

Curso de Graduação dos autores e co-autores:

MEDICINA

OS PRIMEIROS MIL DIAS: QUAL A SUA RELAÇÃO COM A OBESIDADE INFANTIL?

Autor Principal: Marianne Muller da Cunha
mariannemullerc@hotmail.com

Co- Autores:
Vinicius Tibes de Moraes
viniustibes@gmail.com

(Orientador) Gislayne Castro Souza de Nieto
gisnieto@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: primeiros mil dias; obesidade; aleitamento materno.

INTRODUÇÃO: Cada vez mais se observa um aumento na prevalência da obesidade na população. Nas últimas décadas esse aumento vêm se destacando entre as crianças e adolescentes. Isso é preocupante devido aos riscos que essa condição acarreta, como, problemas cardiovasculares, endócrinos, entre outros, diminuindo a qualidade de vida da fase adulta.

Por ser uma doença crônica, a obesidade infantil exige atenção especial, com ênfase nas medidas preventivas. Entre essas medidas, encontra-se o aleitamento materno com potencial efeito protetor contra a obesidade.

O aleitamento materno está incluso num período essencial para o desenvolvimento metabólico infantil. Período esse chamado de “Primeiros mil dias” caracterizados pelos 270 dias da gestação somados aos próximos 730 dias referentes aos primeiros dois anos de vida da criança.

Este período representa uma janela de oportunidade para um crescimento mais saudável, visto que, uma dieta equilibrada durante esses mil dias tem grande influência no desenvolvimento neurológico e cognitivo, além de ter um papel fundamental na redução dos riscos de futuras comorbidades num processo conhecido como “imprinting” metabólico.

O imprinting metabólico caracteriza um fenômeno através do qual as primeiras experiências nutricionais da criança ocasionariam um padrão metabólico ao longo da vida capaz de predispor a determinadas doenças, como por exemplo, a obesidade.

Este trabalho tem como objetivo revisar a relação entre os “Primeiros mil dias” com o possível efeito protetor contra a obesidade infantil.

PERCURSO TEÓRICO REALIZADO: Foi realizada uma revisão bibliográfica nas bases de dados PubMed e SciELO. Os artigos datam de 2004 a 2018 e foram pesquisados na língua portuguesa.

Durante a gestação, tanto o déficit quanto o excesso calórico podem influenciar no imprinting metabólico.

De acordo com Ravelli et al., (1976), crianças cujas mães foram expostas às condições de déficit nutricional durante os dois primeiros trimestres de gestação tendem a apresentar uma taxa de sobrepeso 80% maior do que aquelas em que suas progenitoras mantiveram condições nutricionais equilibradas. Isso se dá pelo fato de que é nesse período que ocorre a diferenciação do hipotálamo. Portanto, haverá alterações em substâncias responsáveis pela regulação do apetite.

Em contrapartida, aqueles que foram expostos a essas condições durante os últimos três meses gestacionais ou durante os cinco primeiros meses de vida apresentaram uma taxa de proteção contra a obesidade de 40% em relação aos não-expostos, visto que é nesse período que ocorre a replicação dos adipócitos.

Após a nutrição iniciada na vida intra-uterina, o responsável por dar continuidade ao processo nutricional é o aleitamento materno. O leite materno é o melhor alimento para o recém-nascido e para o lactente devido aos seus componentes nutricionais, como proteínas, vitaminas e ferro, além de ser importante para construção do vínculo mãe-filho.

O aleitamento materno deve ser exclusivo até os 6 meses. A partir dos 6 meses, deve-se então introduzir de maneira lenta uma alimentação complementar concomitante com o leite materno, que deve permanecer na dieta até os 2 anos de idade.

O leite materno é composto por fatores bioativos, entre eles hormônios e fatores de crescimento que atuam sobre vários aspectos do desenvolvimento.

Durante o aleitamento materno exclusivo, o bebê pode experimentar diferentes sabores na composição do leite de acordo com a dieta da mãe. Quando a alimentação complementar for estabelecida, esses sabores influenciarão nas escolhas alimentares da criança. Ou seja, a adequada introdução alimentar é influenciada se a criança recebeu ou não leite materno .

Crianças que, ao invés de receberem leite materno, são alimentadas com fórmulas artificiais hipercalóricas possuem, na maioria das vezes, maiores chances de terem obesidade.

Isso ocorre devido a dois mecanismos principais. O primeiro leva em consideração a quantidade de proteína ofertada nas fórmulas infantis. Sabe-se que, a secreção de insulina e de fator de crescimento semelhante à insulina 1 (IGF-1) é estimulada por uma ingesta proteica elevada. Os adipócitos, na presença desses fatores (insulina e IGF-1), sofreriam aumento da diferenciação dos pré-adipócitos em adipócitos maduros num ritmo elevado. O segundo mecanismo tem relação com os hormônios do leite materno, são eles: leptina, adiponectina, resistina e obestatina.

A leptina está envolvida na saciedade visto que, níveis baixos estimulam ingestão de alimentos e níveis altos inibem a fome. Assim, quanto menor os níveis séricos de leptina, maior a adiposidade.

A adiponectina exerce funções como, a de reduzir o acúmulo excessivo de gordura corporal, além de aumentar o gasto energético.

A resistina, além de aumentar a resistência insulínica, através do aumento da glicogênese hepática também atua, por *feedback negativo*, regulando a diferenciação dos adipócitos de maneira a limitar a formação do tecido adiposo.

A obestatina reduz a ingestão alimentar e, conseqüentemente o ganho de peso, através do seu potencial anorexígeno.

CONCLUSÃO: É fundamental que ocorra uma nutrição adequada nesses primeiros mil dias. Pois é nesse período que acontece toda a diferenciação metabólica da criança.

Assim, é interessante que aconteça intervenções na dieta desde a gestação, passando para o aleitamento materno exclusivo até os seis meses, terminando com uma boa introdução da alimentação complementar, composta por frutas, legumes e verduras em associação com o aleitamento materno até os dois anos.

A promoção do aleitamento materno está totalmente justificada, devido ao seu possível efeito protetor contra obesidade e outras comorbidades.

A obesidade infantil é cada vez mais um desafio para os profissionais da saúde. Portanto, conclui-se que são necessárias ações preventivas, como aleitamento materno, para proporcionar uma melhor qualidade de vida e bem-estar no futuro.

REFERÊNCIAS

- BALABAN, Geni; SILVA, Giselia. **Efeito protetor do aleitamento materno contra a obesidade infantil.** SBP - Jornal de Pediatria, 2004.
- BARONE, Caroline; ALMEIDA, Amanda; et.al. **Intervenção nutricional nos primeiros mil dias de vida: impacto no crescimento e desenvolvimento infantil.** Revista de Pediatria SOPERJ, 2016.
- KLIEGMAN, Robert, et.al. **Nelson, Tratado de Pediatria.** Rio De Janeiro: Elsevier, 2014.
- MAIA, Ruana; DAMAZO, Sarah, et.al. **A importância da nutrição nos primeiros mil dias.** Revista Eletrônica Acervo Saúde, 2016.
- PANTANO, Mariana. **Primeiros mil dias de vida.** Faculdade de Saúde Pública da USP, 2018.