

Dinh Dưỡng Giúp Giảm Thiểu Hậu Quả Do Căng Thẳng Đầu Đờ

Vai trò tiềm năng của dinh dưỡng trong việc điều chỉnh những hậu quả lâu dài gây ra bởi căng thẳng đầu đờ.

Hans van Goudoever - Amsterdam UMC đã xem xét cách mà dinh dưỡng sớm và căng thẳng tác động đối với thai nhi và trẻ em.

Dinh dưỡng và căng thẳng đóng vai trò trong những thay đổi sinh học của người mẹ, điều này ảnh hưởng đến thai nhi trong bụng và tác động đến các rối loạn về phát triển tâm thần kinh và nhận thức sau này. Những nguy cơ trong giai đoạn đầu đờ, dù là căng thẳng hay suy dinh dưỡng, đều có ảnh hưởng tiêu cực đến sự phát triển của não bộ và hành vi. Những tác động này phụ thuộc vào ngữ cảnh và không thể được xem xét một cách riêng lẻ.

Cho đến nay, trục hạ đờ - tuyến yên - tuyến thượng thận (HPA) là yếu tố quan trọng nhất điều biến cách mà những rủi ro/ nguy cơ đầu đờ gây ảnh hưởng về mặt lâu dài. Vùng dưới đờ kích thích tuyến yên trước và vỏ thượng thận sản xuất cortisol.

“Cả dinh dưỡng và căng thẳng đều có những ảnh hưởng nhất định đến các rối loạn phát triển thần kinh sau này”.



Những cơ chế khác bao gồm mức độ stress oxy hóa cao (ví dụ, ở chuột tiếp xúc với florua tác động tiêu cực đến trí nhớ), di truyền biểu sinh/thượng di truyền, quá trình viêm (đặc biệt là tiếp xúc với các cytokine tiền viêm) và thiếu hụt các chất dinh dưỡng thiết yếu.

Rủi ro chu sinh, dẫn đến những bất thường lâu dài về mặt thần kinh, có thể được giảm bớt theo một số cách. Các chương trình chăm sóc tổng hợp dành cho gia đình giúp làm giảm mức độ căng thẳng của người mẹ. Thông qua chế độ ăn gồm sữa mẹ và bổ sung thêm cystathionine, cơ chế bảo vệ chống stress oxy hóa có thể được cải thiện và việc bổ sung Omega 3 vào chế độ ăn của chuột được ghi nhận là giúp ngăn ngừa sự suy giảm nhận thức sớm do căng thẳng gây ra.

Thật sự cần thiết khi có các nghiên cứu được thiết kế cẩn thận trên động vật và con người để xác định rằng, những yếu tố dinh dưỡng chính nên được xem là mục tiêu trong bối cảnh rủi ro chu sinh, nhằm tối ưu hóa các chiến lược can thiệp để giảm thiểu các tác động bất lợi đối với sự phát triển thần kinh của trẻ.