

Επενδύοντας στις πρώτες 1000 ημέρες ζωής: θεμέλιο σωματικής και νευροαναπτυξιακής υγείας

Οι πρώτες 1000 ημέρες της ζωής, από τη σύλληψη έως τη συμπλήρωση του δεύτερου έτους, αποτελούν ένα κρίσιμο “βιολογικό παράθυρο” για τη σωματική, μεταβολική και νευροαναπτυξιακή πορεία του παιδιού, κατά το οποίο οι περιβαλλοντικές επιδράσεις και τα πρώιμα ερεθίσματα μπορούν να διαμορφώσουν τη μελλοντική υγεία του ανθρώπου.^{1,2}

Όπως έχει επισημάνει ο καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας Γεώργιος Χρούσος, η πρώιμη παιδική ηλικία αποτελεί μία περίοδο εξαιρετικής βιολογικής ευαλωτότητας και ταυτόχρονα υψηλής αναπτυξιακής πλαστικότητας, κατά την οποία θεμελιώνονται βασικές λειτουργίες της σωματικής και ψυχικής υγείας του ανθρώπου.³

Η σύγχρονη επιστημονική γνώση αναγνωρίζει ότι κατά το διάστημα αυτό πραγματοποιούνται ταχείς βιολογικές και αναπτυξιακές διεργασίες, οι οποίες δύνανται να επηρεάσουν την υγεία του ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής του.^{1,2}

Σύμφωνα με τη θεωρία των Αναπτυξιακών Ριζών της Υγείας και της Νόσου (Developmental Origins of Health and Disease - DOHaD), η υγεία του ατόμου καθ’ όλη τη διάρκεια της ζωής του διαμορφώνεται με θεμέλια που τίθενται ήδη από την ενδομήτρια ζωή και τα πρώτα στάδια της παιδικής ανάπτυξης.^{1,2}

Κατά την εμβρυϊκή και βρεφική περίοδο, ο εγκέφαλος αναπτύσσεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς και είναι ιδιαίτερα ευαίσθητος στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη για την ομαλή νευρογνωστική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ η κακή διατροφή και η παρατεταμένη έκθεση σε στρες έχουν συνδεθεί με αρνητικές επιπτώσεις στη νευροαναπτυξιακή εξέλιξη.^{3,4}

Ο άξονας υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην απάντηση στο πρώιμο στρες, ενώ η ποιότητα της σχέσης γονέα-παιδιού και η δημιουργία ασφαλούς δεσμού αποτελούν βασικούς προστατευτικούς παράγοντες για τη μελλοντική ψυχοσωματική υγεία.³

Η σύγχρονη παιδιατρική αναγνωρίζει ότι η επένδυση στα πρώτα χρόνια ζωής αφορά όχι μόνο τη σωματική ανάπτυξη αλλά και τη διαμόρφωση της ψυχικής ανθεκτικότητας του μελλοντικού ενήλικα.

Παράλληλα, οι πρώτες 1000 ημέρες αποτελούν κρίσιμο στάδιο για τη ρύθμιση του ενεργειακού μεταβολισμού και της σύστασης σώματος. Παράγοντες όπως η μητρική παχυσαρκία και ο σακχαρώδης διαβήτης κύησης έχουν συσχετισθεί με αυξημένο κίνδυνο παιδικής παχυσαρκίας.⁵

Ο μητρικός θηλασμός και οι υγιεινές πρώιμες διατροφικές πρακτικές φαίνεται να έχουν προστατευτικό ρόλο τόσο στη σωματική όσο και στη νευροαναπτυξιακή εξέλιξη.^{6,7}

Ο παιδίατρος και η οικογένεια διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας κατά την κρίσιμη αυτή περίοδο, μέσω έγκαιρης συμβουλευτικής και πρόληψης.

Συμπερασματικά, οι πρώτες 1000 ημέρες ζωής αποτελούν περίοδο στρατηγικής σημασίας για την πρόληψη και την προαγωγή της υγείας, με μακροπρόθεσμο αντίκτυπο όχι μόνο στη ζωή του παιδιού αλλά και στη δημόσια υγεία των μελλοντικών γενεών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Barker DJP. The developmental origins of adult disease. J Am Coll Nutr. 2004;23(6 Suppl):588S-595S.
2. Gluckman PD, Hanson MA. Living with the past: evolution, development, and patterns of disease. Science. 2004;305(5691):1733-1736.
3. Charmandari E, Kino T, Souvatzoglou E, Chrousos GP. Pediatric stress: hormonal mediators and human development. Horm Res. 2003;59(4):161-179.
4. Cusick SE, Georgieff MK. The role of nutrition in brain development: the golden opportunity of the “first 1000 days”. J Pediatr. 2016;175:16-21.
5. Woo Baidal JA, Locks LM, Cheng ER, et al. Risk factors for childhood obesity in the first 1,000 days: a systematic review. Am J Prev Med. 2016;50(6):761-779.
6. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet. 2016;387(10017):475-490.
7. World Health Organization. Guideline: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services. Geneva: WHO; 2017.

Επιστήμη Αγγέλου,
Παιδίατρος, MSc, Διευθύντρια
Γενικό Νοσοκομείο – Κέντρο Υγείας Κύμης