



## ARTÍCULO PARA PADRES 115

# La lactancia materna es clave para disminuir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.

El primer año de vida es el período de crecimiento y desarrollo por lo que la demanda nutricional es muy intensa. La leche materna es, por excelencia, el alimento más completo para el recién nacido dado que le asegura un óptimo desarrollo psicológico, nutricional, hormonal e inmunológico.

Está demostrado que la leche humana contiene más de 370 componentes específicos y nutrientes que disminuyen los riesgos de contraer ciertas enfermedades o infecciones tales como: síndrome de muerte súbita, obesidad infantil, diabetes, problemas digestivos, deficiencia cognitiva, cáncer, infecciones en las vías urinarias, diarrea, enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

En líneas generales, en el primer año de vida el niño multiplica su tamaño y triplica su peso.

**Además, los órganos comienzan a madurar, con lo cual aumenta la demanda de nutrientes. Por eso resulta importante que durante los primeros seis meses, y siempre que sea posible, reciba lactancia materna (LM) exclusiva.**

Un número cada vez mayor de estudios demuestran que la LM tiene, tanto a corto como a largo plazo, efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular materno, pues actúa sobre factores de riesgo, tales como el nivel de lípidos, la obesidad, la presión arterial, la insulina y los niveles de glucosa. Por todo ello, la LM se debe promover tanto para la salud del bebé como de la madre. El abandono precoz de la lactancia materna es un problema que afecta tanto a las madres como a los niños. El 26,9% de las madres tienen problemas asociados con un cese temprano de la LM. El desconocimiento de la técnica, la falta de apoyo, el uso del chupete y la administración de leche de fórmula, son las principales causas de su abandono.

**También el tabaquismo materno, el dolor en los pezones y el temor a no tener leche suficiente para mantener al bebé, suelen ser problemas frecuente.**

Uno de los anticuerpos más importantes es la inmunoglobulina A (IgA), que es sintetizada y almacenada en el pecho. Su función es recubrir las superficies mucosas del aparato digestivo del bebé para impedir la entrada de bacterias patógenas y enterovirus. También

brinda protección contra la escherichia coli, salmonella, estreptococo, estafilococo, neumococo, el poliovirus y el rotavirus.

La leche materna es segura e higiénica, tiene la temperatura adecuada y se digiere más fácilmente que cualquier otra leche o alimento. Además, reduce drásticamente la predisposición a enfermedades respiratorias agudas, previene alergias, diabetes, protege de la obesidad infantil, favorece el correcto desarrollo de la mandíbula, los dientes y el habla, y por sobre todas las cosas, desarrolla un fuerte vínculo entre madre-hijo.

Este año, el lema de la Semana Mundial de Lactancia Materna es “Lactancia Materna: clave para el desarrollo sostenible” lo cual significa que satisface las necesidades del presente sin comprometer las capacidades de las generaciones futuras de satisfacer sus propias necesidades.

En este sentido, la lactancia es clave, ya que no sólo satisface los requerimientos nutricionales del niño, sino que también garantiza la seguridad alimentaria, la obtención de suficiente alimento para mantener una vida productiva y saludable, hoy y en el futuro.

De todas formas, es preciso consultar con los pediatras puesto que cada niño puede necesitar cuidados o indicaciones especiales.

Asesoró **Dr. Fernando Burgos**, MN° 81759 – Red de Pediatras “Niños sanos, niños felices”  
Jefe de Pediatría Ambulatoria del Hospital Universitario Austral.

<https://www.bebe-shopping.com.ar/lactancia-materna-clave-para-disminuir-riesgo-de-padecer-enfermedades-cronicas/>