

Malnutrición: El impacto de los primeros 1000 días

La nutrición en las etapas primarias de la vida también conocida como: “Los primeros 1000 días” tiene un impacto muy importante; lo cual ha llamado la atención de muchos investigadores que desean saber cuál es el rol que la misma tiene en el desarrollo y crecimiento y sobre todo cual es el impacto que causa una nutrición fallida en pacientes durante estas etapas de la vida.

Es importante mencionar que desde el momento de la concepción hasta los 2 años de vida: “los primeros 1000 días” la nutrición juega un rol importante ya que muchas deficiencias nutricionales pueden alterar el desarrollo con su consecuente retraso físico, cognitivo o alteraciones inmunológicas que sin duda alguna genera un impacto importante en el desarrollo del infante porque pueden llevar a problemas en el rendimiento escolar, así como el riesgo de desarrollar enfermedades en edad adulta. Por lo que muchos investigadores se han preguntado: ¿Qué es el fenotipo metabólico? Este busca evaluar: el estatus metabólico de los individuos y para ello requiere de técnicas analíticas como: La Resonancia Magnética y la Espectrometría de masa las cuales pueden ser usadas en investigación.

Es importante hablar de las diferentes etapas de estos primeros 1000 días. Dentro de las cuales tenemos la primera etapa, que es el periodo prenatal. En la que como sabemos la madre es la única fuente de nutrientes para el desarrollo adecuado del embrión y del feto por lo que el tamaño del recién nacido se ve altamente influenciado por estos.

La nutrición fetal es dependiente de la madre tomando en cuenta su tamaño, sus reservas nutricionales e ingesta dietética durante el embarazo. La restricción del crecimiento intrauterino (RCIU) es consecuencia de una nutrición inadecuada y es conocido que el RCIU tiene bajas cantidades de aminoácidos circulantes y altas cantidades de carnitina, debido a lo anterior se concluye que hay potencial para ayudar por lo que actualmente se estudia la suplementación con

aminoácidos y carnitina. Es importante también mencionar la etapa temprana posnatal: 0-6 meses donde la dieta juega un importante rol. Todos sabemos que la leche materna es el estándar de oro y que debe ser exclusiva en los primeros seis meses ya que nos ayuda a lograr un desarrollo y crecimiento adecuado recordando que existen fórmulas maternizadas que dan un aporte óptimo en situaciones especiales en las cuales no es posible amamantar.

No podemos olvidar la malnutrición en el desarrollo postnatal que abarca los 6 meses-2 años ya que está continúa siendo un problema de salud pública en países en vías de desarrollo como el nuestro, lo cual lleva a una mortalidad infantil elevada. Es importante hacer mención a algunas deficiencias de micronutrientes como: HIERRO, ZINC, CALCIO, VITAMINAS A, D, E y del COMPLEJO B como B12; de estas la deficiencia de hierro es la más común y afecta a recién nacidos pretérmino y a menores de 3 años, el déficit de ZINC es de alta prevalencia y esta los hace vulnerables a las infecciones.

“Muchas deficiencias nutricionales pueden alterar el desarrollo con su consecuente retraso físico, cognitivo o alteraciones inmunológicas”.

Concluimos haciendo mención a la importancia en conocer el fenotipo metabólico en los primeros 1000 días porque así conocemos las necesidades y sus consecuencias en cada una de las etapas mencionadas y de esta manera podemos hacer un abordaje integral en nutrición desde la etapa prenatal hasta edades avanzadas y así reducir la presencia de situaciones no deseadas como la desnutrición proveyendo un desarrollo y crecimiento adecuado de manera integral y ética a nuestros pacientes.

Dr. José Manuel Payan
Residente de Primer Año de Pediatría
Hospital González Coro - La Habana, Cuba