

# A IMPORTÂNCIA DOS PRIMEIROS 1.000 DIAS DE VIDA



## 1 O que se deve saber sobre os primeiros 1.000 dias de vida

Primeiros **1.000** dias de vida: período desde a concepção até aos 2 anos de idade

**3** anos para a microbiota intestinal se desenvolver, diversificar e estabilizar

pele menos **80%** das células imunitárias estão localizadas no nosso intestino

importância da **comunicação bidirecional** a microbiota intestinal participa no desenvolvimento do sistema imunitário o sistema imunitário está envolvido na maturação da microbiota intestinal

## 2 Desenvolvimento da imunidade intestinal

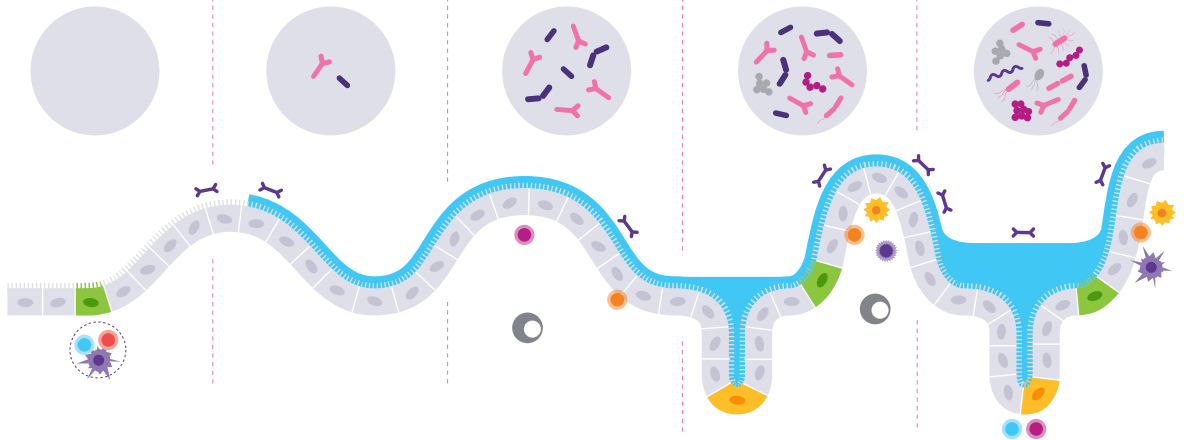


### 2.a. Desenvolvimento da microbiota intestinal

A colonização bacteriana começa após o nascimento

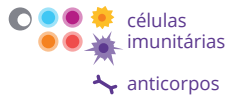


gestação dia 1 a 269      nascimento dia 270      6 meses dia 453      12 meses dia 635      2 anos dia 1 000



### 2.b. Maturação do sistema imunitário

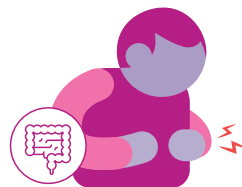
Desenvolvimento das estruturas imunitárias do intestino



## 3 Fatores que moldam a composição da microbiota G34e o desenvolvimento do sistema imunitário

Medicamentos	✓	antibióticos medicamentos redutores de ácido (inibidores da bomba de prótons)
parto	vaginal	cesariana
idade gestacional		lactentes prematuros (22 a 36 semanas de gestação)
dieta	amamentação introdução de alimentos sólidos dieta rica em fibras	leite artificial dieta materna rica em gorduras
ambiente	animais domésticos natureza vida no campo	

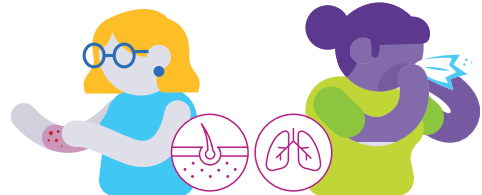
## 4 Qualquer desequilíbrio da microbiota intestinal (disbiose) pode potencialmente implicar resultados negativos para a saúde no futuro



**doenças digestivas**  
doença inflamatória do intestino,  
cancro colorretal, etc.



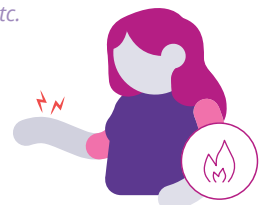
**doenças metabólicas**  
obesidade, diabetes, etc.



**doenças alérgicas**  
asma, rinite alérgica,  
dermatite atópica, etc.



**doenças neurológicas**  
transtornos do espectro  
do autismo



**doenças inflamatórias crónicas**  
artrite reumatoide,  
doença celíaca, etc.