



II Congreso Digital de la Asociación Española de Pediatría

Los hábitos de vida saludables, factor decisivo en la salud incluso antes de nacer

2.000 días clave: el estilo de vida de la madre desde la concepción hasta el segundo año de vida marcan la salud futura de su bebé

- La alimentación del padre en los meses previos a la concepción también podría influir en la salud del recién nacido a largo plazo
- El ambiente y la nutrición que rodeen a madre e hijo en ese plazo van a tener un impacto decisivo en el riesgo de enfermedad en la adolescencia y en la edad adulta
- Las gestantes con sobrepeso previo deben ganar menos kilos durante el embarazo que las más delgadas pero nunca hacer dieta en ese periodo

Madrid, 5 de junio de 2021_ Seguir una dieta equilibrada y practicar actividad física puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades que están estrechamente relacionadas con el estilo de vida, como la hipertensión, la diabetes, la hipercolesterolemia, la enfermedad coronaria, etc. Lo que es menos conocido es que estos hábitos pueden determinar la salud incluso antes del nacimiento y que las decisiones que tome la madre en el periodo de gestación y en los meses posteriores al parto, van a ser cruciales para el desarrollo futuro de su bebé.

El efecto que tienen en el recién nacido las intervenciones nutricionales durante el embarazo es uno de los temas que se tratarán en el **II Congreso Digital de la Asociación Española de Pediatría (AEP)** de la mano del doctor **Miguel Sáenz de Pipaón**, miembro del Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la AEP y especialista del Servicio de Neonatología del Hospital Universitario La Paz de Madrid.

“Hay momentos críticos de la vida en los cuales determinados ambientes pueden resultar dañinos de cara al futuro. En el caso de la gestación, el ambiente y la nutrición que rodeen a la madre y el niño durante los dos mil primeros días que transcurren desde el momento de la concepción hasta el segundo año de vida del bebé, van a tener un impacto decisivo sobre la trayectoria de la salud a largo plazo y en el riesgo de enfermedad en la adolescencia y en la edad adulta”, apunta el doctor Sáenz de Pipaón.

Así, un peso demasiado bajo o excesivo en el momento del nacimiento, consecuencia de malnutrición o sobrepeso maternos, predisponen a unos cambios metabólicos que, si se perpetúan durante las primeras etapas del crecimiento, pueden aumentar el riesgo de desarrollar patologías como la



obesidad, la hipertensión o la enfermedad coronaria. *“Los bebés que nacen con bajo peso tienen el doble de riesgo de tener enfermedad coronaria en la edad adulta que aquellos que nacen con un peso estándar, aunque puede disminuir hasta el 30% si en los dos primeros años de vida se lleva a cabo una recuperación del peso”.*

“Ahora bien, -apunta el experto- si esta recuperación se alarga y persiste más allá de los dos años, aumenta el riesgo de tener hipertensión arterial, diabetes y enfermedad coronaria en la edad adulta”, advierte.

Los casos de desnutrición materna son muy puntuales, mientras que el sobrepeso en las mujeres embarazadas se observa con preocupante frecuencia. *“Estos casos provocan el nacimiento de niños más grandes y con más masa grasa que, si no la pierden durante los dos primeros años de vida, puede desarrollar problemas de salud”.*

Cuánto peso hay que ganar en el embarazo

Durante el embarazo, la ganancia de peso está indicada en función del peso que se tenga antes de la concepción. Aunque la media está en 12 kilogramos, las mujeres con sobrepeso deben ganar menos, unos 8, y aquellas que están demasiado delgadas un poco más, en torno a los 15 Kg. Para ello, los expertos aconsejan seguir una dieta variada y equilibrada, como la mediterránea, y, en ningún caso, hacer dietas de pérdida de peso. *“La única pauta para las mujeres con sobrepeso es que cuiden sus hábitos alimenticios antes de quedarse embarazadas, garantizando siempre que los depósitos de micronutrientes estén cubiertos, y que mantengan una dieta saludable durante la gestación para que el aumento de peso no sea excesivo”,* apunta el especialista.

El desarrollo cerebral del niño tiene lugar desde el tercer trimestre de embarazo hasta los dos años y cualquier alteración nutricional durante este periodo crítico puede tener efectos sobre el desarrollo neurológico y de los circuitos que regulan el desarrollo y la conducta del individuo. *“Durante esta etapa es vital ingerir los micronutrientes adecuados, como vitaminas y minerales, entre los que se encuentran el hierro, el yodo o el ácido fólico”.* Con respecto a este último, *“se recomienda la suplementación prenatal con ácido fólico un mes antes de la concepción y durante las primeras 12 semanas de gestación”,* recuerda el doctor Sáenz de Pipaón.

Otro aspecto que va a tener una importancia significativa en esta etapa del desarrollo es la microbiota intestinal de la madre. *“Una microbiota intestinal sana en la madre disminuye las probabilidades en el niño de tener asma, alergias y atopia”* y advierte de que *“la presencia de una microbiota alterada durante la lactancia se asocia con mayor riesgo de eczema atópico en el bebé”.*



La salud del recién nacido no solo está influida a largo plazo por el estado de salud de la madre antes y durante la gestación: la alimentación del padre en los meses previos a la concepción también podría tener relevancia. *“Faltan datos para afirmarlo con certeza, pero algunos cambios epigenéticos en el esperma del varón tienen repercusiones epigenéticas en el niño”*, indica el especialista en Neonatología del Hospital Universitario La Paz.

Los hábitos de vida saludables protegen contra la enfermedad renal crónica

Otro de los temas que se abordarán en el Congreso es el de la problemática de la enfermedad renal crónica, un importante problema de salud mundial mucho menos frecuente en la infancia que en la edad adulta, pero con consecuencias devastadoras.

La doctora **Montserrat Antón Gamero**, de la Unidad de Nefrología Pediátrica del Hospital Universitario Reina Sofía, en Córdoba, y una de las coordinadoras del Registro Español Pediátrico de Insuficiencia renal crónica (REPIR), explica que esta dolencia, que afecta a los riñones progresivamente hasta que dejan de funcionar, está estrechamente vinculada a enfermedades de los adultos que tienen que ver con el estilo de vida, como la diabetes o la hipertensión. En el caso de la población infantil, es mucho menos frecuente y la causa *“suele ser una malformación congénita del aparato urinario”*, apunta la experta. Mientras que en la edad adulta, la patología afecta a una de cada 10 personas, en los niños solo hay 100 casos por cada millón de población pediátrica.

Al ser causada por una malformación congénita, la dolencia no se puede evitar pero es fundamental que los menores afectados adopten hábitos de vida saludables desde edades tempranas para prevenir su aparición en el futuro y hacer una detección lo más precoz posible de las alteraciones en la función renal para para empezar a tratarlas cuanto antes. *“El diagnóstico se hace de forma prenatal en la mayoría de los casos, lo cual nos permiten aplicar medidas para enlentecer al máximo el daño renal y retrasar la necesidad de tratamiento sustitutivo [diálisis o trasplante] e, incluso, evitarlo”*, explica. Actualmente en España hay 500 niños que reciben este tratamiento sustitutivo y el 90% de ellos son portadores de un injerto renal funcional, siendo esta tasa una de las más altas en Europa.

Los síntomas de la enfermedad renal crónica son inespecíficos y dependen de la enfermedad causante de la lesión. Muchas veces es asintomática en estadios iniciales y cuando progresa aparece hipertensión arterial, alteraciones metabólicas, malnutrición, talla baja y mayor susceptibilidad a infecciones. *“Es una enfermedad compleja con repercusión en el crecimiento, en el desarrollo cognitivo y en la calidad de vida del niño, con un fuerte impacto social y familiar”*, destaca la doctora.



Los expertos resaltan la importancia del trabajo en equipo en el tratamiento de estos niños y en la coordinación de las áreas asistenciales implicadas, desde la Atención Primaria, otras especialidades, Urgencias, las unidades de hospitalización, etc. El pediatra juega un papel principal: *“Aunque todos los profesionales implicados estén liderados por el nefrólogo pediátrico, el pediatra es fundamental en el control y prevención de la enfermedad, para mejorar el pronóstico y ralentizar los daños lo máximo posible”*, concluye.

Sobre la Asociación Española de Pediatría

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a cerca de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente, así como divulgar e informar a la población sobre cuestiones de salud infantil.