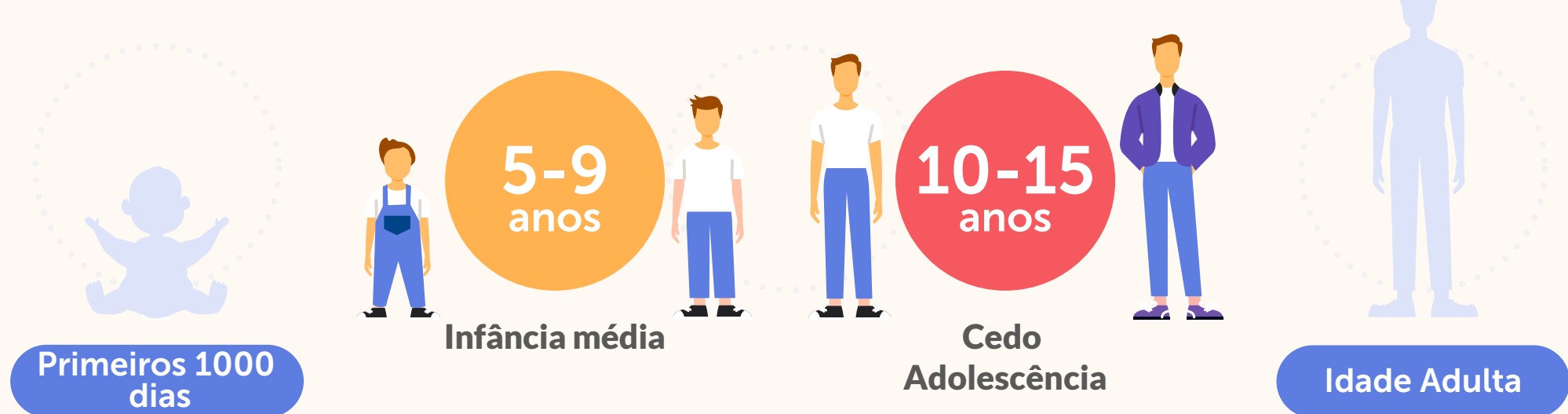


O Transformativo 10: Nutrir o Cérebro, o Corpo e o Comportamento

Os primeiros 1000 dias são totalmente reconhecidos como estabelecer as bases da saúde ao longo da vida de uma criança.

No entanto, sabe que a realização final do pleno potencial de um indivíduo requer uma ponte bem-sucedida da primeira infância à idade adulta, que se situa entre os 5 e os 15 anos de idade: Os 10 anos transformadores?

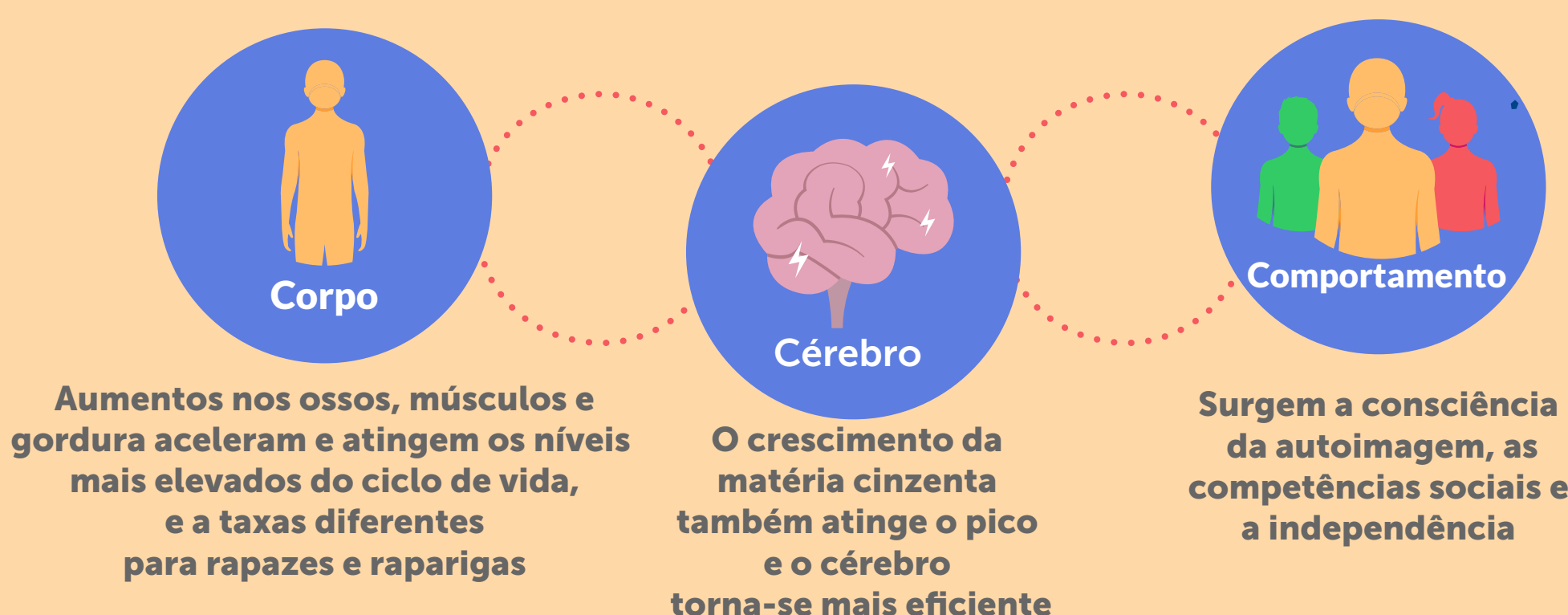
PERÍODO TRANSFORMADOR 10



SABIA ISTO?

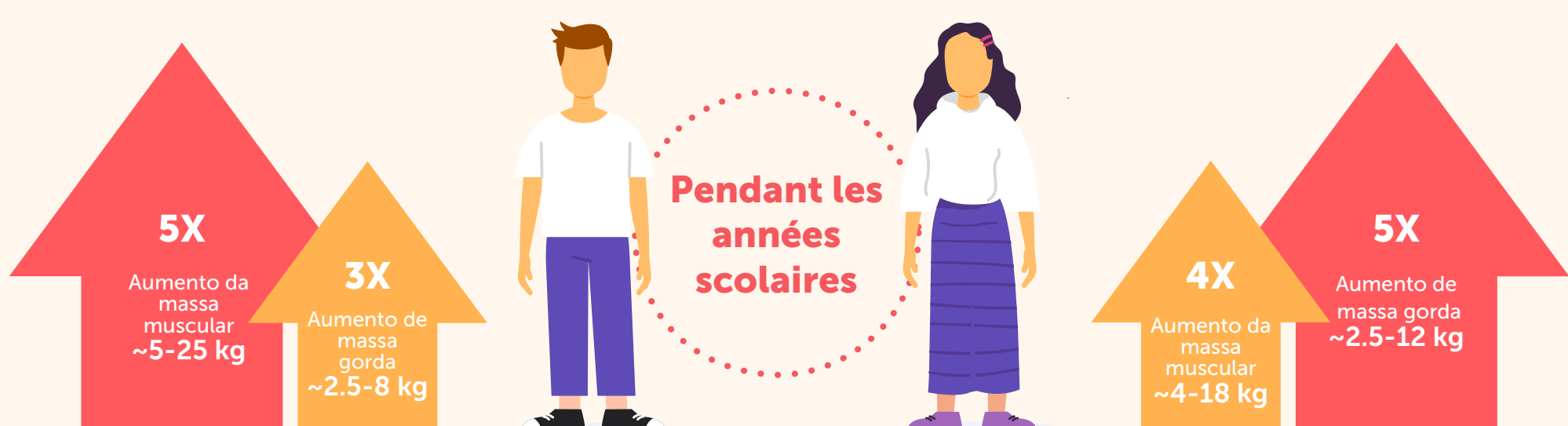
OS 3 Bs

Durante **O TRANSFORMADOR 10**, rapazes e raparigas experimentam mudanças rápidas e visíveis que afetarão o resto da sua vida:



Durante estes anos transformadores, as crianças têm necessidades nutricionais específicas em comparação com todas as outras fases da vida

NUTRIÇÃO DE ALTA PRECISÃO



- Entre os 5 e os 15 anos, os rapazes apresentam aumento significativo dos tecidos ósseos e musculares.
- A massa muscular aumenta cerca de 5, vezes, de ~5 kg para 25 kg.
- A massa gorda aumenta cerca de 3 vezes, de ~2,5 para 7,5 kg.
- As raparigas apresentam menor incremento de estatura e massa muscular, mas uma acumulação significativa de gordura corporal.
- A massa muscular aumenta cerca de 4 vezes, de ~4 para 18kg.
- A massa gorda aumenta quase 5 vezes, de ~2,5 para 12kg.

CONTUDO: Em comparação com todas as outras fases da vida, os 10 anos TRANSFORMATIVOS têm recebido a menor atenção científica e têm a menor quantidade de literatura publicada sobre nutrição e saúde.

Principais conclusões



O período de idade escolar (5-15 anos) é um momento transformador para o crescimento e desenvolvimento do corpo e do cérebro e mudançasde comportamento.



Estas mudanças exigem a nutrição certa para fornecer às crianças a energia e os nutrientes necessários para o crescimento, para a sua idade, o seu género, no momento certo, adaptados ao seu comportamento em desenvolvimento.



O TRANSFORMADOR 10 é a última grande oportunidade para moldar o crescimento e o desenvolvimento, incluindo hábitos alimentares saudáveis, para maximizar as hipóteses de cada criança atingir o seu pleno potencial.

Referências:
 1. Alderman H *et al.*, Evidence of Impact of Interventions on Growth and Development during Early and Middle Childhood. In: Bundy DAP, Silva ND, Horton S, Jamison DT, Patton GC, editors. Child and Adolescent Health and Development. 3rd ed. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017 Nov 20. Chapter 7. 2. Bundy DAP *et al.*, 2017. "Child and Adolescent Health and Development: Realizing Neglected Potential." In Disease Control Priorities (third edition), Volume 8, Child and Adolescent Health and Development, edited by D.A.P Bundy, N. de Silva, S. Horton, D.T. Jamison, and G. Patton. Washington DC: World Bank, with supplement available at <http://dcp-3.org/sites/default/files/chapters/Annex%20A.%20Published%20Literature%20Health%20Mortality.pdf>. 3. Galloway R. Global Nutrition Outcomes at Ages 5 to 19. In: Bundy DAP, Silva ND, Horton S, Jamison DT, Patton GC, editors. Child and Adolescent Health and Development. 3rd ed. Washington (DC): The International Bank for Reconstruction and Development / The World Bank; 2017 Nov 20. Chapter 3. 4. WHO, UNICEF, World Bank, and the DHS / USAID database. <https://dhsprogram.com/data/> 5. Webber CE, Barr RD. Age- and gender-dependent values of skeletal muscle mass in healthy children and adolescents. J Cachexia Sarcopenia Muscle. 2012;3(1):25-9; 6. Veldhuis JD, Roemmich JN, Richmond EJ, Rogol AD, Lovejoy JC, Sheffield-Moore M, Mauras N, Bowers CY. Endocrine control of body composition in infancy, childhood, and puberty. Endocr Rev. 2005 Feb;26(1):114-46. doi: 10.1210/er.2003-0038. PMID: 15689575.