

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΤΡΙΩΝ ΠΡΩΤΩΝ ΧΡΟΝΩΝ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΠΩΤΕΡΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

Οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν και διαμορφώνουν την υγεία του παιδιού από τη στιγμή της σύλληψης μέχρι την ηλικία των δύο χρόνων της ζωής του είναι η αρχική υγεία των γονιών, τα γονίδια που του μεταβιβάζουν, το ενδομήτριο περιβάλλον, το περιβάλλον των πρώτων ημερών της ζωής του και το μικροβίωμα, το οποίο έχει σχέση με το είδος του τοκετού, τον μητρικό θηλασμό και τη διατροφή των τριών πρώτων χρόνων της ζωής.

Το ενδιαφέρον για τη διατροφή του εμβρύου και του βρέφους έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, γιατί, καθώς αθροίζονται καινούργιες γνώσεις, προκύπτει ότι ο «προγραμματισμός» των νόσων φθοράς των ενηλίκων, της παχυσαρκίας και γενικά της καλής ή μη υγείας αρχίζει από την ενδομήτρια θρέψη του εμβρύου (δεν εξαρτάται μόνο, δηλαδή, από την πορεία του παιδιού μετά τη γέννηση). Άρα, η διατροφή της μητέρας πριν τη σύλληψη και κατά την κύηση και τη γαλουχία παίζει καθοριστικό ρόλο, αφού το νεογέννητο εξαρτάται από τη διατροφή της μητέρας του. Άμεσος και μελλοντικός στόχος της διατροφής είναι η φυσιολογική αύξηση και διάπλαση του παιδιού, η φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου του και η εξασφάλιση καλής σωματικής και ψυχικής υγείας μέχρι τα βαθειά γηρατειά. Για να επιτευχθούν αυτά θα πρέπει η διατροφή να βοηθά, έτσι ώστε να αποφευχθούν καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης, η παχυσαρκία, οι αλλεργίες και τα κακοήγη νοσήματα.

Σήμερα η διατροφή του βρέφους και του παιδιού, αλλά και του ενήλικα, βρίσκεται στην επικαιρότητα και απασχολεί όλο τον πλανήτη, είτε ως πρόβλημα έλλειψης τροφής είτε ως πρόβλημα υπερσιτισμού. Έχει ανακαλυφθεί ότι η διατροφή «προγραμματίζει» την υγεία μας μέσω δύο μηχανισμών. Ο ένας από αυτούς είναι η επιγενετική. Η επιγενετική μελετά τον τρόπο με τον οποίο το περιβάλλον επηρεάζει την έκφραση των γονιδίων και η διατροφή θεωρείται ένας από τους πιο σημαντικούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Έχει παρατηρηθεί, λόγου χάρη, ότι η διατροφή της εγκύου επηρεάζει τα γονίδια της παχυσαρκίας του αγέννητου μωρού, καθώς και ότι η άσκηση μπορεί να «αποσιωπήσει» τα γονίδια της παχυσαρκίας. Οι επιγενετικοί μηχανισμοί δημιουργούν αλλαγές στο γενετικό υλικό του ατόμου και προγραμματίζουν την ενεργοποίηση των γονιδίων, τα οποία είναι υπεύθυνα για την καλή μελλοντική υγεία ή την εκτροπή προς διάφορα νοσήματα, παίζουν, δηλαδή,

σημαντικό ρόλο στην εξασφάλιση μακροζωίας ή πρώιμης γήρανσης. Η επαρκής σίτιση είναι ιδιαίτερα σημαντική κυρίως σε κρίσιμες περιόδους πριν και μετά τη γέννηση. Οι μελέτες δείχνουν ότι η ανεπαρκής σίτιση και ο υπερσιτισμός σε πρώιμο στάδιο έχουν συνέπειες στην υγεία που εκδηλώνονται δεκαετίες αργότερα στη ζωή του ανθρώπου. Η διατροφή της μητέρας είναι πολύ σημαντική, αφού οι υπερβολές στην πρόσληψη τροφής ή ο υποσιτισμός της μπορεί να οδηγήσουν το παιδί μελλοντικά σε παχυσαρκία. Οι μελετητές υποστηρίζουν ακόμα ότι άτομα που γεννήθηκαν με μικρό βάρος σε σχέση με την ηλικία κύησης προτιμούν υπερθερμιδικές τροφές (υδατάνθρακες, λίπη), τους αρέσουν οι γευστικές τροφές (νοιώθουν ευχαρίστηση ακόμα και στη θέα τέτοιων τροφών) και διαταράσσεται η όρεξή τους και το αίσθημα κορεσμού της πείνας.

Ο άλλος μηχανισμός μέσω του οποίου η διατροφή αφήνει τα σημάδια της πάνω στη μελλοντική υγεία είναι το μικροβίωμα, στην ανάπτυξη του οποίου η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Η εντερική χλωρίδα επηρεάζεται από την τροφή που τρώμε. Διαφέρει αν τα προϊόντα προέρχονται από το ζωικό ή το φυτικό βασίλειο. Αν υπερκαταναλώνουμε προϊόντα προερχόμενα από το ζωικό βασίλειο αναπτύσσονται μικρόβια που ευνοούν τη φλεγμονή σε αντίθεση με την κατανάλωση τροφών από το φυτικό βασίλειο που μας προφυλάσσουν, γιατί βοηθούν στην ανάπτυξη των καλών μικροβίων. Η ισορροπία εξασφαλίζεται με τη μεσογειακή διατροφή που ακολουθούσαν παλαιότερα οι μεσογειακοί λαοί (Ιταλοί, Ισπανοί), αλλά κυρίως οι Έλληνες και σημαίνει αυξημένη πρόσληψη φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, οσπρίων, ελαιολάδου, σκόρδου, βοτάνων, ψαριών και θαλασσινών. Σημαίνει ακόμα μέτρια πρόσληψη κρέατος, πουλερικών, γαλακτοκομικών προϊόντων και κρασιού και τέλος χαμηλή πρόσληψη ζωικού λίπους (βούτυρο, κρέμα γάλακτος κλπ.). Η διαταραχή στην ισορροπία μεταξύ καλών και κακών μικροβίων (δυσβίωση) οδηγεί στην εμφάνιση παχυσαρκίας, σακχαρώδη διαβήτη, αυτοάνοσων νοσημάτων, αλλεργιών, φλεγμονωδών νόσων του εντέρου (νόσου Crohn, ελκώδους κολίτιδας), συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου, γαστρεντερίτιδας, κακοηθειών, κλπ. Η παχυσαρκία αποτελεί μείζονα επιβαρυντικό παράγοντα για μελλοντικά κακή υγεία και για το ίδιο άτομο, αλλά και για τις επόμενες γενιές, γιατί προκαλεί τέτοιες αλλαγές στο γενετικό υλικό του παχύσαρκου ατόμου, που αυτές μπορούν να μεταδοθούν και να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία των απογόνων (παιδιών, ακόμα και εγγονών), καθώς προγραμματίζεται ο μεταβολισμός και η ανάπτυξη κατοπινών διαταραχών. Έχει βρεθεί ακόμη ότι το ανθρώπινο μικροβίωμα έχει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στην κατοπινή λειτουργία του και ότι υπάρχει σύστημα επικοινωνίας διπλής κατεύθυνσης μεταξύ εγκεφάλου και μικροβιώματος, το οποίο επηρεάζεται από τη διατροφή και το στρες. Σήμερα η εντερική χλωρίδα θεωρείται βασικός ρυθμιστής της διάθεσης, της νόησης, του πόνου, της παχυσαρκίας και ερμηνεύει τις ατομικές διακυμάνσεις στην αντίληψη, την προσωπικότητα, τη διάθεση, τον πόνο και τη συμπεριφορά ως προς τη λήψη τροφής. Ακόμα εμπλέκεται σε ευρύ φάσμα νευροψυχιατρικών νόσων, όπως οι συναισθηματικές διαταραχές, ο αυτισμός και η σχιζοφρένεια.

Επειδή η καλή υγεία του παιδιού και του ενηλίκου αρχίζει να προδιαγράφεται από την ενδομήτρια ζωή, οι πρώτες 1000 ημέρες της ζωής –από τη σύλληψη ως την ηλικία των 2 χρονών- θεωρούνται ως κρίσιμη περίοδος, γιατί προγραμματίζεται η καλή μας υγεία ή η εκτροπή προς τα νοσήματα φθοράς. Απαιτείται, λοιπόν, να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στη σωστή διατροφή της μητέρας κατά την κύηση και τον θηλασμό, γιατί αυτό είναι η βασική προϋπόθεση, ώστε να αποφευχθούν επιβλαβείς μεταβολές στο γενετικό υλικό του εμβρύου και του βρέφους και να γίνει η εγκατάσταση της φυσιολογικής μικροβιακής χλωρίδας στο βρέφος (η οποία ευοδώνεται με τον φυσιολογικό τοκετό και τον μητρικό θηλασμό). Ακόμα θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην υιοθέτηση της άσκησης ως τρόπου ζωής και της μεσογειακής διατροφής ως της μόνης που εξασφαλίζει υγεία, κέφι και μακροζωία.



Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 14/11/2017