

Transformativo 10: Nutrição para o Crescimento

Os primeiros 1000 dias são reconhecidos como estabelecer bases sólidas de uma saúde infantil ao longo da vida.

Contudo, **você está ciente** de que a realização final do potencial de um indivíduo require uma ponte bem sucedida entre a primeira infância E a idade adulta que ocorre entre os 5 a 15 anos de idade: Os Transformativos 10 anos?

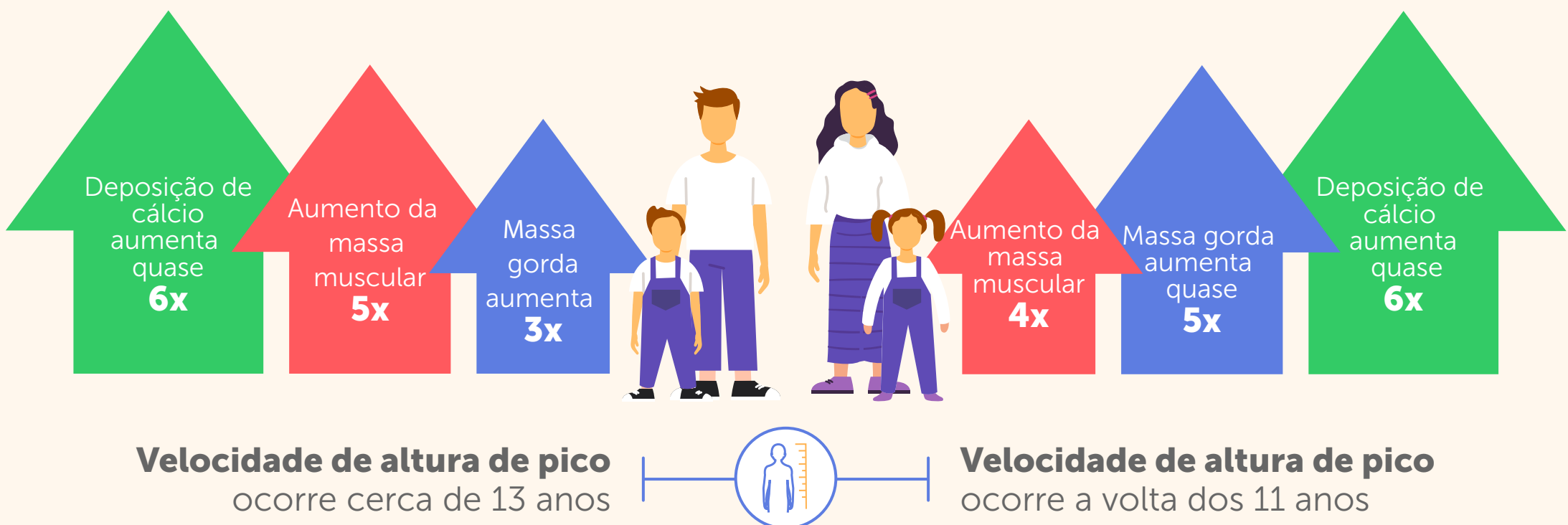
O corpo sofre mudanças rápidas e visíveis durante

O TRANSFORMATIVO 10

Nos rapazes...

De 5 a 15 anos

Nas raparigas...



SABIA ISTO?

A NUTRIÇÃO TEM GRANDE PODER TRANSFORMADOR

Durante o TRANSFORMATIVO 10, as crianças têm necessidades nutricionais específicas, cada escolha conta



Os nutrientes podem ser categorizados de acordo com os seus papéis funcionais no crescimento e desenvolvimento



Nutriente para apoiar o metabolismo energético
Vitaminas B, C, D, Cálcio, Ferro e Fósforo



Nutrientes para apoiar o surto de crescimento
Proteínas, Carboidratos, Gorduras, Cálcio e Vitamina D



Nutrientes com funções específicas, onde uma deficiência pode levar a sintomas específicos
IFerro, vitamina A, cálcio, iodo



Nutrientes com múltiplas funções, onde é mais difícil detetar sintomas de deficiência
Zinco, magnésio, fósforo, potássio, sódio

No início da adolescência, as crianças entram numa fase de crescimento de altura máxima.



Durante o surto de altura puberal, atinge-se até 45% da massa óssea adulta.



A taxa de mineralização óssea atinge o pico por volta dos 12,5 anos para as raparigas (até 320g/ano) e 14 anos para os rapazes (até 400 g/ano).



Os ossos das crianças ficam mais longos antes de ganharem densidade óssea. Esta dissociação explica em parte a maior frequência de fraturas no início da adolescência.

Principais Conclusões



Durante o início da adolescência entre os 10 e os 15 anos, as crianças sofrem um surto de crescimento, e a sua taxa de ganho de altura quase duplica.



Durante o The Transformative 10, a massa gorda, a massa muscular e a deposição de cálcio aumentam entre 3 a 6 vezes em rapazes e raparigas.



A ingestão adequada de proteínas, cálcio, vitamina D e outros nutrientes com funções específicas, bem como a atividade física durante o THE TRANSFORMATIVO 10 são fundamentais para o crescimento e a saúde óssea.

Referências

- Bailey RL, West KP Jr, Black RE. The epidemiology of global micronutrient deficiencies. Ann Nutr Metab 2015; 66 Suppl 2: 22-33.
- Christian P, Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. Ann Nutr Metab 2018; 72(4):316-28.
- Cole TJ. Children grow and horses race: is the adiposity rebound a critical period for later obesity? BMC Pediatr 2004;4:6.
- Golden NH, Abrams SA; Committee on Nutrition. Optimizing bone health in children and adolescents. Pediatrics. 2014; 134(4): e1229-43.
- Goswami, B., et al (2014). Impact of Pubertal Growth on Physical Fitness. American Journal of Sports Science and Medicine 2(5A): 34-39.
- Millward DJ. Nutrition, infection and stunting: the roles of deficiencies of individual nutrients and foods, and of inflammation, as determinants of reduced linear growth of children. Nutr Res Rev. 2017; 30(1): 50-72.
- Weaver CM, Gordon CM, Janz KF, Kalkwarf HJ, Lappe JM, Lewis R, O'Karma M, Wallace TC, Zemel BS. The National Osteoporosis Foundation's position statement on peak bone mass development and lifestyle factors: a systematic review and implementation recommendations. Osteoporos Int 2016; 27(4): 1281-1386.