

Πιο έξυπνα τα παιδιά που τρέφονται σωστά από



Η

διατροφή του μωρού ήδη πριν από τη γέννησή του, αλλά και κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του είναι εξαιρετικά σημαντική για την μετέπειτα υγεία του, για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και τις νοητικές του επιδόσεις.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξαν επιστήμονες που συμμετέχουν στο ερευνητικό πρόγραμμα «Nutrimenthe» το οποίο διεξάγεται από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μετά από πενταετή μελέτη, στην οποία συμμετείχαν εκατοντάδες οικογένειες με μικρά παιδιά.

Οι ερευνητές έλεγξαν τις επιπτώσεις των βιταμινών του συμπλέγματος Β, του φυλλικού οξέως, του μητρικού γάλακτος (έναντι της φόρμουλας), του σιδήρου, του ιωδίου και των ω-3 λιπαρών οξέων ως προς τη γνωστική, συγκινησιακή και συμπεριφορική ανάπτυξη των παιδιών πριν από τη γέννησή τους μέχρι και την ηλικία των 9 ετών.

Οι επιστήμονες συμπέραναν ότι το φυλλικό οξύ, το οποίο συνιστάται σε πολλές

ευρωπαϊκές χώρες στις γυναίκες κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της εγκυμοσύνης τους, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης προβλημάτων συμπεριφοράς στην πρώιμη παιδική ηλικία.

Επιπλέον, η κατανάλωση λιπαρών ψαριών είναι ωφέλιμη, όχι μόνο λόγω των ω-3 λιπαρών οξέων τα οποία βοηθούν τα εγκεφαλικά κύτταρα, αλλά και χάρη στην περιεκτικότητά τους σε ιώδιο που έχει θετική επίπτωση στην ικανότητα των παιδιών να διαβάζουν.

Η «Nutrimenthe» σχεδιάστηκε ως μια μακροχρόνια μελέτη, ακριβώς επειδή ο εγκέφαλος χρειάζεται χρόνο για να ωριμάσει και οι ελλείψεις θρεπτικών συστατικών στα πρώτα χρόνια ζωής του μωρού φαίνεται να έχουν συνέπειες στην μετέπειτα ζωή του.

Πολλοί ακόμα παράγοντες είναι πιθανό να επηρεάσουν τις νοητικές επιδόσεις του παιδιού, όπως το μορφωτικό επίπεδο, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση και η ηλικία των γονιών, και –όπως συμπέρανε το ερευνητικό πρόγραμμα «Nutrimenthe»- το γενετικό ιστορικό της μητέρας και του παιδιού.

Η καθηγήτρια Cristina Campoy, επικεφαλής του ερευνητικού προγράμματος, εξηγεί: «Είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να ακολουθούμε μια σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, αλλά και στα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού, εντάσσοντας και το μητρικό θηλασμό αν αυτό είναι εφικτό, καθώς μια τέτοια «καλή διατροφή» επηρεάζει θετικά τις νοητικές επιδόσεις του παιδιού.

Τα ευρήματα της μελέτης του ερευνητικού προγράμματος, τα οποία παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν στο Διεθνές Συνέδριο «Nutrimenthe» στις 13 και 14 Σεπτεμβρίου, θα συνεισφέρουν στην επιστημονική βάση των διατροφικών συστάσεων για τις εγκύους και τα παιδιά.

Πηγές: vita.gr - medicalnews.gr - dia-trofis.gr