

NUTRIÇÃO NA GRAVIDEZ

Síntese

Qual é sua importância?

A gravidez, os primeiros anos de vida e a primeira infância são os períodos mais significativos de crescimento e desenvolvimento no ciclo da vida humana. A *nutrição deficiente* nesses períodos críticos de crescimento e desenvolvimento coloca bebês e crianças em risco de prejuízos no desenvolvimento emocional e cognitivo e de desenlaces adversos em termos de saúde.

O *Canadian National Population Health Study* (1998/1999) relatou que mais de 10% dos canadenses estavam vivendo em domicílios inseguros em termos de alimentação. A insegurança alimentar, que envolve a preocupação em relação a não dispor de dinheiro suficiente para comprar alimentos, compromete a qualidade e a quantidade de suprimentos alimentares. Aproximadamente 35% dos canadenses de baixa renda e 14% daqueles que dispõem de renda média vivenciam alguma forma de insegurança alimentar.¹ Mulheres pobres e mal nutridas têm dificuldade de alcançar níveis adequados de nutrição, e por esse motivo sua saúde fica comprometida durante os anos reprodutivos. Mulheres que iniciam cada gravidez com recursos físicos esgotados perpetuam um *ciclo de desnutrição mãe-criança*.

No Canadá, dois programas bem conhecidos – o *Canada Prenatal Nutrition Program* (CPNP), e o *Community Action Program for Children* (CAPC) – foram implementados para dar apoio à nutrição, à saúde e ao desenvolvimento nos períodos pré-natal e pós-natal de mulheres e crianças pequenas. Sendo intervenções nacionais de promoção da saúde baseadas na comunidade, os dois programas ajudam grupos comunitários a estabelecer e oferecer serviços que atendam às necessidades nutricionais e de saúde de grupos de risco.²

O que sabemos?

A *quantidade e a qualidade dos nutrientes* são essenciais para o desenvolvimento de bebês e crianças. Muitos estudos sobre nutrição associaram nutrição inadequada e desnutrição nos períodos pré-natal e pós-natal inicial com diversos *resultados de desenvolvimento*. *Bebês prematuros e com baixo peso ao nascer (BPN)* são especialmente vulneráveis e são mais propensos a apresentar alguns dos seguintes problemas:

- retardo de crescimento (peso, altura, tamanho da cabeça)
- atraso de desenvolvimento psicossocial
- problemas cognitivos, educacionais e/ou comportamentais
- maior risco de distúrbios psiquiátricos posteriores

Há algumas evidências de que os efeitos adversos da nutrição inadequada no início da vida podem ser minimizados. Demonstrou-se que *leite em pó enriquecido com nutrientes* reduz os *deficits* de desenvolvimento motor e mental de bebês prematuros e BPN nos 18 primeiros meses de vida. Ainda que de forma restrita, a *estimulação psicossocial* de bebês com crescimento limitado melhora sua capacidade cognitiva. Outras evidências dão apoio ao fato de que bebês BPN alimentados com *leite materno* apresentam melhores resultados visuais e de desenvolvimento no curto prazo quando comparados àqueles alimentados com leite em pó baseado em leite bovino, embora seja necessário levar em consideração variáveis como volume ingerido diariamente e a duração da amamentação.

Embora seja essencial melhorar o desenvolvimento de bebês prematuros e de bebês BPN, a pesquisa deveria focalizar também a *prevenção* de nascimentos prematuros e de bebês BPN.

O que pode ser feito?

A melhoria da nutrição da mãe e da criança exige uma variedade de *estratégias e intervenções* planejadas para assegurar dietas adequadas antes e durante a gravidez, o aleitamento materno, a primeira infância e em todos os estágios do ciclo de vida. Os pesquisadores recomendam enfaticamente a *integração de serviços* como planejamento familiar, atendimento pós-parto e apoio ao aleitamento materno, serviços de orientação nutricional e de cuidados de saúde, e que todos sejam disponibilizados em um mesmo local. O programa *U.S. Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC*, é um exemplo altamente considerado de

programa integrado que oferece: 1) suplementos alimentares; 2) educação em nutrição; e 3) encaminhamento a provedores de serviços de saúde e de assistência social.

A educação é um elemento essencial para a manutenção de saúde nutricional adequada. Os cuidadores devem ter conhecimentos sobre a forma pela qual as experiências alimentares iniciais, a regulação do apetite e os *padrões de dieta* afetam o desenvolvimento de hábitos saudáveis de alimentação e a saúde na fase adulta, e sobre o fato de que esses padrões podem ser transmitidos à próxima geração. Hábitos saudáveis de alimentação são construídos na primeira infância e dependem de interações positivas entre bebê e cuidador. É *papel do cuidador* garantir que os horários das refeições sejam ocasiões sociais consistentes, agradáveis, orientadas para a família, que ofereçam às crianças a oportunidade de experimentar uma variedade de alimentos nutritivos necessários para o desenvolvimento saudável. São necessárias *pesquisas adicionais* sobre influências familiares e ambientais que afetam o desenvolvimento de padrões saudáveis de alimentação, entre as quais fatores culturais e transgeracionais.

Os planejadores e formuladores de políticas podem contribuir muito para melhorar a saúde nutricional de mulheres e crianças *apoiando o desenvolvimento* de diretrizes dietéticas baseadas em evidências e de serviços eficazes de prevenção e de intervenção, principalmente para famílias menos favorecidas em termos socioeconômicos. Podem também ajudar fazendo com que a nutrição materno-infantil constitua parte integral de programas abrangentes de atendimento a mulheres e crianças.

Referências

1. Che J, Chen J. Food insecurity in Canadian households. *Health Reports* 2001;12(4):1-22. Statistic Canada, Cat. no. 82-003-XPE. Available at: <http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2000004/article/5796-eng.pdf> Accessed February 15, 2017.
2. Health Canada. Health promotion effectiveness. *Health Policy Research Bulletin* 2002;1(3). Available at: http://www.hc-sc.gc.ca/sr-sr/alt_formats/hpb-dgps/pdf/pubs/hpr-rps/bull/2002-3-promotion/2002-3-promotion-eng.pdf Accessed February 15, 2017