Piracanjuba®
Health & Nutrition

A nutrição nos primeiros 1000 dias de vida: uma janela de oportunidades

Entenda por quê promover nutrição adequada é tão importante nos primeiros 1000 dias de vida do bebê

Nutrição e saúde na infância

- 27 de agosto, 2025

Os primeiros 1000 dias de vida do bebê são determinantes para um futuro saudável em todos os indivíduos. Fatores ambientais, como a atividade física e, especialmente, a alimentação, além de pontos negativos, como a exposição a toxinas do tabaco e do álcool, estresse e outras emoções impactam nos indicadores de saúde e doença em curto e longo prazos. [1] Por isso, o período é conhecido por ser uma 'janela de oportunidades', podendo proporcionar um futuro melhor para os pequenos.

Sendo assim, oferecer uma nutrição adequada durante os primeiros 1000 dias de vida, entre outros hábitos e atitudes saudáveis, tem papel fundamental no crescimento e no desenvolvimento cognitivo. Além disso, também possui importante função no sistema imunológico e na programação metabólica, estando relacionado com o desenvolvimento, ou não, de patologias.[1,2]

1000 dias são quantos anos?

Os 1000 dias em bebês correspondem ao período da concepção até o segundo aniversário. São divididos em três fases: os primeiros 270 dias de gestação, somados aos 365 dias do 1º ano de vida e 365 dias do 2º. [1-3]

Oferecer os nutrientes adequados à mãe no pré-natal é tão importante quanto a nutrição da criança nos primeiros 2 anos de vida.

Crescimento e desenvolvimento cognitivo

A nutrição nos primeiros 1000 dias de vida é crucial para o neurodesenvolvimento da criança e para a saúde mental ao longo da vida.[3] Porém, apesar das calorias serem essenciais para o crescimento do feto e da criança, não são suficientes para o desenvolvimento cerebral normal. É preciso apostar em nutrientes com maior destaque no neurodesenvolvimento, entre eles, ácidos graxos poli-insaturados de cadeia longa, proteínas, zinco, ferro, iodo, vitamina A, vitamina D e vitaminas do complexo B, especialmente B6, B12, colina e ácido fólico.[1]

A falha no fornecimento de nutrientes essenciais durante esse período crítico de desenvolvimento cerebral pode resultar em déficits ao longo da vida, apesar da subsequente repleção de nutrientes. O comprometimento cognitivo, a redução do potencial na escola e o aumento do risco de doença crônica ao longo da vida estão associados a quadros de desnutrição infantil. Lembrando que a desnutrição é intergeracional, ou seja, filhas de mães desnutridas são mais propensas a ter filhos com baixo peso ao nascer. [1]

Obesidade infantil e programação metabólica

Os alimentos consumidos, especialmente no início dos 1000 dias de vida, influenciam a regulação epigenética da expressão genética. Durante o desenvolvimento precoce, a reprogramação epigenética é bastante robusta.

Conforme o conceito de programação metabólica, o período que compreende os primeiros 1000 dias é uma fase crítica, pois pode alterar a estrutura ou o desenvolvimento do organismo. Por isso, traz consequências a longo prazo, incluindo uma possível obesidade em crianças e adultos.

Vários fatores de risco durante os primeiros 1000 dias foram consistentemente associados à obesidade infantil posterior. Estes incluíram:

- Maior IMC pré-gravidez materna;
- Exposição ao tabaco no pré-natal;
- Excesso de ganho de peso gestacional;
- Alto peso ao nascer;
- Ganho de peso acelerado pós-nascimento.

Outros fatores de risco para obesidade infantil são: diabetes gestacional, baixa resistência da relação materno-infantil, diminuição do sono na infância, exposição do bebê a antibióticos, uso inadequado de mamadeiras, introdução precoce de ingestão de alimentos sólidos (antes dos 4 meses).[4]

Sistema imunológico

Quanto à imunidade, a importância da nutrição nos 1000 dias do bebê é nítida porque a presença de nutrientes é fundamental para o sistema imunológico. Sendo assim, pode evitar e prevenir doenças.

Além da presença de nutrientes fundamentais, como ferro, Vitamina A, Zinco e Proteínas, a modulação da microbiota intestinal durante o início da vida desempenha um papel crítico nas vias imunológicas, endócrinas, metabólicas e outras de desenvolvimento. Por meio do uso racional de antibióticos, de intervenções na dieta e da presença de probióticos e prebióticos, é possível remontar as comunidades microbianas no trato gastrointestinal para favorecer o sistema imune e mais.[2, 5]

Os primeiros 1000 dias estão diretamente associados à prevenção de doenças futuras, não apenas pela melhor formação do sistema imune da criança. Nesse período, também ocorre uma programação metabólica, que está relacionada com a possibilidade de obesidade infantil, bem como diabetes, hipercolesterolemia infantil, e outras doenças.

Os primeiros 1000 dias do bebê são vulneráveis, pois há rápido crescimento e desenvolvimento, com altas exigências nutricionais. Além disso, há maior suscetibilidade a infecções e dependência total de outros para cuidado, nutrição e interação social. [6] Dessa forma, a recomendação multiprofissional - com apoio de um nutricionista aos pais e cuidadores - é fundamental para auxiliar na parentalidade, aproveitando esta janela de oportunidades para crianças e adultos mais saudáveis.

Referência Bibliográfica

1. SCHWARZENBERG, Sarah Jane et al. Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. **Pediatrics**, v. 141, n. 2, 2018.

2. ROBERTSON, Ruairi C. et al. The human microbiome and child growth–first 1000 days and beyond. **Trends in Microbiology**, v. 27, n. 2, p. 131-147, 2019.

3. GEORGIADIS, Andreas; PENNY, Mary E. Child undernutrition: opportunities beyond the first 1000 days. **The Lancet Public Health**, v. 2, n. 9, p. e399, 2017.

4. PIETROBELLI, Angelo et al. Nutrition in the first 1000 days: Ten practices to minimize obesity emerging from published science. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 14, n. 12, p. 1491, 2017.

5. AIRES, Julio. First 1000 Days of Life: Consequences of Antibiotics on Gut Microbiota. **Frontiers in Microbiology**, v. 12, p. 1264, 2021.

6. MARTORELL, Reynaldo. Improved nutrition in the first 1000 days and adult human capital and health. **American Journal of Human Biology**, v. 29, n. 2, p. e22952, 2017.

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.