

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: O Dia Online	Data: 26/08/2015
Colunas/Editoria: Mundo & Ciência	Pag(s):

O DIA

MUNDO & CIÊNCIA

O Dia » [Notícia](#) » [Mundo & Ciência](#) » [Boa alimentação da gestante reduz risco de problema cardíaco na criança](#)

26/08/2015 00:01:24

Boa alimentação da gestante reduz risco de problema cardíaco na criança

Estudo mostra que mãe bem alimentada gera bebê sadio

O DIA

Rio - 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 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 aumenta 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.

<http://odia.ig.com.br/noticia/mundoeciencia/2015-08-26/boa-alimentacao-da-gestante-reduz-risco-de-problema-cardiaco-na-crianca.html>