

Estat de l'estudi INMA a Sabadell

Benvolgudes mares, pares i fills,

Amb aquest quart butlletí us volem donar de nou les gràcies per participar en l'estudi INMA a Sabadell.

El pròxim mes de març finalitzarà la visita dels 14 mesos al total dels 650 nens de l'estudi. L'esforç de les mares i pares, infermeres i psicòloga de l'estudi, han fet que això sigui possible, malgrat les múltiples molèsties que comporten les dues visites al CAP.

Ara ja comencem a tenir moltes dades que ens permetran fer diversos estudis amb l'objectiu de conèixer millor les causes que influeixen en el desenvolupament i la salut i així millorar, dia a dia, la qualitat de vida dels nostres fills. Així podrem estudiar quins efectes han tingut l'alimentació, la contaminació de l'aire i de l'aigua durant l'embaràs en el creixement, el desenvolupament mental o els problemes respiratoris en aquest primer any de la seva vida.

Un dels objectius de l'edició del butlletí és informar-vos puntualment dels resultats de l'estudi INMA. En aquest butlletí us expliquem els resultats de les campanyes de contaminació de l'aire que s'han fet a Sabadell i us donem algunes dades sobre la dieta i els nivells de iode de les mares durant l'embaràs.

Els nens i nenes van creixent i comença una nova etapa. Actualment, 150 nens/es ja tenen 2 anys i mig, i les infermeres del projecte han començat a realitzar uns qüestionaris telefònics, en els quals es pregunta sobre les malalties dels vostres fills, el tipus d'alimentació, l'exercici físic i l'exposició ambiental a diversos tipus d'al·lèrgens.

A més, al gener del 2009 començarem amb les visites dels vostres fills dels 4 anys de vida. Les visites consistiran en una exploració física del nen per fer un seguiment del creixement, en unes proves passives i no-invasives per determinar la funció respiratòria, en una avaluació del seu desenvolupament neurològic per part de la psicòloga i en una sèrie de qüestionaris que hauran de respondre les mares.

Moltes gràcies!

L'equip investigador del projecte INMA-Sabadell

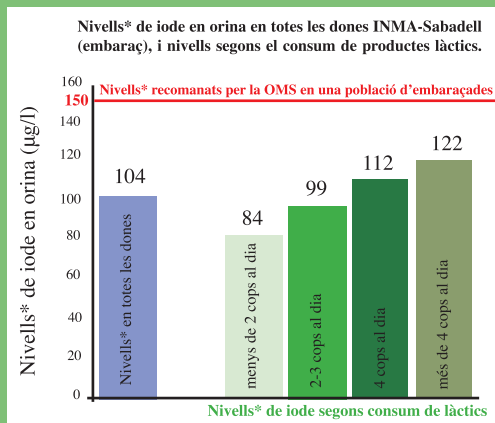


Iode durant l'embaràs i dieta

En el butlletí anterior, us vam explicar la funció de les hormones tiroidees i la importància del iode per poder formar aquestes hormones. També us vam informar que el consum de sal iodada (font important de iode) en les dones embarassades del estudi de Sabadell era molt inferior a l'esperat.

Per això vam mesurar el iode en les mostres d'orina de la visita del tercer trimestre, i vam veure que els nivells eren, en general, més baixos que els recomanats per la Organització Mundial de la Salut (OMS).

En el gràfic podem observar que les dones INMA que prenen més làctics tenen uns nivells* de iode més elevats, però no arriben als nivells recomanats per la OMS. El mateix observariem amb el consum de peix, algues i ous, ja que són aliments també rics en iode.



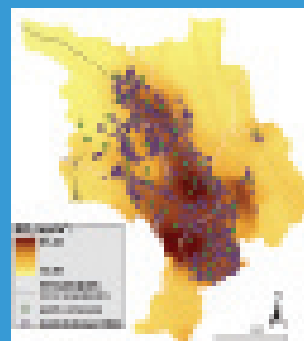
*Els nivells de iode no són nivells individuals sinó poblacionals (medianes). Això vol dir que el 50% de les dones de l'estudi tenen uns nivells superiors a 104µg/l. En canvi, la OMS recomana que en una població el 50% de les dones embarassades hauria de tenir nivells superiors a 150.

Avaluació de la qualitat de l'aire

Entre els mesos d'abril de 2005 i març de 2006 es van realitzar quatre campanyes de mesura de la contaminació atmosfèrica a 58 punts de Sabadell. A partir d'aquestes dades i mitjançant l'aplicació de Sistemes d'Informació Geogràfica hem pogut elaborar mapes de contaminació atmosfèrica de la ciutat i estimar les concentracions de contaminants atmosfèrics a l'exterior dels domicilis de les dones de l'estudi INMA.

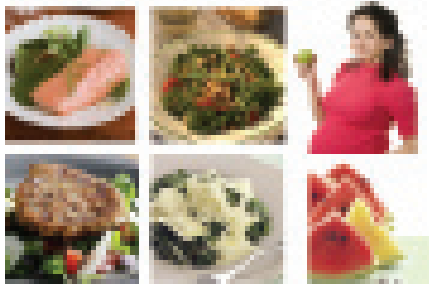
El següent mapa representa els nivells mitjans anuals de diòxid de nitrogen (NO₂) a Sabadell, així com la ubicació dels punts de mesura i dels domicilis de les dones de l'estudi INMA que viuen a la ciutat. La principal font de NO₂ a les ciutats és el trànsit, per aquest motiu les concentracions més elevades es troben a prop dels carrers principals de la ciutat. Segons el mapa, el nivell mitjà anual de NO₂ a l'exterior dels domicilis de les dones que viuen a carrers amb trànsit alt és de 57 µg/m³. Aquesta concentració és significativament més baixa a l'exterior dels domicilis situats a carrers amb trànsit mig (44 µg/m³) i trànsit baix (34 µg/m³).

Farem servir els mapes de NO₂ i altres contaminants atmosfèrics per estudiar la relació entre l'exposició a contaminació atmosfèrica durant l'embaràs i possibles efectes reproductius com el pes en néixer o el creixement intrauterí retardat.



Què mengem durant l'embaràs?

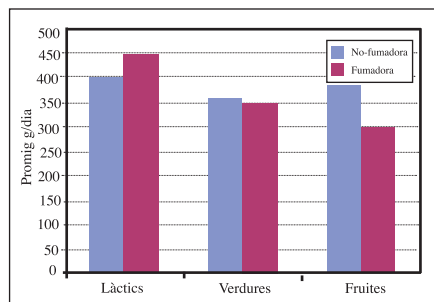
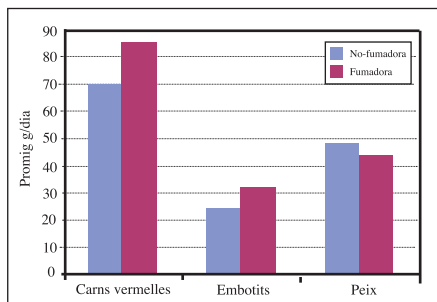
Una dieta equilibrada durant l'embaràs és crucial pel creixement adequat del bebè i per mantenir la salut de la mare durant aquest període. Les recomanacions actuals de l'Organització Mundial de Salut (OMS) indiquen que és important menjar una dieta amb una quantitat suficient de peix, carns, ous i llegums per proveir nivells adequats de proteïnes i ferro, escollint sempre aliments amb nivells baixos en greixos saturats. També és essencial el consum de productes làctics per assegurar nivells adequats de calci, a més a més d'una ingesta de verdures i fruites suficients per assegurar un consum adequat de nutrients com fibra, àcid fòlic i vitamina C.



A la cohort d'INMA-Sabadell, el consum mitjà de les principals fonts de proteïnes (carns, ous, peix i llegums) va ser de 194 g/dia, superior a la recomanació de la OMS d'aproximadament 130 g/dia. Un 10% de dones va tenir un consum per sota d'aquesta recomanació.

La mitjana d'ingesta de fruites i verdures, uns 716 g/dia, es va ajustar a la recomanada per la OMS (més de 400 g/dia), amb un 14% de mares amb una ingesta inferior. Respecte als productes làctics, el promig de 401 g/dia fou menor al de la recomanació (aproximadament 500 g/dia). Un 45% de mares van tenir un consum inferior a aquesta recomanació.

Complir aquestes recomanacions és especialment rellevant per un embaràs sa en dones amb factors de risc afegits, com és el consum de tabac. Com s'observa en les figures, el consum de fruites i peix fou menys adequat en les dones fumadores durant l'embaràs. A més a més, les dones fumadores van seguir una dieta amb una major quantitat de carns vermelles i embotits, que contribueixen a un consum elevat de greixos saturats.



Per garantir una millor salut als seus bebès, és important que les mares deixin de fumar durant l'embaràs, i segueixin una dieta sana i equilibrada.

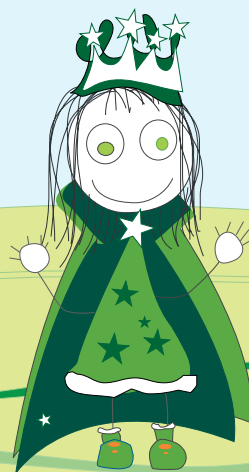


Us convidem a participar en un estudi sobre la composició corporal en nens.

En aquest estudi, avaluarem la composició corporal dels nens, incloent la mesurament del percentatge del greix corporal i de la densitat òssia per densitometria, i de característiques com pes, talla i cintura. L'estudi requereix d'una entrevista per l'avaluació de les característiques corporals i la mesurament per densitometria de la composició corporal, per absorciometria radiològica de doble energia. El sistema és molt diferent a les radiografies. La dosi de radiació és mínima, s'assembla a la que es rep quan es realitza un vol en avió. L'estudi té una durada aproximada d'uns 15 minuts. L'estudi es realitza al CETIR Centre Mèdic de Barcelona. Tota la informació obtinguda de l'estudi es remetrà als pares del nen participant amb un informe mèdic. Si es detectés a l'estudi alguna anomalia es recomanarà algun especialista a qui adreçar-se.

Si està interessat o desitja rebre més informació pot contactar amb la Dra. Michelle Mendez (93 316 0666 o mmendez@imim.es), o Núria Pey (646 025 036).

★ Bones festes !



www.infanciaymedioambiente.org