

Fuente: Clarin

Fecha: 27 de abril de 2009

Título: La lactancia también baja el riesgo de infartos y embolias

Link: <http://www.clarin.com/diario/2009/04/27/sociedad/s-01906563.htm>

INVESTIGACION DE LA UNIVERSIDAD DE PITTSBURGH, ESTADOS UNIDOS

La lactancia también baja el riesgo de infartos y embolias

Un estudio descubrió más beneficios a largo plazo en las mujeres que dan de mamar.

Por: LA VANGUARDIA. ESPECIAL

La lactancia materna no sólo es buena para la salud de los bebés sino también para sus mamás, a las que protege incluso 35 años después, de un infarto o una embolia, según un estudio llevado a cabo por médicos estadounidenses. "Cuanto más tiempo una madre da de mamar a su bebé, mejor para ambos", afirma la ginecóloga Eleanor Bimla Schwarz, de la Universidad de Pittsburgh, autora principal del estudio, que se publicó en la edición de mayo de la revista "Obstetricia y Ginecología".

Schwarz y sus colegas, que estudiaron desde 1994 a 139.681 mujeres post menopáusicas, descubrieron que las que habían dado de mamar durante al menos un mes a sus hijos tenían tasas menores de diabetes, tensión alta y colesterol, todos ellos factores causantes de enfermedades coronarias. Además, las mujeres que habían dado el pecho durante al menos un año tenían un 10% menos de posibilidades de sufrir un infarto, una embolia o de desarrollar una enfermedad coronaria que las que alimentaron a sus niños con leche de vaca, según el estudio.

Los beneficios se mantienen a largo plazo, ya que transcurrió una media de 35 años desde que las mujeres seleccionadas para el estudio dieron el pecho por última vez, aseguró Schwarz. "Hemos sabido durante años que dar de mamar resulta importante para la salud de los bebés y ahora sabemos que también se trata de algo vital para la salud de la mujer", agregó. La doctora explicó que "las enfermedades del corazón representan la principal causa de muerte entre las mujeres, por lo que se considera clave saber cómo protegernos".

La Organización Mundial de la Salud recomienda que las mujeres amamenten en forma exclusiva hasta el sexto mes del bebé, y que continúen luego, junto a la incorporación de

los alimentos, hasta los dos años.

Acerca de los beneficios de la lactancia, la Liga de la Leche también afirma que demora el regreso de la menstruación con lo cual la mamá conserva más hierro en su organismo y se reducen así los riesgos de anemia.

Según un informe del Programa de Lactancia Materna del Ministerio de Salud bonaerense, en la Provincia las mujeres están tomando conciencia de los beneficios de dar de mamar: en diez años, el porcentaje de madres que amamantan pasó de 16,5% a 40,4%.