

ANATOMIA HUMANA

MIL DIES: ARA O MAI

Jorge Bello



Torna la insistència de la ciència sobre el gran valor d'una bona alimentació durant l'embaràs i la primera infància, perquè és cosa decisiva per al desenvolupament cerebral del fíet.

Són mil dies molt valuosos. Els primers mil dies en la vida d'un fíet són decisius per al seu futur, perquè és durant aquests mil dies que el cervell infantil desenvolupa una bona part de les estructures i connexions nervioses que necessita per fer bo a la resta de la vida.

Són mil dies de ràpid desenvolupament cerebral, neurològic, cognitiu, intel·lectual. Cap al dia 18 de la gestació (quan la mare tal vegada encara no sap que està embarassada), l'embrió humà ja presenta una estructura que es pot reconèixer com el futur cervell. Aquí comencen els mil dies.

És des d'aquest moment tan precoç de la gestació, i després durant la resta del embaràs, i després durant els dos primers anys de la vida, quan el cervell infantil es desenvolupa d'una manera que resulta crucial de cara al futur.

Tan importants són aquests mil dies per al neuro-desenvolupament que es pensa que hi ha un seguit de connexions cerebrals força útils que es fan ara o probablement ja no es faran, o es faran amb un nivell inferior o sub-òptim.

És ara, o tal vegada mai. Mentre que una bona alimentació durant l'embaràs i els dos primers anys afavoreix un desenvolupament cerebral òptim, les carències alimentàries el dificulten.

El consum de tòxics durant la gestació (alcohol, tabac, drogues) té una influència



“
Mil dies per a milions de connexions que fan estructures d'importància decisiva.

negativa sobre el desenvolupament cerebral de l'embrió, després fetus. I una alimentació adequada, rica en nutrients específics, hi té una influència positiva.

Se sap que la privació emocional del bebè, després fíet, pot tenir una influència negativa en el desenvolupament. Una dieta impròpia pot empitjorar les coses. Per contra, es pensa que una dieta adequada podria contrarestar o com a mínim alleugerir la perspectiva d'un possible sub-desenvolupament, sempre que es faci a temps.

Desenvolupament sub-òptim del cervell implica que seria més probable la possibilitat d'un mal rendiment escolar, i de problemes psíquics i socials, entre d'altres. És a dir, aquests mil dies són decisius per al futur.

A més de nutrients ben coneguts com ara glucosa, proteïnes i greixos, la dieta d'aquests mil dies tan valuosos ha d'incloure d'altres nutrients com ara ferro, vi-

tamines A i B, iode, coure i zinc, entre d'altres.

El bebè pot rebre tots aquests nutrients amb la llet de la mare. Per aquest motiu s'insisteix a recomanar que la llet de la mare sigui l'únic aliment que rebí el bebè fins als 6 mesos. A partir d'aquesta edat, el bebè ha de rebre alimentació complementària sense deixar, fins on sigui possible, el pit.

L'Associació Espanyola de Pediatria recomana de complementar el pit amb vitamina D, i l'Acadèmia Americana de Pediatria recomana afegir-li ferro a partir del quart mes de vida. En tots dos casos, fins que l'alimentació complementària aportí per sí mateixa prou ferro i vitamina D, i sempre segons el criteri del metge per a cada cas en particular.

Però si amb el pit no n'hi hagués prou, és clar que el bebè ha de rebre llet de biberó. La qüestió és més que guanyar pes: és desenvolupar-se, el cos i el cap. Fàcil és entendre que aquest procés de desenvolupament neurològic, cerebral, cognitiu, determina el futur de la persona i, per extensió, el futur de la família i de la comunitat.

La comunitat, per tant, ha promoure la bona alimentació de les embarassades, després bebè, després fíet. Alhora ha de vetllar perquè no es perdi l'oportunitat d'un desenvolupament òptim amb menys sense valor.

Aquesta feina, i d'altres, és la feina que fan als ambulatoris, i prou bé que la fan, i és feina molt important. I no és qüestió de títol o d'idioma, sinó de bons protocols d'atenció primària.

En trobareu més informació a l'article «Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health», que l'Acadèmia Americana de Pediatria publica aquest mes en la seva prestigiosa revista Pediatrics. Gratis a Internet.

www.bello.cat/jordibello@gmail.com

LA EÑE

LARGAS, LARGAS PENAS

Gabriel Ferret



Sincerament pienso que nada puede desvirtuar tanto la función esencial de la Justicia como un clamor en demanda de venganza. Justicia y venganza no casan, porque alienta en esta última un ánimo de desquite - de revancha, por recurrir a un término coloquial - que puede estar más próximo a la injusticia que a la Justicia. Todo ello viene a cuento del debate acerca de la derogación de la prisión permanente revisable, aprobada en solitario por el PP en el año 2015. En Octubre pasado se abordó la cuestión en el Congreso y parecía no muy lejana la posibilidad de acordar la derogación. Pero la coincidencia de ello con un crimen tratado por los medios de comunicación, y la posterior recogida de firmas por parte de la familia de la víctima en contra de acabar con dicha derogación, han conducido nuevamente a endurecer la discusión sobre el asunto. Lo que algunos denominan populismo penal viene siendo uno de los temas preferidos por el PP desde los tiempos de Aznar. Ahora, incluso un dirigente del partido se ha permitido referirse a la prisión permanente revisable como, una «conquista social». Realmente, no hay nada que justifique tal forma de prisión en un país como el nuestro en el que el Código Penal -uno de los más duros de Europa- cuenta con penas que suponen el cumplimiento efectivo de hasta 40 años de cárcel. Por otra parte, de la relativa superfluidad de la prisión permanente revisable habla suficientemente el hecho de que tan sólo se ha aplicado una vez en España desde su aprobación. Ya disponemos de largas, largas penas. No tiene sentido hacerlas aún más severas en nombre de un posible ánimo de venganza.

La injusta desigualtat salarial

■ Des de l'agrupació d'electors de Gent x Ciutadella volem aprofitar la proposta que porta l'equip de govern de l'Ajuntament amb motiu del Dia Internacional de la Dona, a commemorar el 8 de març, per a reivindicar i estalonar també l'atur internacional de dones previst pel mateix dia 8 de març, i que ha estat recolzat per multitud de col·lectius feministes d'arreu del món i secundat pels sindicats, a més d'altres entitats i grups socials.

I és que no podem obviar, i hem de denunciar, les conseqüències infames que en ple segle XXI té la desigualtat entre dones i homes a tot el món. Aquesta desigualtat es manifesta diàriament en múltiples àmbits però, sens dubte, en el camp laboral és on es presenten d'una forma més evident.

La bretxa salarial entre gèneres és

del 20% a favor dels homes; les dones segueixen assumint a tot el món una càrrega desproporcionada de treball no remunerat; els permisos de maternitat i paternitat que possibiliten el repartiment de responsabilitats en la cura de filles i fills entre tots dos progenitors són nuls o escassos; les dones representen un 63% de l'activitat laboral mundial dels qui treballen i perceben ingressos al marge de disposicions legals formals, incloses les de control tributari estatal; les dones migrants es veuen sotmeses a condicions laborals més precàries que els homes migrants veient-se exposades a jornades de treball més llargues i a un accés a la protecció social inexistents o molt limitats; la violència contra les dones a l'espai laboral és una realitat inadmisible: només en la

Unió Europea el 32% del 55% de les dones que asseguren haver experimentat assetjament sexual, ho han sofert en el seu lloc de treball;

les dones representen el 65% de la població mundial que havent aconseguit les edats previstes per les lleis per rebre una pensió de jubilació no la reben. Tot això per esmentar solament algunes dades que constaten la preocupant situació de les dones en el camp laboral a escala mundial.

Davant això, posar fi a la discriminació entre dones i homes resulta, no només un deure ètic, sinó un inajornable compromís històric en el qual totes les institucions de l'Estat han de participar activament i de forma protagonista. La política del futur serà feminista o no serà.

AGRUPACIÓ D'ELECTORS GENT X CIUTADELLA
• CIUTADELLA

Agraïment al geriàtric d'Alaior

■ Fa uns dies que la nostra mare, àvia, besàvia Margarita ens ha deixat. Ella va residir el darrer mig



Cartas de los lectores

any al geriàtric. Volem compartir la nostra experiència positiva envers aquesta vivència.

Quan es presenta la necessitat de dur als nostres majors a un centre especialitzat i a tés la multitud de prejudicis per desconeixement, tenim una inevitable trista sensació d'abandonament.

Ara, sabem com saben cuidar de bé a la gent gran. Sabeu que van ser capaços d'aconseguir en uns dies? Què s'avia tornés a tenir il·lusió. Al seu dia a dia es va afegir calidesa humana, professionalitat, bona organització, activitats que la

van enriquir molt, companys i companyes amb qui compartir interessos, anècdotes per explicar...

Més enllà de ser un lloc on disposen de les eines i serveis per una bona atenció, ens quedem amb els somriures, les benvingudes, el bon fer... amb la cara de felicitat de na Margarita per què sí, amb voltros, ella va ser feliç.

Tenia la virtut de tenir el cap ben clar amb 95 anys. No feia més que repetir: Açò és feina que fa aquesta gent, no aturen mai.

A un geriàtric no s'abandona a ningú. El que es fa realment és un acompanyament a la persona gran i als seus familiars. En les nostres visites no sotmeses mai a rigidesa horària, sentíem que anàvem a ca seva, a ca nostra.

Geriàtric d'Alaior, feia una feina d'un valor incalculable.

Infinites gràcies!

FAMÍLIA HERMOSO

• ALAIOR