

La lactancia reduce el riesgo de diabetes materna

EL PAÍS, **Barcelona**

Las mujeres que dan el pecho a sus hijos durante más tiempo tienen menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 (antes llamada del adulto), según concluye un estudio publicado en el *Journal of the American Medical Association (JAMA)*. El trabajo señala además que amamantar al bebé también reduce la resistencia a la insulina y usar medicación para impedir la lactancia "podría aumentar el riesgo de contraer la diabetes de adultos".

La investigación, dirigida por Alison M. Stuebe, del hospital Brigham de Boston (EE UU) y realizada a partir de los datos de 150.000 enfermeras estadounidenses, revela que el acto de amamantar absorbe mucha energía y mantiene estabilizados los niveles de azúcar. El análisis de los datos de las mujeres que habían sido madres en los últimos 15 años refleja que estas mujeres reducían sus posibilidades de padecer diabetes en el 15% por cada año de lactancia.

El estudio realizado pone de manifiesto, además, que la lactancia supone una elevada actividad del metabolismo de la mujer, con un gasto de unas 500 calorías al día para producir la leche. "Una mujer con dos hijos y que amamantó a cada uno durante al menos un año, podría reducir su riesgo de diabetes en cerca de un tercio en años posteriores", precisa el estudio.

En la actualidad hay en el mundo 124 millones de personas que padecen diabetes mellitus y

esta cifra puede llegar a los 300 millones en el año 2025 a causa del incremento del sedentarismo y las dietas desequilibradas, así como a la mayor esperanza de vida de la población.

Otra investigación publicada en *Environmental Health* señala que la exposición a elevados niveles de agentes contaminantes orgánicos persistentes (POP), presentes en alimentos como los pescados grasos, se relaciona asimismo con un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 2.