



Prato de Ciência - Petiscos
Nutrindo o futuro: Carotenoides em alimentos para bebês
Adrielle Hacke

ADRIELE: Você já parou para pensar que o que o bebê come hoje pode afetar a saúde dele quando adulto? E que deficiências de nutrientes nessa fase da vida, podem trazer consequências para toda a vida?

VINHETA

ADRIELE: Olá ouvintes do Prato de Ciência, meu nome é Adrielle Hacke, sou doutora em alimentos e nutrição pela FEA/Unicamp e fui orientada pela professora Lilian Mariutti. Hoje vou falar sobre o trabalho que eu desenvolvi durante o meu doutorado e vamos juntos mergulhar no fascinante mundo da alimentação infantil e descobrir a importância dos carotenoides nessa fase da vida

Os carotenoides são compostos naturais que dão cor aos alimentos como cenoura, abóbora e manga. Entre os carotenoides o β -caroteno se destaca, pois ele é integralmente convertido em vitamina A pelo organismo, e essa vitamina é fundamental para o crescimento saudável, visão nítida e desenvolvimento cognitivo dos bebês.

Durante o meu doutorado eu conduzi um estudo que analisou a quantidade de carotenoides em papinhas industrializadas e caseiras. Também avaliei a bioacessibilidade desses compostos, ou seja, o quanto eles ficam disponíveis para absorção pelo corpo depois da digestão. Os resultados foram surpreendentes e reveladores.

Descobri que as papinhas caseiras têm um teor mais elevado de carotenoides do que as industrializadas. No entanto, mesmo as papinhas caseiras com o maior teor de carotenoides ainda não atendem completamente a necessidade diária de vitamina A dos bebês, representando apenas 5% dessa demanda. Esse resultado reforça algo que muitos de nós já sabemos: a necessidade de se manter a amamentação até os 2 anos de vida da criança. O aleitamento materno garante cerca de 70% da necessidade diária de vitamina A e dessa forma reduz o risco de deficiência.



Prato de Ciência - Petiscos
Nutrindo o futuro: Carotenoides em alimentos para bebês
Adrielle Hacke

A quantidade de carotenoides disponível para absorção variou de acordo com o alimento e as suas características, como a quantidade de gordura e fibras. Por exemplo, a manga, que mesmo sendo rica em carotenoides, apresentou baixa porcentagem de bioacessibilidade, enquanto outros alimentos com menos pigmentos, como o abacaxi, apresentaram uma bioacessibilidade maior. Além disso, as papinhas caseiras tiveram uma bioacessibilidade maior e podem ser consideradas melhores escolhas quando comparadas às industrializadas.

Por fim, fica claro que alimentar nossos bebês com frutas e vegetais ricos em carotenoides é uma escolha valiosa para seu crescimento saudável. No entanto, é essencial lembrarmos que a amamentação continua sendo uma fonte importante de vitamina A e deve ser mantida e incentivada

E assim chegamos ao final de mais um Prato de Ciência. Espero que tenham aproveitado tanto quanto eu compartilhar essas descobertas incríveis sobre os carotenoides e a alimentação infantil. E para os que já são papais e mães, lembrem-se que cada escolha que fazemos hoje molda o amanhã dos nossos filhos. Até a próxima!