

Nutrición infantil. Presentación

C.Villaizán Pérez

Pediatra. CS de Sonseca. Toledo. España

“Que la comida sea tu alimento y el alimento tu medicina”

(Hipócrates, 460 a. C).

Introducción

La nutrición es el conjunto de procesos que afectan al crecimiento, al mantenimiento y a la reparación del organismo vivo considerado en su totalidad y en relación a los diversos constituyentes del mismo. Es una ciencia multidisciplinar, con conocimientos procedentes de la bioquímica, la fisiología y la clínica humanas, que contribuye a mantener un estado de buena salud desde el principio de la vida y que influye a corto y largo término¹.

La ciencia de la nutrición tiene alrededor de 2500 años de antigüedad. Los escritos más antiguos datan de finales del siglo VI a. C., cuando un filósofo griego, Alcmeón de Crotona, afirmó que tanto la nutrición excesiva como la deficiente podrían ser nocivas para la salud y originar

enfermedad. Con posterioridad, los médicos hipocráticos aceptaron la idea de que los alimentos constituían una fuente única de nutrientes y reconocieron que el debilitamiento de los pacientes estaba relacionado con la inanición. Durante casi los siguientes 2 000 años, este fue el grado de conocimiento nutricional².

La nutrición ha ocupado siempre un lugar destacado en la Pediatría, si bien la atención a los problemas nutricionales ha variado a lo largo del tiempo. A comienzos del siglo XX, el interés se centraba en el diagnóstico y tratamiento de los trastornos nutritivos del lactante, diarrea-deshidratación y distrofia-malnutrición. Cuando estas patologías, aguda y crónica, disminuyen de forma considerable en los países industrializados, los pediatras comienzan a analizar el patrón de crecimiento y desarrollo del niño y su relación con la nutrición, incorporando la antropometría nutricional a la práctica clínica.

Carmen Villaizán Pérez, carmen.villaizan@gmail.com

La autora declara no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

Más recientemente, la demostración de que algunas patologías del adulto tienen relación con los hábitos nutricionales de la infancia ha dado una nueva dimensión a la importancia de la nutrición durante los primeros años de vida. De hecho, el reto actual es la prevención primaria desde la infancia de enfermedades comunes y potencialmente letales en la edad adulta².

La Unión Europea ha mostrado su interés y enfatiza la importancia de la nutrición como una de las claves determinantes de la salud humana. Considera que la intervención en salud nutricional debe tener un lugar adecuado en los futuros programas comunitarios de salud pública e invita a los países miembros para que, dentro de sus políticas nacionales, continúen desarrollando programas de salud nutricional basados en pruebas científicas³.

Durante la infancia, la nutrición es esencial para asegurar el crecimiento y mantener la salud, pero además se trata de un periodo que ofrece importantes oportunidades para establecer hábitos alimentarios saludables que persistirán a lo largo de la vida. Por este motivo, la nutrición debería verse no solamente como algo que aporta beneficios inmediatos, sino como una inversión a largo plazo sobre salud y calidad de vida.

Los pediatras y la nutrición

La nutrición en la infancia es responsabilidad de los pediatras; de hecho, somos los especialistas más idóneos para desarrollar y establecer estrategias que promuevan la salud por medio de un buen estado nutricional.

Aunque el interés por la nutrición infantil en ambientes científicos ha existido siempre, su nacimiento oficial fue en Verona en 1974, durante la reunión de la Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica. En dicha reunión se decide crear un Comité de Nutrición, dada la necesidad de definir normas de aceptación general para la alimentación infantil, pasando a denominarse ESPGAN y posteriormente ESPGHAN^{2,4}.

Las características de la Pediatría de Atención Primaria (AP) hacen que el pediatra de AP sea el profesional más idóneo para llevar a cabo las funciones de promoción de la salud y prevención de la enfermedad. En la promoción de la buena nutrición, su misión será promover la lactancia materna y modelos adecuados de nutrición y de alimentación que contribuyan a mejorar la calidad de vida del niño y del adulto. Asimismo, se encargará de difundir los conocimientos y avances que continuamente se producen en el campo de la nutrición mediante la educación nutricional. Estas competencias del pediatra

de AP se llevan a cabo en la atención directa al niño y en la familia y comunidad en las que el niño se desarrolla⁵.

La intervención anticipada del pediatra de AP, dirigida a las familias y directamente sobre los niños a lo largo de su desarrollo, da lugar a beneficios individuales y generales de gran rentabilidad para la salud⁵.

Objetivos de la Mesa Redonda

El objetivo fundamental es adquirir conocimientos científicos en nutrición infantil para hacer posible que cada individuo, en nuestro caso niño, alcance un crecimiento y desarrollo óptimos.

No hemos pretendido revisar de forma exhaustiva la nutrición en las distintas épocas de la vida, sino actualizar las recomendaciones, novedades y controversias que se han producido recientemente en el tema de la nutrición infantil:

1. Revisión de las recomendaciones actuales en nutrición. Las recomendaciones nutricionales son directrices prácticas organizadas según los ciclos vitales del niño y adolescente. En numerosas ocasiones, estas recomendaciones se han basado en una mera transmisión de costumbres heredadas sin base científica alguna.

En este contexto, es apropiado y oportuno el desarrollo y conocimiento de pautas para una óptima alimentación de

los lactantes y los niños. La existencia de unas recomendaciones comunes con base científica posibilita la evaluación de programas, facilita las regulaciones comerciales y permite compartir recursos orientados a la planificación, educación e investigación³.

2. Actualización en la microbiota y los probióticos. A mediados de los años 80 del siglo xx en Japón comenzó a usarse el término "alimentos funcionales" para denominar los alimentos que tenían un uso específico para la salud. Este concepto de alimentos funcionales se ha extendido rápidamente por todo el mundo, convirtiéndose en un sector importante de la actividad de la industria alimentaria y de laboratorios y universidades de Estados Unidos, Europa y Asia. La comercialización se ha llevado a cabo, en muchos casos, sin que dichos productos vayan acompañados de la evidencia científica que sustente la propiedad que se les atribuye.

Los probióticos, término que etimológicamente deriva del griego *pro*, "a favor", y *bíos*, "vida", son microorganismos que tienen efectos beneficiosos para la salud tanto de los seres humanos como de los animales, y se incluyen dentro del grupo de alimentos funcionales. La Organización Mundial de la Salud los define como microorganismos vivos, que administrados en cantidad adecuada ejercen

un efecto beneficioso sobre la salud del huésped⁶.

La microbiota intestinal es el complejo ecosistema microbiano del intestino, que hace que este sea un órgano metabólica e inmunológicamente muy activo. La hipótesis de que es posible manipular beneficiosamente el proceso de colonización intestinal ha estimulado la investigación y la aparición de probióticos, prebióticos y simbióticos.

En los últimos años, la investigación sobre los probióticos ha progresado considerablemente, lográndose grandes avances en la caracterización de probióticos concretos, en las cantidades y frecuencia de administración necesarias para obte-

ner un efecto beneficioso, en su relación con ciertas patologías y en la seguridad en su consumo. No todos los probióticos pueden administrarse para la misma situación, ni un probiótico es válido en todas las situaciones. Actualmente, existen estudios realizados en población pediátrica con evidencia clara para recomendar su uso en diarreas por rotavirus y en las asociadas al uso de antibióticos, para disminuir del riesgo de la enterocolitis necrotizante y en la intolerancia a la lactosa. También existen numerosas áreas de aplicación abiertas, como son la dermatitis atópica, el estreñimiento y la enfermedad inflamatoria intestinal, que requieren estudios de investigación que las avalen⁷.

Bibliografía

1. Ballabriga A, Carrascosa A. Prólogo. En: Ballabriga A, Carrascosa A (eds). Nutrición en la infancia y adolescencia. Madrid: Ergon; 2006.

2. Bueno M, Bueno G. Nutrición infantil y crecimiento. En: Bueno M, Sarría A, Pérez González JM (eds.). Nutrición en Pediatría. Madrid: Ergon; 2003. p. 1-9.

3. Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños. Normas recomendadas por la Unión Europea [consultado el 26/09/2011]. Disponible en: www.burlo.trieste.it/old_site/Burlo%20English%20version/Activities/research_develop.htm

4. Agostoni C, Decsi T, Fewtrell M, Goulet O, Kolacek S, Koletzko B *et al*. Complementary Feeding: A Commentary by the ESPGHAN Committee

on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2008; 46:99-110.

5. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (ed.). Programa de Formación. Área de capacitación Específica en Pediatría de Atención Primaria. Grupo de Docencia MIR. Madrid: Exlibris Ediciones; 2010.

6. Marcos Sánchez A, Gómez Martínez S, Nova Rebato E. Concepto, funciones y clasificación de los probióticos. En: Marcos Sánchez A, Gómez Martínez S, Nova Rebato E, Álvarez Calatayud G, Sánchez Sánchez C, Santos Sebastián M, y cols. (eds.). Respuesta a las 40 preguntas más frecuentes sobre probióticos. Madrid: PHC; 2010. p. 33-49.

7. Gómez Martínez S, Marcos Sánchez A, Nova rebato E. Otras aplicaciones y futuro de los

probióticos. En: Marcos Sánchez A, Gómez Martínez S, Nova rebato E, Álvarez Calatayud G, Sánchez Sánchez C, Santos Sebastián M, y cols. (eds.).

Respuesta a las 40 preguntas más frecuentes sobre probióticos. Madrid: PHC; 2010. p. 95-113.

