

La prevención inicia en la niñez



“Actuemos ya... por las madres y los hijos”, Michelle Bachelet. Los primeros mil días de vida —desde la concepción hasta los primeros dos años—, se consideran la etapa más importante del desarrollo, la que tendrá más impacto en la salud y el resto de la vida de la persona. El cuidado, nutrición y la salud de la mujer embarazada, así como, la estimulación, nutrición, protección y un ambiente sano para todos los niños pequeños, son intervenciones probadas, y que han mostrado gran beneficio en la salud del binomio madre/feto y del niño. Por tal razón, el embarazo y la primera infancia, son momentos críticos e ideales para actuar y abrir una ventana de oportunidad en la promoción de la salud cardiometabólica y en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT).

Hoy sabemos que el crecimiento y el desarrollo de un individuo está determinado desde la etapa embrionaria por su genética (genes) y los factores ambientales (nutrición, contaminación, etc.) con los que interactúa. Asimismo, conocemos que los riesgos de la salud infantil y adulta pueden programarse durante las etapas fetal-neonatal, y esta programación metabólica temprana puede afectar al desarrollo posterior de enfermedades como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial y otras enfermedades no transmisibles (ENT) asociadas. Como sabemos, las ENT son enfermedades crónicas no infecciosas, que progresan lentamente durante largos periodos de tiempo, y constituyen la principal causa de enfermedad y muerte en el mundo. Aunque estas enfermedades son temibles, son en gran parte prevenibles y comparten factores de riesgo e incluso oportunidades de intervención desde etapas tempranas de la vida, como el período embrionario-fetal.

¡Hagámoslo!

En la actualidad, la mayoría de los pueblos han elevado la esperanza de vida de sus habitantes y si en promedio se acepta que gran parte de personas vivirán 75 años o más, esto representaría alrededor de 28000 días de vida y que, de estos, los primeros 1000 días son considerados críticos, fundacionales y muy trascendentes para todos los seres humanos. Estos mil días marcan nuestro ser y ahí se programa parte de nuestra vida futura. **¡Actuemos!**

En estos mil días se producen cambios importantes como:

a) El crecimiento más veloz de nuestra vida, e incluso es tal, que se dice que, de seguir creciendo a ese ritmo, de adulto alcanzaríamos la altura de un edificio de tres pisos.

b) La formación, desarrollo corporal y de órganos vitales, sobre todo el cerebro. Durante este período el cerebro puede crear hasta mil conexiones neuronales por segundo, su crecimiento y maduración son más rápidos que en cualquier etapa de la vida, y llega a consumir entre el 50 al 75% del total de energía que absorbe de los alimentos y de una buena nutrición.

c) Expresión genética flexible y muy susceptible a cambios epigenéticos (cambios en la expresión genética influenciado por el medio ambiente, sin alterar la estructura del gen). En estos mil días, tenemos la mayor apertura genética de todos nuestros días y es por ello, que podemos lograr protección a partir de cambios en la alimentación y hábitos saludables en la mujer embarazada y los niños pequeños (menos de 2 años) para mantenerse saludables en su curso de vida.



En estos mil días de vida pasamos por tres etapas y cada una definida por una forma distinta de nutrirnos:

a) La vida intrauterina, marcada por la placenta. La nutrición placentaria permite el paso de oxígeno, nutrientes y, además, modula todas las señales del mundo y que el feto va enfrentar al nacer (adaptación). En este período crítico no es conveniente presentar malnutrición fetal (retardo de crecimiento y obesidad), dado que los estudios reportan relación con riesgo aumentado de enfermedades cardiometabólicas a lo largo de la vida. Por otro lado, la malnutrición materna (desnutrición y sobrepeso/obesidad, y la deficiencia de micronutrientes) condicionan la obesidad infantil y bajo peso al nacer, y ambas condiciones de salud del niño se relacionan en el futuro con enfermedades cardiometabólicas y otras ENT.



b) La vida de lactancia materna exclusiva, marcada por el pecho y la leche materna. La nutrición por leche materna permite el paso de nutrientes, hormonas e incluso elementos buenos de la flora intestinal materna para formar la microbiota intestinal del niño. La falta de lactancia materna y una microbiota intestinal inadecuada, tienen un papel relevante en el desarrollo de obesidad, enfermedades cardiometabólicas y otras enfermedades crónicas del adulto.

c) La vida del niño menor de 2 años y la entrada de alimentos, marcada por alimentos saludables y los hábitos de la familia. La nutrición del niño de 6 meses puede comenzar con alimentos y bebidas en forma de “papillas” que no sean leche materna y fórmula infantil. Entre el primer y el segundo año de vida el niño desarrollará habilidades necesarias para participar en las comidas con la familia. Cuando tenga 2 años de edad, podrá comer la mayoría de los alimentos que el resto de la familia y por modelaje va incorporar los hábitos alimentarios de sus padres y hermanos. En caso de malnutrición infantil, esta se relaciona con sobrepeso/obesidad, enfermedades cardiometabólicas y otras ENT también.

A este punto aprovecho para señalar y recalcar que el cuidado de la mujer en edad fértil, mujer embarazada, el niño en el vientre materno, recién nacido, lactante y niño pequeño, es responsabilidad del estado, el sistema de salud pública y toda la sociedad en su conjunto, y no solo un compromiso personal y familiar. Es necesario trascender, y como sociedad responsable debemos hacernos cargo de las madres y los niños. ¡Más demora, es inaceptable!

En cuanto a las familias, recordemos que un mejor futuro para la promoción de la salud cardiometabólica y la prevención de las ENT en el curso de vida de nuestros hijos, nace con los primeros mil días.

Por último, no exageramos al considerar que invertir en los primeros 1000 días de vida, es la inversión más inteligente y más rentable que puede hacer un país, el mundo y toda la humanidad. Cuando se invierte en primera infancia nos volvemos estratégicos y nos acercamos a lo dicho por Frederick Douglas, “Es más fácil criar niños fuertes que reparar hombres rotos”.

Gracias Padre, por implantar en nosotros un espíritu de servicio.

¡Saludos!



Escrito por: Dr. Carlos Chávez y González
Endocrinólogo - diabetólogo Director del CCM