

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Jornal O Dia	Data: 26/08/2015
Colunas/Editoria: Saúde	Pag(s): 13



odia.com.br | QUARTA-FEIRA, 26/8/2015 | Nº 23.075 | R\$ 1,50

SAÚDE

Mãe bem alimentada, bebê sadio

Estudo mostra que a boa alimentação da gestante reduz risco de problema cardíaco na criança

A alimentação saudável de mulheres, antes e durante a gravidez, pode diminuir o risco de bebês nascerem com problemas no coração.

Uma boa dieta reduziria em 37% o risco da tetralogia

de Fallot (malformações no coração) e em 23% os defeitos no septo atrial (espécie de parede que divide os lados do órgão). A descoberta foi publicada no periódico 'Archives of Disease in Childhood'.

Foram entrevistadas 19 mil mulheres, nos Estados Unidos, que tiveram filhos entre 1997 e 2009. Elas responderam perguntas sobre a sua dieta no ano anterior à gravidez.

A nutricionista funcional

Thaianna Velasco explica que todas as mães precisam precisar ficar de olho na dieta. "Toda a alimentação da gestante vai influenciar o bebê. Não só na gestação, mas também na amamentação", destaca.

A cafeína (que aumente o cortisol, responsável pelo estresse) e o adoçante (porque o organismo não consegue digerir-lo) devem ser evitados. Também não é recomendado ingerir remédios feitos a partir de plantas, por terem efeitos abortivos.

Já o ácido fólico, presente no espinafre e no brócolis, é benéfico para o bebê. Uma suplementação, à parte da dieta, pode ser necessária.