



ELS BENEFICIS D'UNA CORRECTA ALIMENTACIÓ EN EL DESENVOLUPAMENT COGNITIU I L'APRENENTATGE



Els avantatges d'una alimentació adequada en l'àmbit de la pediatria són molts i innegables. I no només es restringeixen a l'àmbit de la salut des d'un punt de vista físic o orgànic, sinó que també són extrapolables al desenvolupament cognitiu i intel·lectual de l'individu.

Això és així especialment en les etapes inicials del desenvolupament (el període comprès de la gestació fins als primers 2 o 3 anys de vida), que és l'etapa en la que els infants són més vulnerables als efectes d'un dèficit nutricional. Quan més aviat succeeixi la carència i major sigui la seva intensitat, major serà el risc que l'infant es pugui veure afectat més endavant, per exemple durant l'etapa escolar.

Actualment se sap que tant l'aportació calòrica com la proteica, és fonamental i necessària durant tot el període de desenvolupament, ja que la carència d'una, de l'altra o d'ambdues simultàniament, poden afectar tant a la reproducció de les neurones (al voltant de 200.000 noves neurones per minut es formen entre la vuitena i la divuitena setmanes de gestació), com al funcionament dels neurotransmissors.

Per la seva banda, el ferro també és un nutrient indispensable pel bon funcionament de totes les funcions cerebrals superiors i garantir una adequada ingesta d'aquest durant els períodes de creixement neuronal més ràpid, és fonamental per a poder garantir un funcionament cerebral òptim.

Avui en dia se sap que l'anèmia patida abans dels dos anys de vida pot tenir conseqüències sobre el rendiment escolar i la qualitat dels aprenentatges posteriors.

Finalment, la carència específica de zinc, coure, vitamines i d'altres elements, també pot produir diverses alteracions sobre el sistema nerviós central que està desenvolupant-se en aquesta etapa de la vida.

En aquest sentit, la llet materna conté tots els nutrients que s'han esmentat i que són necessaris per a proporcionar un creixement correcte durant els primers sis mesos de vida. La llet materna conté hidrats de carboni que donen energia, totes les vitamines que necessita l'organisme del bebè i una sèrie de proteïnes específiques per a l'espècie humana i en la proporció adequada a les necessitats del lactant. A més, també proporciona un alt contingut d'àcids grassos essencials i colesterol en el moment just en el que el cervell del bebè ho necessita per al seu correcte desenvolupament. El ferro i la resta dels minerals de la llet materna són de fàcil absorció i també estan en les quantitats justes que necessita el bebè durant els primers mesos de vida.

Més endavant, quan es retira la presa de pit, la provisió de tots aquests nutrients s'obté a través d'una alimentació sana, variada i equilibrada, i sota l'estreta supervisió del pediatra de capçalera.

El que és indubtable, és que un infant ben alimentat i que dorm bé per les nits, està en millors condicions d'aprendre a classe que aquells que tinguin dèficits en aquestes àrees. Des de fa varies dècades es reconeix que els nens i les nenes dels estrats socials més pobres pateixen més desnutrició i retards del desenvolupament, i presenten fracàs escolar amb més freqüència que aquells que tenen un nivell socioeconòmic i cultural més alt. Aquesta situació tendeix a perpetuar-se a través de les generacions si no es reverteixen les condicions de vida i es posen en pràctica estratègies diferencials d'atenció dels infants que creixen en el si de famílies de risc. La desnutrició limita el potencial intel·lectual no només de qui la pateix sinó també de la nació a la que es pertany; i s'ha d'entendre d'aquesta manera: com a un problema de salut pública. Com que la desnutrició té efectes profunds (especialment en determinats períodes crítics del desenvolupament), una intervenció primerenca des dels programes d'atenció precoç a la primera infància que inclogui la integració de la salut, la

nutrició i l'estimulació psicosocial poden ajudar a prevenir la desnutrició i el seu impacte sobre l'aprenentatge.

Dra. María Eugenia Russi

Neuropediatra

