

Los primeros mil días: hábitos para un embarazo, infancia y vida saludable

Elisabet Silvestre i Elena Codina

Barcelona: RBA; 2024

ISBN: 978-84-9118-273-3

El llibre *Los primeros mil días: hábitos para un embarazo, infancia y vida saludable* és una obra que destaca per la perspectiva innovadora i completa sobre la construcció de la salut durant els primers mil dies de vida de l'infant, des de la concepció fins al segon aniversari, alhora que ofereix una visió holística i integradora de la salut infantil. Les autores són Elena Codina, pediatra amb experiència tant en atenció primària com en nefrologia hospitalària, que ha creat la Unitat de Salut Mediambiental a l'Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona, coordina el grup de treball de salut mediambiental de la Societat Catalana de Pediatria i és la secretària del Comitè Nacional de Salut Mediambiental de l'Associació Espanyola de Pediatria, molt compromesa en aquest àmbit, i Elisabet Silvestre, una professional experta en salut ambiental i biologia.

Una de les principals virtuts d'aquesta obra és que es focalitza en la importància de l'entorn en què creixen i es desenvolupen les criatures. Les autores proposen la noció de pediatria ambiental i medicina de l'estil de vida, i ressalten la rellevància de factors com l'alimentació equilibrada, l'aferrament emocional, l'exposició a toxines i la connexió amb la natura en la formació de la salut dels infants.

La combinació de coneixements mèdics i científics amb una redacció propera i amena fa d'aquest llibre una lectura accessible i interessant tant per a professionals de la salut com per a pares i mares. Les anèc-



dotes i els consells proporcionats al llarg del llibre n'enriqueixen la lectura i faciliten la comprensió dels conceptes abordats, alhora que en fomenten una aplicació pràctica en la vida quotidiana.

Elena Codina i Elisabet Silvestre, amb unes àmplies trajectòries professionals i amb coneixements complementaris, ofereixen una visió completa i equilibrada sobre la salut infantil, i posen un èmfasi especial en la prevenció i la promoció d'hàbits saludables des dels primers moments de vida. Així, aquest llibre esdevé una guia valuosa per a tots els que desitgen proporcionar els millors fonaments possibles per a la salut i el benestar dels seus fills.

Anna Gatell Carbó