

LACTANCIA MATERNA: FACTOR PROTECTOR

Los mamíferos producen leche y cada tipo de leche está específica y nutricionalmente compuesta para cumplir con los requerimientos de esa especie. Existen una serie de indicadores: psiconeurológicos, del aparato digestivo y de la función renal que científicamente nos demuestran el por que el niño debe recibir solo leche humana y no la de otra especie animal. La Alimentación en los dos primeros años de vida es fundamental para definir la calidad de vida del futuro adulto, particularmente en lo que se refiere a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como: Obesidad, Diabetes, Dislipidemias, Hipertensión Arterial, entre otras. Aunque nos parezca difícil de creer, desde el vientre materno, una adecuada alimentación a través del cordón umbilical, resulta fundamental para ofrecerle calidad de vida al bebé, de igual manera es primordial cumplir con las pautas de la Organización Mundial de la Salud, donde se recomienda la Lactancia Materna Exclusiva los primeros 6 meses de vida y complementada con otros alimentos hasta los 2 años de vida o más.

En el año 2001 fue publicado un trabajo titulado “Efectos de la Lactancia Materna en Enfermedades Crónicas” donde se demostró que los lactantes alimentados durante más de 7 meses con Lactancia Materna, tuvieron un 20 % menos de probabilidades de desarrollar sobrepeso, que los lactantes amamantados durante menos de 3 meses. Las madres que amamantaron en forma exclusiva durante los primeros seis meses tuvieron el menor IMC, y las que amamantaron por más tiempo tuvieron un IMC menor que el observado en las madres que amamantaron durante un período más corto.¹

De igual manera, en el año 2001, se publicó un trabajo realizado en el Reino Unido donde se relacionó la Alimentación con Lactancia Materna y la Hipertensión Arterial, trabajaron con 5 unidades neonatales con bebés prematuros y se le hizo seguimiento a los pacientes 13 - 15 años después. La tensión arterial media y la diastólica fueron significativamente menores en los niños y niñas entre 13 y 16 años de edad que recibieron leche donada de banco de leche que en aquellos que recibieron fórmula para niños y niñas prematuros. Ni el consumo de energía ni el de proteína se vincularon con una tensión arterial media.²

En relación con la Diabetes Mellitus, en 1997, se desarrolló un trabajo en Estados Unidos, donde se investigó la incidencia de la Diabetes Mellitas, en pacientes alimentados con Leche Materna. Se determinó que en pacientes entre los 10 y 19 años, ninguno de los lactantes amamantados en forma exclusiva había desarrollado DMII, mientras que el 3,6% de los lactantes alimentados con fórmula sí lo habían hecho. Entre los 20 y 29 años, el 8,6% de los lactantes amamantados en forma exclusiva y el 14,7% de los lactantes alimentados con fórmula había desarrollado DMNID. Entre los 30 y los 39 años, el 20% de los lactantes amamantados en forma exclusiva y el 29,6% de los lactantes alimentados con fórmula habían desarrollado DMNID.³

En conclusión, podemos observar que existen muchas razones para recomendar la lactancia materna como pilar fundamental de la alimentación en los 2 primeros años de vida, por ello como

¹ Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Carmargo CA Jr., Berkey CS, Frazier AL, Rockett HRH, et al. Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants. *JAMA* 2001;285:2461-7.

² Singhal A, Cole TJ, Lucas A. Early nutrition in preterm infants and later blood pressure: Two cohorts after randomised trials. *Lancet* 2001;357:413-9.

³ Pettitt DJ, Forman MR, Hanson RL, Knowler WC, Bennett PH. Breastfeeding and the incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in Pima Indians. *Lancet* 1997;350:166-8.

Nutricionistas – Dietistas, debemos Promocionar, Proteger y Apoyar la Lactancia Materna como alimentación insustituible, en esta etapa tan importante de la vida.