

Más leche materna, más tiempo: menos obesidad, menos diabetes

Médicos daneses prueban que los niños que maman crecen más despacio

GLORIA MORENO

Copenhague. Servicio especial

Que la leche materna es mejor para la salud y el buen crecimiento del bebé es algo que está más que demostrado. Sin embargo, un nuevo estudio de la Universidad de Copenhague prueba que mantener el amamantamiento hasta al menos los nueve meses disminuye ligeramente el riesgo de que este sufra diabetes u obesidad en el futuro. A esa edad los bebés ya hace tiempo que han empezado a ingerir alimentos sólidos. La investigación subraya que seguir dándoles de mamar paralelamente cuanto más tiempo sea posible no sólo les proporciona un crecimiento más equilibrado sino que también resulta beneficioso a largo plazo.

“La leche materna tiene un efecto significativo y medible en los importantes reguladores del crecimiento que hay en la sangre, la insulina y el IGF-I. Cuantas más veces haya mamado el niño, más bajos serán sus niveles de estas hormonas”, explica Anja Lykke Madsen, una de las coautoras del estudio. Esto hace que el crecimiento de los niños que reciben el pecho durante más tiempo sea algo más lento que el del resto y, por lo tanto, presenten “un riesgo ligeramente menor de sufrir sobrepeso más adelante, en la infancia”.

El estudio se realizó sobre una mues-

tra de 330 niños. De ellos, sólo la mitad seguía mamando a los nueve meses. Los científicos comprobaron que los niveles de IGF-I e insulina eran menores en este grupo que en el resto tanto a los nueve meses como a los 18, cuando la mayoría de ellos ya había dejado de mamar. Los estudiosos también notaron cambios en la cantidad de leche materna ingerida. Es decir, los niveles de estas hormonas eran todavía menores en los bebés que habían recibido más tomas.

Los niveles de insulina y de la hormona IGF-I que regula el crecimiento permanecen más bajos incluso a los 18 meses

El informe también demuestra que los niños que más duermen tienen el talle más pequeño, mientras que los hijos de las madres que más engordan durante el embarazo tienen una capa mayor de grasa subcutánea.

Madsen recogió estos resultados en su tesis doctoral, que defendió a principios de diciembre y ahora las conclusiones forman parte de un proyecto más amplio para profundizar en los hábitos alimentarios de los bebés.

El director del proyecto SKOT, Kim Fleischer Michaelsen, puntualiza que si bien las conclusiones son importantes, “no hay que olvidar que estamos hablando de pequeñas diferencias y que, por lo tanto, no hay razón para ponerse dramático. La leche de fórmula no es peligrosa y las madres que por el motivo que sea no pueden dar de mamar no deben sentirse mal. Nuestros consejos son sólo para aquellas que no tienen ningún impedimento para seguir dando el pecho durante más tiempo”. Además, “el hecho de que la leche materna aminore el riesgo de padecer ciertas enfermedades no quiere decir que este riesgo desaparezca completamente”, puntualiza.

Las mujeres escandinavas lo tienen mucho más fácil para seguir estos consejos pues su generoso estado del bienestar les garantiza disfrutar de un permiso de maternidad de al menos 12 meses, si así lo desean. Por lo tanto, no es de extrañar que países como Noruega, Suecia o Dinamarca presenten los mayores índices de lactancia materna de Europa. El 65% de las madres danesas, dan de mamar a sus bebés durante al menos 4 meses, mientras que un 15% sigue haciéndolo al cabo de un año, cifras mucho más altas que en otras latitudes. Las autoridades sanitarias danesas, de hecho, recomiendan dar el pecho hasta los 12 meses, siempre y cuando esto sea posible.●



Un grupo de madres aprende a dar de mamar en el hospital Josep Trueta de Girona

AGUSTI ENSESA

¿Cómo dibujarías un bebé?

■ La mayoría de bebés españoles maman un máximo de tres meses. Son excepción los que alcanzan los seis meses recomendados por la OMS. “¿Y vamos mejorando?”, señala la neonatóloga de Sant Joan de Déu, Ana Martín Ancel. “Hay cierto contagio, cada vez se entiende mejor la importancia de dar el pecho, pero siempre aparecen problemas, sobre todo cuando se vuelve a trabajar”.

En España falta el icono. Ver a una mujer dando de mamar aún no está en el imaginario de la so-

ciudad. Un adolescente puede pensar que dar el pecho es algo de antes de la guerra (civil) “y si pides hoy en un colegio que te dibujen un bebé, es posible que lo hagan junto a un biberón y no junto al pecho de su madre”, apunta la especialista.

Por eso los adalides de la lactancia materna insisten en que se haga visible, que se intente dar de mamar con naturalidad en casa de amigos, incluso en el trabajo en un lugar discreto ¿por qué no traer al pequeño a la oficina para

la toma? “Sólo devolviéndole la normalidad visual será algo normal con lo que cada nueva madre contará”, señala Ana Martín Ancel. La mayoría no sabe ni cómo ponérselo. “Cuando das un biberón, todo el mundo sabe colocar su cabecita en el hueco del codo; para mamar no sirve, porque el pecho no está a esa altura y hay que tumbarlo un poco más. Los grupos de ayuda están facilitando ese tipo de formación, pero falta mucho, porque es una imagen borrada”. /A. Macpherson