

INTERVENÇÃO NUTRICIONAL NOS PRIMEIROS MIL DIAS DE VIDA: IMPACTO NO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO INFANTIL

CAROLINE BARONE VILA REAL COSTA (UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ - UNESA); AMANDA ALMEIDA BARBOSA (UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ - UNESA); RAFAEL BATISTA CARDOSO (UNIVERSIDADE ESTÁCIO DE SÁ - UNESA)

Conhecido como o intervalo de ouro, os primeiros mil dias de vida vão da concepção até os 2 anos de idade, quando cada célula do corpo está sendo formada e programada. Estudos recentes sugerem que intervenções nutricionais nesta fase da vida podem trazer benefícios importantes a curto e a longo prazo, surtindo efeito no crescimento, no desenvolver e na qualidade de vida que a criança terá na fase adulta. Assim, o objetivo deste trabalho é destacar as medidas intervencionistas nos primeiros mil dias de vida em prol da alimentação saudável e seus impactos na nutrição e no desenvolvimento infantil. Como metodologia, foi realizada uma revisão bibliográfica, de maneira exploratória e descritiva, selecionando artigos recentes na língua inglesa e portuguesa de periódicos indexados nas bases de dados SCIELO e PUBMED, publicados entre 2010 a 2016. As palavras-chave usadas para a busca de dados foram em português: “nutrição infantil”; “primeiros mil dias”; “saúde da criança”; e em inglês: “child nutrition”; “the first thousand days”; “child health”. É sabido que a genética não é o fator determinante do potencial de crescimento e desenvolvimento do indivíduo. Até 80% dos genes sofrem influência de fatores ambientais, como o exercício físico e a alimentação. Assim, os resultados evidenciaram a importância das intervenções na dieta desde a adequada nutrição pré-natal, o aleitamento materno exclusivo nos primeiros seis meses e a introdução lenta e gradual de alimentos complementares associada ao aleitamento até os dois anos. A manutenção dos cuidados alimentares com consumo de frutas, legumes e verduras nas refeições têm efeito protetor contra a obesidade, o diabetes e o surgimento de doenças cardiovasculares. Como conclusão, é possível constatar que os bons hábitos dietéticos contribuem para o aperfeiçoamento das habilidades cognitivas, motoras e sociais da criança, proporcionando bem-estar e saúde no futuro.