



Acercando los Extremos de la Vida

Nutrición, 29/04/2012



Los extremos de la vida, ambos tan importantes y diferentes, tal vez estén más cerca de lo que pensamos.

La alimentación durante los primeros años de vida tiene, empezando desde la vida intrauterina, mucha importancia en el transcurso del desarrollo y desempeño del resto de la vida.

Tanto el déficit como el exceso de nutrientes durante la vida intrauterina (período crítico) y durante los primeros 2 años de vida pueden programar el metabolismo del niño. Es decir, pueden predisponerlo a sufrir de enfermedades como [diabetes](#), osteoporosis, hipertensión arterial, dislipidemia, infartos al corazón o al cerebro, etc. Así mismo, una adecuada alimentación, con gran consumo de frutas y vegetales y pescados ricos en omega 3 y 6 podría protegerlo de enfermedades

alérgicas como el asma y de otras enfermedades crónicas que son la principal causa de perder la capacidad de valerse por sí mismo con los años.

Cabe resaltar la vital importancia de la lactancia materna, que protegerá al bebe, no sólo de enfermedades alérgicas y metabólicas, sino también está asociada a una menor frecuencia de [obesidad](#).

Hoy en día que las madres trabajan, los abuelos, si ya no lo hacen, pueden jugar un papel importantísimo en el cuidado y la adecuada alimentación de sus nietos. Abuelos bien informados y con conocimientos adecuados de alimentación y estilos de vida [saludable](#), podrán seguir contribuyendo al desarrollo de ciudadanos exitosos y con conductas saludables.

Los primeros alimentos que reciba el bebe y cómo los reciba y acepte moldearán las costumbres y gustos alimenticios que tendrán toda la vida. Qué mejor manera que desde un inicio elegir opciones saludables que aseguren una longevidad activa.

Nada más equivocado que decir que los adultos mayores son como niños. Actualmente, las personas mayores pueden seguir participando de la sociedad activamente y viviendo sus vidas con alegría. Para lo cual, entre otras cosas deben tener salud, garantía de medicinas y acceso a servicios médicos de calidad. Con frecuencia dentro de sus actividades las personas adultas mayores encuentran espacios para convertirse en los principales asesores de salud de la familia sobretodo en períodos críticos del desarrollo de los nietos. Curiosamente estos vínculos entre los extremos de la vida tienen un gran potencial de creación de conocimiento a través de los encuentros intergeneracionales y con frecuencia los roles del cuidado se invierten convirtiendo a los nietos en aliados en el cuidado con cariño de los abuelos cuando están muy mayores.

Es así, como miembros de la familia en momentos diferentes del curso de su vida pueden influir mutuamente en sus trayectorias y determinar el desarrollo o calidad de vida de toda la familia.

Médico Pediatra

www.ensenandoacomeramihijo.com