

## ПИТАНИЕ И КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ – НЕВРОЛОГ ВСЕ РАССТАВИТ ПО СВОИМ МЕСТАМ



**Нестеровский Юрий Евгеньевич**, кандидат медицинских наук, доцент кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики педиатрического факультета РНИМУ им. Н.И. Пирогова

Развитие центральной нервной системы ребенка начинается еще во внутриутробном периоде. Скорость деления нервных клеток на 4 неделе внутриутробного развития достигает 500 000 нейронов в минуту, а к 7 неделе уже отмечается наличие функционирующей нервной системы с миллионами синаптических связей. Такая высокая скорость созревания объясняется важнейшей ролью нервной системы для развития и полноценного функционирования плода. К периоду рождения нервная система ребенка представляет собой незрелую, но уже анатомически сформированную и функционирующую модель, на которой лежит важнейшая задача - за короткий промежуток времени адаптироваться к изменившейся внешней среде, освоить новые навыки и создать прочный базис для дальнейшего созревания нервной системы и организма в целом. В послеродовой период многое будет зависеть от полноценного питания ребенка, так как многие питательные вещества не синтезируются в организме новорожденного или образуются в недостаточном количестве. Грудное молоко является оптимальным питанием для ребенка, так как включает в себя все необходимые компоненты для правильного развития нервной системы новорожденного. Фактор полноценного питания лежит в основе формирования не только нервной системы и когнитивной функции, но так же в основе правильного формирования иммунной системы, липидного обмена и других важнейших метаболических процессов организма, которые влияют на качество и продолжительность жизни человека.

В условиях, когда нет возможности осуществлять полноценное грудное вскармливание, важным встает вопрос выбора заменителя грудного молока. В настоящее время представлена большая палитра молочных питательных смесей. Необходимо отметить появление современных молочных смесей премиум класса, основанных на технологии включения в питание компонентов молочного жира, являющегося важнейшим компонентом грудного молока. Мембрана жировых глобул молока (MFGM) и молочный жир являются незаменимыми источниками биологически активных соединений, комплекса липидов и белков, играющих важную роль в развитии нервной системы и в том

числе когнитивном развитии, иммунной системы, других важным метаболических процессах. Входящие в состав мембраны жировых глобул молока гликофинголипиды (ганглиозиды, цереброзиды) необходимы в процессе образования многочисленных межнейронных связей в нервной системе, что является основным инструментом нейропластичности. От этого зависит не только развитие когнитивного потенциала и способностей ребенка, но и определяются восстановительные возможности нервной системы в условиях воздействия неблагоприятных факторов, как в детском, так и во взрослом возрасте.