "sabores e aromas" através do

líquido amniótico para o feto, os alimentos que a mãe consumir ele vai aceitar melhor após a introdução alimentar.

A partir do sexto mês de vida, a maioria das crianças atinge um estágio de desenvolvimento geral e neurológico (mastigação, deglutição, digestão e excreção) que permite que elas recebam outros alimentos. É uma fase de grande interesse pelo alimento e propícia para a formação de um comportamento alimentar consciente, ofereça alimentos saudáveis gradualmente de 3 em 3 dias.

Quando a criança completar o seu primeiro ano de vida, é o momento da sua alimentação ficar como a da sua família, desde que essa alimentação seja saudável e balanceada, com as porções adequadas. **Costumo dizer que só conseguimos nutrir saudavelmente um bebê e criança quando a família também tem bons hábitos. De que adianta recomendar brócolos a um bebê quando não é hábito em casa? Noutra fase de crescimento a criança irá querer experimentar o que os pais consomem.**

É como a analogia de dizer a um filho "não fumes que faz mal à saúde..." mas o progenitor fuma e ele vê o exemplo contrário. 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.

Estes primeiros 1000 dias são o tempo fundamental para o desenvolvimento dos sistemas nervoso e imunológico, assim como para a formação de bons hábitos alimentares.

Como estamos numa época em que o AMOR está mais presente e o dia dos namorados a está a aproximar-se, nada melhor que amar as nossas crianças desde os primeiros 1000 dias, começando logo na vida intrauterina.

Sabia que as crianças crescem melhor quando são amadas?

Carinho, afeto e contacto físico são essenciais para estabelecer e fortalecer os vínculos entre pais e filhos, e ajudam até a aumentar a imunidade do bebê.

Um estudo publicado pela *Child Psychology Trust*, na Inglaterra, aponta que as experiências vividas na primeira infância afetam a formação do cérebro da criança em áreas relacionadas com a empatia e as emoções. Tudo isto começa no ventre da mãe, uma vez que o feto já demonstra capacidade de audição desde a sexta semana de gravidez, podendo reconhecer a voz dos pais e captar todas as emoções que as acompanham. Por isso, a minha recomendação é para que os pais "conversem com a barriga" e a mãe se alimente saudavelmente com alimentos naturais, sem processados, beba muita água sem

contaminação, ame o seu filho e a si mesma.

Deixo-vos uma sugestão de Pequeno-almoço Super Nutritivo para a Gestante e Bebê (feto ainda na vida intrauterina) nos seus primeiros 1000 dias: Abacate (rico em boas gorduras como o ácido oleico e beta-sitosterol) recheado com Ovos (ricos além de outros nutrientes Colina, que aumenta o QI do seu bebê e ajuda numa boa metilação para seu crescimento saudável) e polvilhado com sementes de Chia (Cálcio e ómeegas 3, 6, entre outros nutrientes) com pitada de Chlorella em pó (grávidas podem consumir e ajuda na eliminação de metais tóxicos do seu organismo), Curcuma em pó (rica em curcumina e outros

micronutrientes benéficos) e pitada de flor de sal nacional (rico em minerais e sem sódio).

