

GERAÇÃO 1982

Mil dias que mudam a vida

Pesquisa que acompanha 4,5 mil jovens gaúchos há 30 anos aponta que os 270 dias de gestação mais os 730 dos dois primeiros anos de vida definem grau de inteligência e a propensão para doenças no futuro



OP/CHRONICA



REPRODUÇÃO



TRUSSARDI/LEADER

Letícia, Natália e Sabrina (de cima para baixo e ao lado, a partir da esquerda) estão no grupo avaliado desde a gestação

JOICE BACELO

São exatamente mil dias – 270 de gestação mais 730 referentes aos dois primeiros anos de vida. Nesse período é como se fosse construído o manual de instruções dos futuros adultos. A constatação é de uma pesquisa que mostra aos pais como transformar o seu bebê em um filho que atinja todo o seu potencial. Os mil primeiros dias de vida, segundo o estudo, definem a altura, se serão mais ou menos inteligentes e a propensão para algumas doenças.

Segundo o estudo, isso ocorre porque é até os dois anos que se estabelece a trajetória de uma pessoa – para os cientistas, é a fase da programação biológica, quando o cérebro e os órgãos estão se formando. Esse curto intervalo de tempo, que começa a ser contado desde que o espermatozoide encontra o óvulo, pode assegurar benefícios para a saúde física, mental e, inclusive, interferir na vida social.

Para se chegar ao resultado da importância dos mil dias de vida, o programa de pesquisa Coorte reuniu especialistas de cinco países, que realizam estudos de acompanhamento das pessoas desde o nascimento.

Foram analisadas informações de mais de 11 mil pessoas de Brasil, Filipinas, Índia, África do Sul e Guatemala. No Estado o estudo se iniciou com cerca de 6 mil jovens – 4,5 mil monitorados até hoje.

Liderado pelo pesquisador do Centro de Estudos Epidemiológicos da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), Cesar Victora, o grupo surgiu a partir de dados iniciados na cidade do sul do Estado, no ano de 1982 – quando foi lançada a Coorte mais antiga do país.

Estudo serve para programas da OMS

Quando bebê, Wagner Passos era levado aos exames no colo da mãe. Com 30 anos, acumula todas as etapas do estudo. Amamentado até os dois anos, está entre os que fizeram frente aos resultados que apontam crianças bem alimentadas como adultos mais inteligentes.

– Vou agradecer a minha mãe por ter sido aprovado em um concurso público com mais de 30 mil inscritos – brinca, associando a amamentação à inteligência.

Assim como Wagner, Letícia Contreira, Sabrina Bandeira e Natália Redu não tinham

nascido e já eram objeto de estudo. A cada cinco anos, o grupo é procurado para uma nova etapa da pesquisa: preenchem formulários, passam por exames médicos, coletas de sangue e experimentam os equipamentos mais estranhos – um deles mede a circunferência do corpo e gera imagens em 3D. É como se o passado desses jovens estivesse em um diário científico. Letícia lembra das pesagens feitas quando tinha quatro anos e dos testes que exigiam andar sobre uma linha reta. Natália se empolga com os resultados:

– Eu fui amamentada até os dois anos. Será que é por isso que não parei de crescer e já estou na segunda faculdade?

Os pesquisadores que analisam os dados das Coortes de cinco países trabalham juntos há quatro anos e têm patrocínio da agência britânica Wellcome e do Instituto Bill Gates. Eles acreditam que é com a união de informações sobre pessoas de países diferentes que se chega a uma verdade científica. O objetivo – além de acompanhar as crianças de 1982 até final da vida – é servir como referência para decisões e programas como os da Organização Mundial de Saúde (OMS).

joice.bacelo@zerohora.com.br



O EFEITO DOS MIL DIAS SOBRE...

... ALTURA

• Crianças que **até os dois anos** não atingem a estatura média para idade neste período tendem a se tornar adultos mais baixos.

• Uma diferença de **três centímetros** na média da altura persiste até a idade adulta.

• Por exemplo, se uma criança, aos completar **dois anos**, tem **três centímetros a menos** do que a média, quando adulta ela também terá **três centímetros a menos**.

Por que crescer é importante?

• A pesquisa revela que com a mudança dos hábitos alimentares (mais fast food, embutidos e refrigerantes) os adultos com o organismo programado para receber pouca comida, que são os mais baixos, têm mais chances de se tornar obesos – aí aumentam os riscos das doenças crônicas (hipertensão, colesterol elevado, diabetes) e mortes por doenças cardíacas.

AOS DOIS ANOS

16,3% dos meninos estavam abaixo da altura média para a idade.

11,6% das meninas eram mais baixas do que a média.

AOS 23 ANOS

16% dos homens permaneceram abaixo da altura média – a estatura ficou em **1m67cm** contra a altura média de **1m73cm**

11% das mulheres permaneceram mais baixas do que a média – elas mediram **1m54cm**, contra **1m60cm** da média

... DESEMPENHO ESCOLAR E SAÚDE

• **Até os dois anos** de idade, ganhar peso acima da média é saudável. Nesse período de mil dias o organismo está completando a fase de amadurecimento dos órgãos vitais – cérebro, musculatura e formação óssea. O excesso de peso se converte em massa magra (músculo e gordura subcutânea) e pode, inclusive, prevenir a obesidade quando adulto. Devido à formação de massa muscular, o excesso de peso até os dois anos pode também ter efeito protetor quanto ao risco de doenças cardiovasculares.

• A partir do **terceiro ano de vida**, o ganho excessivo de peso passa a ser prejudicial porque representa acúmulo de massa gorda, associada ao desenvolvimento futuro da obesidade e das doenças crônicas, como hipertensão, problemas cardiovasculares e diabetes.

• A pesquisa revela que o ganho de peso **até os dois primeiros anos** de vida se reflete no nível de escolaridade alcançado pelo adulto. Crianças que nasceram com peso maior do que a média foram mais bem-sucedidas na escola.

2,5 meses a mais de escolaridade para cada meio quilo a mais no peso ao nascer foi identificado entre os jovens monitorados, além de **8% menos** repetência no ano.

700 gramas acima da média individual no ganho de peso nos **dois primeiros anos de vida** também interfere: a média correspondeu a **cinco meses a mais** de escolaridade e **12% menos** repetência anual.

COMO GARANTIR UM FUTURO MELHOR AO SEU FILHO

DURANTE A GESTAÇÃO

- A mãe deve se alimentar bem, mas não pode ganhar peso demais nem de menos. Esse peso extra muda caso a caso.
- Não deve fumar. As toxinas do cigarro passam para a placenta e afetam o bebê.
- Precisa ter boa assistência médica.
- Deve dar preferência ao parto normal. Isso reduz as chances de morte da gestante e do bebê.

DEPOIS DO NASCIMENTO

- A criança deve ser amamentada até os dois anos. Até os seis meses, apenas leite materno (nem água deve ser incluída na dieta). A partir dessa idade precisam ser incluídos alimentos ricos em ferro, em vitaminas e a proteína animal.
- O organismo de uma criança que cresce com pouca comida se programa para receber pouco alimento durante a vida adulta, por isso elas crescem menos.

... FILHOS DE MÃES FUMANTES

• Filhos de mães fumantes têm menos chances de ganhar peso. Em função dos riscos de subnutrição, os bebês tendem a nascer com **menos de 2,5 kg** porque quando a mãe fuma a placenta se comprime e passa menos sangue para a criança. Segundo o pesquisador, dificilmente esses bebês conseguem recuperar o peso até os dois anos. De acordo com as pesquisas Coorte 1982 e 1993, o número de gestantes fumantes caiu.

EM 1982	EM 1993
35% das mães fumavam	20% das mães fumavam

... INTELIGÊNCIA

• Quanto mais a criança for estimulada – por meio de atividades simples, como o contato com gibis e livros infantis, a narração de história por adultos, visita a amigos da família, jogos e brincadeiras –, há mais chances de promover o desenvolvimento de novas ligações neuronais, que aumenta a capacidade de aprendizado.

• **Em estudo** com **3,8 mil crianças** entre **2 e 4 anos** ficou constatado que as que seguiram essas recomendações nos **primeiros 720 dias de vida** apresentaram melhores resultados em testes específicos de memória, inteligência e cognição, independente do nível de escolaridade da família.

• Uma criança amamentada por mais tempo tende a ser mais inteligente. Isso porque recebe um tipo de gordura especial que, segundo a pesquisa, funciona como o “cimento que constrói o cérebro”. A criança alimentada com leite de vaca ou em pó não tem isso.

Wagner fez parte de todas as etapas da pesquisa, que utiliza equipamentos para gerar imagens em 3D do corpo

“

CESAR VICTORA
Médico e pesquisador, PhD em Epidemiologia de Assistência Médica pela Universidade de Londres e presidente da Associação Epidemiológica Internacional

A subnutrição interfere nas condições sociais do país: a criança subnutrida é menos inteligente, não chega tão longe na escola, não consegue ganhar um bom salário e acaba fazendo trabalho braçal porque não tem nível intelectual para um trabalho melhor.

Se comer bem, a criança vai chegar na sua altura biológica. Mas é claro que, se os pais são baizinhos ela será baizinha também, mas vai conseguir atingir a sua altura ideal.

O bebê prematuro não é subnutrido, ele nasceu cedo, porém com o peso certo para a idade que tem. Diferente dos filhos de mães fumantes, esses têm o que chamamos de retardado de crescimento intrauterino e dificilmente conseguem recuperar o peso.