

Revisão de Temas

PO - (UM17-1249) - 1000 DIAS POR 1 VIDA: A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NOS PRIMEIROS 1000 DIAS

Catarina Fonseca¹; Alexandra Pinho¹; Mafalda Pires¹; Tatiana Louro¹; Patrícia Mora¹

1 - UCSP Casal de Cambra

Introdução: O acentuado aumento da incidência de doenças tais como a Obesidade, a Diabetes, as neoplasias ou as doenças cardiovasculares, tornou-se um verdadeiro problema de saúde pública, a nível mundial. Uma nutrição adequada relaciona-se com a manutenção do estado de saúde mas também com um importante efeito preventivo ou protetor em relação às doenças anteriormente descritas. Evidencia-se que a idade de maior plasticidade adaptativa ocorre nos primeiros dias de vida, havendo uma verdadeira janela de oportunidade em que o fornecimento de determinados nutrientes influenciará o desenvolvimento dos sistemas do organismo.

Objetivos: Revisão da evidência disponível acerca da importância da nutrição no período pré-concepcional e até aos primeiros 2 anos de vida, e formas de intervenção.

Metodologia: Pesquisa bibliográfica na PubMed, Medline e UpToDate, nos últimos 8 anos, utilizando os termos MeSH “1000 days” e “child nutrition”, bem como normas de orientação clínica.

Resultados: Durante os primeiros 1000 dias de vida, que vão desde a concepção até ao final do segundo ano de vida, o nosso organismo possui uma extraordinária flexibilidade para adaptar-se às circunstâncias nutricionais existentes, podendo resultar delas consequências positivas ou negativas. A evidência mostra que existe relação entre a nutrição no início de vida e o desenvolvimento de doença na infância e na idade adulta, nomeadamente de Obesidade e Síndrome Metabólica.

Os primeiros mil dias correspondem, assim, a uma importante janela temporal para intervenções que podem garantir uma nutrição e desenvolvimento saudáveis da criança, os quais terão repercussões ao longo do ciclo de vida.

No intuito de priorizar as intervenções que teriam maior potencial, alguns autores e organizações sugerem seis intervenções nutricionais fundamentais: suplementação de ferro e ácido fólico na gravidez; aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses; alimentação complementar; suplementação de vitamina A nas crianças que vivam em locais em que o défice desta vitamina é um problema de Saúde Pública; uso de zinco em episódios diarreicos; e garantia de água, saneamento básico e práticas de higiene adequadas.

Os determinantes dietéticos, comportamentais e de saúde que se associam a uma ótima nutrição, crescimento e desenvolvimento, são afetados pela segurança alimentar subjacente, recurso dos cuidadores e condições ambientais, que por sua vez são moldados pelas condições económicas e sociais, contextos nacionais e globais.

Discussão: Segundo a WONCA Europa, a Medicina Geral e Familiar caracteriza-se por promover a saúde e bem-estar através de intervenções apropriadas e efetivas, tendo uma responsabilidade específica pela saúde da comunidade.

Os primeiros mil dias de vida constituem um período de oportunidade para a construção de uma sociedade mais saudável, já que a nutrição neste período tem grande influência no desenvolvimento neurocognitivo, crescimento e redução do risco de várias doenças e comorbilidades ao longo da vida. No que diz respeito à promoção de uma nutrição adequada nos primeiros mil dias, o Médico de Família pode atuar através de diversas intervenções,

nomeadamente através da modulação das influências maternas durante a gestação, promoção do aleitamento materno e implementação precoce de uma dieta equilibrada. A promoção destas ações permite um saudável e adequado desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional.