**OS PRIMEIROS MIL DIAS DA CRIANÇA: UMA JANELA DE OPORTUNIDADES À PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

**RESUMO**

Os primeiros mil dias da criança compreende a soma dos 270 dias da gestação, 365 dias do primeiro ano e os 365 dias do segundo ano. É uma etapa que possui muita relevância na implantação dos hábitos saudáveis e repercute nos indicadores de patologias no decorrer da vida. O presente trabalho teve como objetivo analisar a importância dos cuidados nutricionais nos primeiros 1000 dias de vida da criança. Trata-se de uma revisão bibliográfica, divididas em duas etapas. A primeira constitui-se de pesquisa bibliográfica nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Selecionou-se os artigos publicados no período de 2010 a 2020. A segunda etapa foi uma análise criteriosa dos trabalhos com de informações mais relevantes. Com isso, os resultados demostraram que, na primeira fase de 270 dias da gestação, a condição geral de saúde da mãe-filho é resultante de uma nutrição adequada. Na segunda fase após nascimento, os 730 dias, o aleitamento materno além de minimizar o risco contra infecções, auxilia o sistema imunológico, cerebral e maturação do conjunto digestório. Na fase da introdução alimentar da criança, é de suma importância ofertar uma alimentação variada e equilibrada, com intuito de reduzir o risco de desenvolver agravos a saúde, como obesidade. Assim, conclui-se que os primeiros mil dias criança é um período para ações e intervenções que vise garantir uma nutrição saudável para a criança, considerado inclusive uma janela de oportunidades, que pode ter impactos benéficos ao longo do ciclo vital.

**Palavras-chaves:** Aleitamento materno, Gestação, Introdução alimentar, Nutrição.

**1. INTRODUÇÃO**

Os primeiros mil dias de vida da criança é entendido como o período da concepção até os dois anos de idade, compreendendo a soma dos 270 dias da gestação, 365 dias do primeiro ano e mais os 365 dias do segundo ano. É uma etapa que possui muita relevância na implantação de hábitos saudáveis e repercute nos indicadores de patologias no decorrer da vida (ABANTO, OLIVEIRA e ANTUNES*,* 2018).

Diversas intercorrências no desenvolvimento infantil estão relacionadas a ingestão inadequada na fase da gestação, no período de aleitamento materno e também introdução alimentar. Em relação a gestação, pesquisas demonstram que as consequências sobre o feto estão relacionadas tanto a privação alimentar quanto ao consumo excessivo de alimentos, o que pode interferir na expressão gênica da criança e no estado de saúde durante a fase adulta (RIBEIRO *et al.*, 2015; SILVEIRA, 2015; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

Com relação ao período da amamentação, recomenda-se que a criança seja amamentada exclusivamente até os 6 meses de vida, visto que o leite materno é considerado um alimento completo do ponto de vista nutricional. Após os seis meses é importante manter o aleitamento materno e introduzir alimentos variados e saudáveis (ANDRADE *et al.*, 2016).

A alimentação complementar é definida como o período em que outros alimentos ou líquidos são oferecidos à criança. Estudos apontam que a introdução alimentar inadequada pode favorecer o desenvolvimento de obesidade no primeiro ano de vida da criança, em virtude também do aumento da ingestão calórica total das refeições (SHAURICH e DELGADO, 2014; ANGELIN, FERREIRA e KROTH, 2015; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

Dessa forma, os primeiros 1000 dias estão relacionados as escolhas futuras da criança, o que pode auxiliar na construção de uma sociedade mais saudável, sendo indispensável para o crescimento e desenvolvimento infantil adequado, boas condições de saúde física e diminuição dos agravos desencadeados por doenças crônicas não transmissíveis (CUNHA, LEITE e ALMEIDA2015; ABANTO, OLIVEIRA e ANTUNES*,* 2018).

Portanto, o presente trabalho teve como objetivo analisar a importância dos cuidados nutricionais nos primeiros 1000 dias de vida da criança.

**2. METODOLOGIA**

O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, dividida entre as etapas a seguir:

*2.1. Pesquisa Bibliográfica*

Os trabalhos científicos foram pesquisados nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), publicados no período de 2010 a 2020, utilizou-se como descritores: 1000 dias de vida da criança, nutrição nos 1000 dias, nutrientes essenciais nos 1000 dias, a importância dos mil dias, nutrientes necessários na gestação e importância do aleitamento materno.

*2.2. Análise dos trabalhos*

A análise dos trabalhos foi realizada de maneira criteriosa, por meio da leitura e classificação daqueles que apresentavam informações mais relevantes. Os critérios de inclusão foram: selecionados artigos completos, em língua portuguesa e inglesa, a partir do ano de 2010, relacionada a temática. E como critérios de exclusão: trabalhos incompletos, teses, monografias, em outro idioma que não seja Português e Inglês, publicações anteriores ao ano de 2010, bem como os trabalhos que não se adequaram a temática em estudo.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na primeira fase de 270 dias da gestação, a condição geral de saúde da mãe-filho é resultante de uma nutrição adequada. Nesse período ocorre alterações fisiológicas próprias da gestação, então, é importante atentar a oferta maior de energia, proteínas, vitaminas e minerais para atender a demanda (MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

Estudo mostram que mães submetidas às circunstâncias de privação alimentar no decorrer de dois primeiros trimestres de gestação, tiveram filhos com maior probabilidade de desenvolver sobrepeso (80%). Tal fato, pode ter ocorrido em função da abstinência de nutrientes durante uma fase crítica da distinção do hipotálamo modificando os reguladores do desejo (MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

Outro fator importante a ser observado é o consumo alimentar excessivo durante o período gestacional, muitas vezes de produtos industrializados. Tal fato, pode elevar o peso e acarretando outros problemas de saúde, tanto na gestante quando para o bebê. A literatura aponta que os ácidos graxos trans, presentes em alimentos ultraprocessados e processados, afetam o desenvolvimento intrauterino, devido ao bloqueio do metabolismo dos produtos finais da glicação avançada pelas enzimas desnaturases, transportando-a e inibindo a biossíntese dos ácidos graxos poliinsaturados de cadeia longa (AGPI-CL) (MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016). Outras consequências também existem, tais como: o aumento das taxas de cesáreas, elevação de perinatais desfavoráveis e crescente número de casos de diabetes mellitus gestacional e de pré-eclâmpsia (MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016). Assim, a privação nutricional, como o consumo alimentar em excesso têm repercussão no período gestacional, e pode provocar problemas futuros e ter impactos negativos no *imprinting* metabólico (ALMEIDA, 2012; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

A segunda fase após nascimento, os 730 dias, o aleitamento materno além de minimizar o risco contra infecções, auxilia o sistema imunológico, cerebral e maturação do conjunto digestório (KERZNER *et al.,* 2015; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016). Entretanto, o desmame precoce e a introdução alimentar inadequada podem estar associadas a uma maior probabilidade de desenvolver obesidade já no primeiro ano de vida, além de outros agravos a saúde, como: dislipidemia, hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e atopias (ANGELIN, FERREIRA, KROTH, 2015; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016; ANDRADE *et al.*, 2016). Estudos mostram que a resistência insulínica é predominante em crianças que fizeram uso de fórmulas infantis e mamadeiras precocemente, em relação àquelas que foram amamentadas exclusivamente (MANCO *et al.,*2011; MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

Na fase da introdução alimentar da criança, é importante observar a oferta de alimentação variada e equilibrada que contemple todos os grupos alimentares, macronutrientes e micronutrientes, respeitando a quantidade e qualidade, além disso também é recomendado a isenção açúcar, sal, alimentos processados e ultraprocessados (MOZETIC, SILVA e GANEN, 2016).

**4. CONCLUSÃO**

Diante do exposto, conclui-se que os primeiros mil dias é um importante período para ações e intervenções que vise garantir uma nutrição saudável para a criança, considerado inclusive uma janela de oportunidades, que pode ter impactos benéficos ao longo do ciclo vital.

Com isso, a alimentação e nutrição adequada para a mãe e o bebê são fatores determinantes no desenvolvimento cognitivo e na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

**6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ABANTO, Jenny; OLIVEIRA, Emanuella Pinheiro da Silva; ANTUNES, José Leopoldo Ferreira. **Diretrizes para o estudo das condições nutricionais e agravos bucais dentro dos primeiros 1.000 dias de vida.** Revista da Associação Paulista de Cirurgiões Dentistas. v.72, n.3, 2018.

ALMEIDA, E.B. **Doenças metabólicas e comportamento alimentar.** Dissertação (Mestrado Em Nutrição) – Faculdade De Medicina Da Universidade De Lisboa, Lisboa, 2012; 214p.

ANDRADE, Bruna Carolline Pessoa; *et al.* **1000 dias: Uma janela de oportunidades.** Revista UNINGÁ Review. v.25, n.2, 2016.

ANGELIN, P.; FERREIRA, P.F.; KROTH, A.F. **Relação entre o aleitamento materno e a obesidade.** Seminário de Iniciação Científica, 23, 2015, Rio Grande do Sul: Unijuí, 2015.

CUNHA, Antônio José Ledo Alves da; LEITE, Álvaro Jorge Madeiro; ALMEIDA, Isabela Saraiva de. **Atuação do pediatra nos primeiros mil dias da criança: A busca pela nutrição e desenvolvimento saudáveis**. v.91, n.6, 2015.

KERZNER, B. *et al.* **A practical approach to classifying and managing feeding difficulties.** Pediatrics. v.135, n.2, 2015.

MANCO, M. *et al.* **Insulin dynamics of breast- or formula-fed overweight and obese children.** J. Am. Coll. Nutr. v.30, n.1, 2011.

MOZETIC, Ruana Maia; SILVA, Sarah Damazo Camargo; GANEN, Aline de Piano. **A importância da nutrição nos primeiros mil dias.** Revista Eletrônica Acervo Saúde. v.8, n.2, 2016.

RIBEIRO, A.M.; *et al.* **Baixo peso ao nascer e obesidade: Associação causal ou casual.** Revista Paulista de Pediatria. v.1, n.1, 2015.

SHAURICH, G.F.; DELGADO, S.E. **Development of nutrition in children aged 6 to 24 months.** Revista CEFAC. v.16, n.5, 2014.

SILVEIRA, J. **Os primeiros mil dias do seu filho e como esse período vai influenciar o futuro dele.** Revista Crescer, 2015.