

Mai puțin de jumătate dintre femeile care au născut își alimentează copilul la sân, ignorând faptul că primele o mie de zile din viața unui om sunt foarte importante pentru dezvoltarea sa ulterioară, a declarat, pentru Agerpres, prof. univ. dr. Marin Burlea, președintele Societății Naționale de Pediatrie din România.

Acesta a explicat că la nivel mondial există un concept unanim acceptat potrivit căruia primele o mie de zile din viața unui individ sunt absolut esențiale pentru viitorul lui. Totodată, este importantă și nutriția gravidei în perioada de sarcină. Atât din punct de vedere cantitativ, dar mai ales calitativ, gravida nu trebuie să acumuleze un spor de greutate anormal.

"E vorba despre viitorul nutrițional, dezvoltarea fizică, dar, mai ales, dezvoltarea performanțelor mentale. Această perioadă de o mie de zile este formată din cele nouă luni de viață intrauterină și perioada 0-2 ani. În prima etapă a sarcinii, femeia trebuie îngrijită cu maximă atenție, trebuie să beneficieze de o nutriție foarte bună, echilibrată și nu excesivă. Este ancestrală expresia românească potrivit căreia 'femeia gravidă mănâncă pentru doi'. Bineînțeles că nu este adevărat. La sfârșitul sarcinii poate avea surpriza că va cântări dublu sau să crească cu 30 de kilograme în greutate. În astfel de situații, pe de o parte e vorba de un ritm de creștere inadecvat a fătului în uter, iar pe de altă parte există riscul ca fătul să fie supraponderal, supramatur", a spus prof.univ.dr Marin Burlea, șef al Clinicii de Gastroenterologie din cadrul Spitalului de Pediatrie 'Sfânta Maria' din Iași.

Medicul a afirmat că, în același timp, nu trebuie uitat că nașterea pe cale naturală este în mod cert de preferat față de cezariană, care trebuie să devină o excepție. Potrivit unor studii, în România mai mult de jumătate dintre gravide evită travaliul nașterii naturale și preferă să nască prin operație de cezariană.

Referitor la perioada 0-2 ani, președintele Societății Naționale de Pediatrie din România susține că un moment crucial, esențial chiar pentru viața și dezvoltarea unui individ este reprezentat de alimentația la sân.

"Niciun lapte din lume, nicio formulă nu poate înlocui, din punct de vedere al valorilor biologice și al tuturor calităților, calitățile laptelui matern. Prin urmare, până la vârsta de șase luni, copilul trebuie să mănânce lapte matern. De la șase luni putem începe diversificarea, adică introducerea de alimente complementare, dar laptele de mamă trebuie să rămână în alimentația

sugarului până la vârsta de un an. De altfel, Organizația Mondială a Sănătății recomandă menținerea alimentației la sân până la vârsta de doi ani. Folosirea laptelui de vacă nediluat sau orice alt aliment cu proteine în cantitate mare poate avea drept consecință negativă multiplicarea unor celule numite adipocite, care ulterior se hipertrofiază și care acumulează grăsimi și stabilește destinul nutrițional al individului de viitor obez. Un studiu a arătat că peste 50% dintre copiii din România sunt supraponderali. Dintre aceștia, jumătate sunt obezi. Această problemă trebuie să ne preocupe și, în același timp, trebuie să restructureze concepția românilor că 'a fi frumos înseamnă a fi gras'. Nu este adevărat! Trebuie să avem o anumită suplețe, o anumită vitalitate, vioiciune. Bineînțeles, în același timp dezvoltarea cognitivă este una pozitivă", a mai spus prof. univ. dr. Marin Burlea.

Medicul are un mesaj și pentru femeile care își doresc să alăpteze, dar nu au lapte. El consideră că "nu există femei care să nu aibă lapte matern decât dacă suferă de boli cronice, au maladii oncologice sau au suferit un accident".

"Din păcate, la noi, în România, doar 40% dintre femei decid să își alăpteze copiii la sân", a conchis medicul. AGERPRES