

## *Ascultați „Sănătatea în Focus”, un podcast creionat de Secom*

Bun găsit la Sănătatea în Focus, o inițiativă educativă Secom, prin care ne propunem să îți oferim informații bine documentate, de la experți avizați, ca să poți lua cele mai bune decizii pentru sănătatea ta.

**Echilibrul sistemului digestiv** al copiilor noștri este mai important decât ne închipuim, atât pentru imunitate, cât și pentru starea de bine a întregului organism. Stilul de viață echilibrat și obiceiurile alimentare corecte, încă din primii ani de viață, ne cresc șansele de a avea copii sănătoși, care vor deveni, peste ani, adulți sănătoși. Am invitat-o pe doamna doctor Irina Dijmărescu, medic specialist Gastroenterologie pediatrică, să ne vorbească despre bunele practici pentru o funcționare optimă a sistemului digestiv și despre cum putem preveni problemele gastrointestinale ale copiilor.

**Jurnalist Cristina Găburici: Bună ziua și bine ați venit!**

**Dr. Irina Dijmărescu: Doamna doctor, cum ne influențează sistemul digestiv sănătatea?**

Întrucât suprafața intestinală desfășurată este cea mai mare interfață între mediul extern și cel intern, este plauzibil să credem că tot ce se regăsește la acest nivel ar avea un impact major asupra stării noastre de sănătate. În ultimii ani, a fost studiată din ce în ce mai mult microbiota umană și felul în care aceasta influențează sănătatea unei persoane. Iar la nivel intestinal se găsește cel mai mare număr și cea mai mare densitate de bacterii din organismul uman. Conturarea profilului microbiotei umane începe de la naștere și este extrem de importantă în dezvoltarea umană, fiind specifică fiecărui individ în parte, și poate să fie modificată de factori externi, cum sunt dieta, antibioticoterapia șamd. Microbiota poate să fie privită, de fapt, ca un sistem imunitar care promovează sănătatea sau ne poate predispuce la boli.

**Jurnalist Cristina Găburici: Ce este microbiomul? De ce este important echilibrul lui și ce se întâmplă când îl dezechilibram?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Microbiomul intestinal reprezintă multitudinea de germeni pe care îi întâlnim la acest nivel. Vorbim despre peste o sută de trilioane de bacterii, iar microbiomul și echilibrul său sunt implicate, cum spuneam mai devreme, în promovarea stării de sănătate, dezechilibrul putând să inițieze sau să întrețină atât boli gastrointestinale, cât și extra-digestive. Dezechilibrul microbiotei intestinale se numește disbioză și înseamnă, de fapt, modificarea tipului și a numărului de bacterii care sunt prezente în mod normal la nivel intestinal. Acest lucru ne poate face susceptibili la o multitudine de boli, pentru că microbiota modulează și sistemul imunitar, sistemul endocrin și sistemul nervos, și are, cum spuneam, un rol esențial în dezvoltarea copilului. Microbiota normală în primii ani de viață este critică pentru a limita riscul de apariție a bolilor mediate imunitar mai târziu în viață.

**Jurnalist Cristina Găburici: Cum se manifestă dezechilibrul de la nivelul intestinal la sugari și, în general, la copii?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Odată cu disbioza, pot să apară multiple manifestări. În ultima perioadă, ultimii 200 de ani, au apărut în viața noastră niște schimbări în ceea ce privește alimentația. A apărut alimentația de tip vestic, care este bogată în grăsimi saturate, cu multe alimente procesate șamd, iar acest lucru nu numai că a modificat microbiota, dar a avut un impact și asupra sistemului digestiv, imunitar și nervos pentru că, spuneam, microbiota le influențează și pe acestea. Din punct de vedere gastrointestinal, dezechilibrele microbiotei intestinale se pot manifesta prin

modificarea aspectului scaunelor, pot să fie scaune diareice sau chiar scaune de consistență crescută, pot să fie prezente dureri abdominale sau meteorism abdominal, acea senzație de balonare.

**Jurnalist Cristina Găburici: Cum putem echilibra lucrurile?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Ca să vă dau un exemplu, în mod istoric, microbiomul intestinal la sugarul alăptat este dominat de bifidobacterii. Studiile mai recente ne-au arătat că în societățile evoluat și, în special în țările bogate, în ultima sută de ani acest microbiom al sugarilor s-a modificat. A scăzut numărul de bifidobacterii, fapt care este însoțit de multiplicarea germenilor patogeni, adică acele bacterii dăunătoare pentru organismul nostru. Această modificare pare să fie implicată în creșterea riscului de boli alergice și boli autoimune, care știm deja că sunt mai frecvente în țările dezvoltate. De ce s-a întâmplat lucrul acesta? Poate nu doar din cauza dietei, mai sunt și alte schimbări care au apărut în această perioadă. A crescut utilizarea antibioticelor, a crescut rata alimentației artificiale, adică cu formule de lapte, și, din ce în ce mai frecvent, ne întâlnim cu copii care sunt născuți prin operație cezariană. În acest context, în care s-a modificat microbiota, s-a încercat utilizarea probioticelor pentru a reechilibra flora intestinală, și sunt anumite probiotice care pot să restabilească această floră intestinală a sugarului. În cazul unora dintre ele, s-a dovedit că echilibrul a fost obținut în urma administrării, însă acest lucru a fost tranzitoriu, dar sunt și altele, cum este, spre exemplu, *Bifidobacterium infantis*, care a reușit să obțină acest echilibru în timpul administrării, iar această modificare a fost de durată. Sunt și în România pe piață astfel de probiotice, care conțin tulpini de *Bifidobacterium infantis*.

**Jurnalist Cristina Găburici: Concret, cum acționează probioticele, prebioticele și sinbioticele?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Probioticele sunt microorganisme vii care, atunci când sunt administrate în cantități adecvate, aduc beneficii organismului uman. Ele pot să aibă diverse interacțiuni cu organismul gazdă și menținerea unei cantități adecvate de așa zise "bacterii bune" împiedică multiplicarea celor dăunătoare. În plus, influențează și funcția de barieră a mucoasei intestinale, care este și ea esențială în menținerea sănătății. Trebuie să înțelegem că termenul de "probiotic" este un termen generic, care înglobează o serie întreagă de produse, fiecare dintre aceste produse conținând un anumit microorganism sau o asociere de microorganisme. Prebioticele reprezintă substratul pentru probiotice și sunt, de fapt, fibre care, atunci când fermentează, promovează modificarea acestor bacterii bune, cum sunt, spre exemplu, bifidobacteriile sau cele din specia lactobacili. Prebiotice sunt, spre exemplu, inulina, oligofructoza, galactofructoza șamd. Sinbioticele sunt produse care le includ pe cele două – conțin atât prebiotice, cât și probiotice.

**Jurnalist Cristina Găburici: În ce fel de afecțiuni și-au dovedit ele eficiența?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Din studiile care s-au efectuat până acum, microbiota intestinală pare să fie de interes în foarte multe afecțiuni – de la obezitate, boli ale ficatului, boli imune diverse, inclusiv boli inflamatorii intestinale șamd. S-a demonstrat, spre exemplu, că microbiota persoanelor cu obezitate este diferită de cea a celor cu greutate normală și, mai mult, scăderea ponderală este asociată cu modificarea secundară a microbiotei. Se cunoaște în prezent, de asemenea, că microbiota joacă un rol important în diverse boli hepatice. Sunt studii recente care au arătat că disbioza poate să conducă la apariția steatohepatitei nonalcoolice, sau așa zisul ficat gras, care este

din ce în ce mai prezent și în rândul copiilor. Și în bolile autoimune hepatice se pare că disbioza joacă un rol important, ca și în alte boli cu substrat imunologic. În ceea ce privește bolile inflamatorii intestinale, multe dintre studiile inițiale au căutat să vadă dacă există un “inculpat”, o bacterie anume, care ar putea să declanșeze această cascadă inflamatorie tipică acestei boli și, deși inițial s-a crezut că este vorba despre niște bacterii specifice florei persoanelor care dezvoltă aceste boli, ulterior s-a concluzionat că întreaga microbiotă intestinală este alterată.

**Jurnalist Cristina Găburici: Oferta de pe piață în materie de probiotice este destul de variată. Cum le alegem pe cele de calitate?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Este important de știut că nu toate efectele probioticelor sunt dovedite științific și, întrucât probioticele conțin, de fapt, specii diferite de microorganisme, ele trebuie să întotdeauna alese împreună cu specialistul, pentru a putea obține efectul dorit. În plus, și vârsta copilului joacă un rol esențial în alegerea probioticului – unul din motive este, spre exemplu, faptul că afecțiunile, cel puțin în pediatrie, sunt diferite, în funcție de vârsta copilului. Mai este de luat în considerare la vârsta pediatrică și forma de prezentare, pentru ca preparatul să poată fi administrat în siguranță. Există laboratoare, este adevărat, nu în țara noastră, care, în urma analizei microbiomului intestinal, alcătuiesc probiotice personalizate. Este esențial, de asemenea, să alegem produse de calitate, care să fie realizate de producători de încredere, astfel încât ele să fie verificate, să provină din surse sigure, să nu ne asumăm riscuri.

**Jurnalist Cristina Găburici: Aș vrea să vorbim puțin despre colici, care le sperie atât de mult pe mămici în primele luni de viață ale copiilor. Există metode de a le preveni?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Colicile sunt, de fapt, episoade de plâns, agitație, iritabilitate, episoade care se instalează și dispar înainte de vârsta de 5 luni, care sunt, aparent, inexplicabile, nu găsim o cauză pentru ele. Aceste episoade nu pot să fie nici precise și nici rezolvate de persoanele care îngrijesc sugarul, dar se opresc spontan. Sugarii cu colici cresc bine, nu au febră și nici vreun alt semn de boală. Iar datele recente din studii confirmă că microbiota intestinală ar putea fi implicată în dezvoltarea colicilor. Se pare însă că sunt anumite probiotice - cum e *Lactobacillus reuteri* - care au rezultate promițătoare în studii în prevenția colicilor, însă mai sunt necesare cercetări pentru ca să le folosim pe scară largă și să se dovedească categoric că ele sunt de ajutor în tratamentul sau prevenirea colicilor.

**Jurnalist Cristina Găburici: Un aspect interesant, de care se vorbește din ce în ce mai mult în ultimul timp, este legătura dintre sănătatea digestivă și imunitate. Ne puteți explica această legătură?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** La nivelul sistemului digestiv se găsesc mai multe linii de apărare, ca parte a sistemului imun, iar microbiomul joacă un rol important în dezvoltarea acestor linii de apărare. Este o relație de interdependență între cele două. Una dintre aceste linii de apărare este țesutul limfoid, asociat mucoaselor, așa zisul GALT. La nivel intestinal, se găsește, de asemenea, un număr foarte mare de antigene, nu numai antigene bacteriene, dar și alimentare sau de alte origini. Iar dacă este alterată permeabilitatea intestinală, se pierde, de fapt, funcția de barieră a mucoasei și se poate ca aceste antigene comensale, care în mod normal nu sunt dăunătoare organismului, care se găsesc în mod normal la nivel intestinal, se poate ca ele să fie prezentate sistemului imun și astfel să se declanșeze un proces autoimun, adică ce stă la baza unei boli autoimune. Dar chiar și atunci când integritatea mucoasei este păstrată, microbiota modulează cascada inflamatorie sistemică a

organismului. Practic, microbiota influențează esențial felul în care organismul gazdă răspunde la infecții.

**Jurnalist Cristina Găburici: O altă temă relativ nouă este cea legată de sănătatea emoțională și afecțiunile digestive. În contextul pandemiei, care ne-a afectat serios echilibrul emoțional, e bine să știm cum funcționează și cum ne afectează așa numitul "creier din stomac".**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Axa intestin-creier este bidirecțională și au fost descrise diverse mecanisme de semnalizare între tractul gastrointestinal și sistemul nervos central. Microbiota intestinală este extrem de complexă, cum spuneam acum câteva minute, sunt peste 100 de trilioane de microbi la nivel intestinal, și se pare că interacțiunea acestor microorganisme cu epiteliul intestinal poate să ducă la apariția unor modificări care, la rândul lor, pot să influențeze dispoziția și comportamentul. Atunci când apare disbioza, se poate instala așadar neuroinflamația. Se studiază în prezent impactul microbiotei în anumite boli psihiatrice, cum sunt Alzheimer, depresie, anxietate, tulburare bipolară, schizofrenie. Pe noi, în pediatrie, ne interesează cel mai mult legătura microbiotei cu tulburarea de spectru autist. Sunt multe alte boli psihiatrice în care se studiază acest lucru, dar mecanismele sunt încă prea puțin cunoscute ca să putem să le folosim pe scară largă.

**Jurnalist Cristina Găburici: Ce înseamnă o alimentație sănătoasă pentru un copil și care sunt grupele de alimente care nu trebuie să lipsească din meniul lui?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** În principiu, în dieta unui copil ar trebui să fie incluse cam 50%, adică jumătate, glucide de calitate, făinoase integrale, fie că sunt ele paste, biscuiți integrali, pâine, orez, cartofi. Trebuie evitate zaharurile care se digeră rapid, de tipul zahăr, dulciuri concentrate, produse de patiserie, biscuiți din aceia simpli. 20-25%, cam un sfert, să fie proteine. Ideal ar fi să folosim proteine din mai multe surse, adică proteine atât animale (carne, ou, lactate), dar și proteine vegetale, de tip fasole, linte, năut, ciuperci. Restul, ce ne rămâne, sunt grăsimi, în funcție de vârsta copilului. De exemplu, peste vârsta de 2 ani, cantitatea de grăsimi saturate ar trebui oarecum limitată și ar trebui înlocuită cu grăsimi de calitate, adică uleiuri vegetale. Cel mai bun ulei este uleiul de în, care are cea mai mare cantitate de Omega 3 dintre uleiuri, și putem să mai vorbim despre peștele maritim, care conține Omega 3: macrou, somon, hering, anchois șamd. Foarte importante sunt porțiile de fructe și de legume. Organizația Mondială a Sănătății recomandă trei porții de legume (salate sau legume preparate termic, la care nu intra cartoful, pe care l-am inclus la glucide) și două porții de fructe. O porție de fruct o putem echivala cu, spre exemplu, 200 de ml de smoothie care, spre deosebire de sucurile de fructe, care își păstrează doar zaharurile, smoothie-urile își păstrează și mineralele și vitaminele. În general, în farfurie ar trebui să avem trei culori, pentru că astfel putem obține o cantitate cât mai variată de minerale și vitamine.

**Jurnalist Cristina Găburici: În ce măsură poate să asigure alimentația nutrienții necesari și când trebuie să intervenim cu suplimente?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Pentru a asigura necesarul de nutrienți, vitamine și minerale, alimentația trebuie să fie cât mai variată, și aici revenim la ce spuneam mai devreme, cu cele trei culori din farfurie. Atunci când copilul primește un număr limitat de alimente, și știm că uneori copiii au preferințe alimentare specifice, este important să suplimentăm cu un complex de multivitamine și minerale. În plus, există și aceste suplimente de Omega 3, care sunt foarte importante nu numai pentru pacienții cu obezitate, dislipidemie (adică valori crescute ale grăsimilor în sânge), mai ales

în contextul în care la copii uneori nu avem prea multe opțiuni de tratament, dar sunt importante și în cazul copiilor cu greutate normală, pentru că suplimentarea de acizi grași Omega 3, eventual în asociere cu colina, contribuie la dezvoltarea membranelor celulelor nervoase și la semnalizarea intercelulară, adică la formarea acelor sinapse.

**Jurnalist Cristina Găburici: Care sunt cele mai frecvente deficiențe de vitamine și minerale în cazul sugarilor și de ce este important să fie descoperite la timp?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Carența de fier este printre cele mai comune deficiențe în rândul sugarilor. Fierul este înglobat în mod normal în hemoglobina, care este responsabilă de transportul de oxigen la nivelul țesuturilor. Anemia, chiar și atunci când nu prezintă simptome clinice, poate să afecteze dezvoltarea neurocognitivă a copilului pe termen lung, fiind deteriorate, spre exemplu, funcțiile de învățare și memorie, ceea ce conduce la oboseală, productivitate scăzută șamd. Laptele matern, deși are un fier care se absoarbe mult mai bine decât cel alimentar, la un moment dat nu mai poate aduce necesarul de fier crescut pentru un sugar care se află într-o perioadă de creștere intensă, și atunci se pot recomanda uneori suplimente de fier acestor sugari. Mai mult, în anemie apare uneori apetitul diminuat, care poate să accentueze și mai mult deficitul de fier, care accentuează reducerea aportului alimentar. O altă vitamină a cărei carență este frecvent întâlnită, și nu numai în copilărie, este vitamina D. Acesta este și motivul pentru care se recomandă administrarea zilnică a vitaminei D din ziua a 14- a de viață, până după vârsta de 2 ani.

**Jurnalist Cristina Găburici: Care sunt semnele care ne-ar putea sugera aceste deficiențe?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** În cazul deficitului de Vitamina D, pot să apară crampe musculare, deformări osoase, chiar fracturi.

În cazul pacienților cu anemie carențială, semnele pot să fie inițial subtile, insesizabile, eventual se poate constata paloare tegumentară sau apetit capricios, dar în cazul în care valoarea hemoglobinei scade foarte mult, se poate instala oboseală, copiii pot să aibă toleranță scăzută la efort, fisuri la nivelul comisurilor bucale, unghii friabile șamd. La copilul mai mare, se poate asocia așa zisul sindrom Pika, ingestia de lucruri necomestibile, spre exemplu pământ.

**Jurnalist Cristina Găburici: Pentru că e vară, aș vrea să vă întreb care sunt afecțiunile digestive frecvente în această perioadă și cum ne putem proteja copiii de ele?**

**Dr. Irina Dijmărescu:** Cel mai frecvent, pe parcursul verii ne lovim de infecții digestive, adică diarei. În cazul copiilor cu diaree, apare inerent și un dezechilibru al microbiotei intestinale, care, însă, ar trebui să fie tranzitoriu, să se corecteze odată cu vindecarea bolii acute. Dacă pentru tratarea infecției digestive se folosesc, spre exemplu, și antibiotice, atunci microbiota poate să fie impactată și mai mult și atunci ne pot fi de folos probioticele pentru a restabili echilibrul.

**Jurnalist Cristina Găburici: Doamna doctor, mulțumim pentru informațiile prețioase pe care ni le-ați oferit! Am înțeles cât de importantă este sănătatea sistemului digestiv, cât de mult ne pot afecta dezechilibrele de la nivelul intestinal, cum să recunoaștem simptomele care impun un control medical și cum să prevenim îmbolnăvirea. Sperăm că sfaturile primite ne vor ajuta să fim mai sănătoși și chiar mai fericiți pentru că iată, nu e mit, fericirea chiar trece și prin stomac. Mulțumim!**

Mulțumesc și eu!

