

Fuente: El Siglo

Fecha: 02 de febrero de 2010

Título: Leche materna: mejora la salud mental hasta la adolescencia

Link: http://www.elsigloweb.com/portal_ediciones/1039/portal_notas/45931-leche-materna-mejora-la-salud-mental-hasta-la-adolescencia

Leche materna: mejora la salud mental hasta la adolescencia

Según una investigación australiana, la lactancia en períodos cortos acelera la morbilidad mental, conjugada con problemas depresivos, trastornos de conducta y personalidad. Especialistas sostienen que es conveniente la ingesta de leche materna hasta los seis años. La vinculación madre-hijo es fundamental.

Una investigación llevada a cabo por científicos australianos durante 14 años, dio cuenta que la leche materna, cuya consumición se establezca por largos períodos, previene la salud mental de los infantes hasta la etapa adolescente.

Dicho estudio, realizado por el Instituto de Telethon de Investigación de Salud Infantil, bajo la dirección de la especialista Wendy Oddy, se concentró en 2.900 madres que presentaban un estado de gestación ubicado entre las 16 a 20 semanas, además se consignaron todos aquellos datos relacionados con la condición económica, social, familiar, demográfica y sanitaria, como también un pormenorizado examen clínico de los bebés a los dos días del alumbramiento.

Lactancia corta perjudicial

Una vez que se precisó la metodología de alimentación infantil (ya sea leche materna o artificial), y el lapso temporal por el cual se extendió la lactancia, los profesionales médicos esquematizaron una serie de preguntas y cuestionarios que versaban sobre las formas de conducta y psicopatología de los pequeños (el estudio finalmente se redujo a 2.366 niños), el parámetro para describir los factores antes mencionados, estuvo relacionado con la edad, por lo que se efectivizaron las consultas cuando las criaturas cumplieron uno, dos, tres, cinco, ocho, diez y 14 años.

"En el análisis incluimos los posibles factores que podían alterar los resultados como la edad de la madre al nacer su hijo, su nivel educativo, estructura familiar, nivel de estrés en la casa, peso y talla del bebé al nacer y si había existido o no depresión posparto", comentan los investigadores en su artículo, publicado en el último 'The Journal of Pediatrics'.

De los 2.366 pequeños, un 11% nunca tomó el pecho, el 19% sí, pero menos de tres meses, mientras que otro 19% fue amamantado de tres a seis meses. Además, un 28% tomó leche materna de seis a 12 meses y un 24% un año o más.

"Las madres más jóvenes, con 12 años o menos de estudios, más estresadas, con menos ingresos y que fumaron durante el embarazo son las que con más frecuencia amamantaron a sus hijos menos de medio año", señalan los autores.

Por otro lado, los datos revelan que "las lactancias cortas (menos de seis meses) se relacionan con un aumento de la morbilidad de la salud mental que se extiende desde la infancia hasta la adolescencia".

Esta relación se produce en los trastornos internalizantes (depresión, ansiedad) y externalizantes (trastorno de conducta, antisocial o de la personalidad), así como para problemas significativos de conducta. Y esta asociación persiste después de "tener en cuenta los factores sociales, familiares, económicos y psicológicos en los primeros años de vida", aclara el estudio.

Factores afectivos y científicos

Existen varios mecanismos posibles que pueden esclarecer por qué los niños amamantados más de seis meses gozan de mejor salud mental. Uno de ellos puede residir en que el contacto con la madre "durante la lactancia tiene un efecto positivo en el desarrollo de aspectos neuroendocrinos necesarios para la respuesta al estrés (un factor de riesgo de trastornos psíquicos), que pueden afectar al niño más tarde. Además, la lactancia establece un vínculo que tiene influencias psicológicas positivas en el pequeño".

Otra posible vía reside en los ácidos grasos y componentes bioactivos de la leche materna. "Son esenciales para el desarrollo y además influyen también en la respuesta al estrés. Así, la hormona leptina lo reducen a través de su acción en el hipocampo, hipotálamo, glándula pituitaria y adrenal, mientras que las leches artificiales tienen un efecto depresivo en el comportamiento del niño".

Como consecuencia de estos resultados los autores defienden "el desarrollo de programas que animen a las madres a prolongar la lactancia materna para así beneficiar la salud mental de sus hijos".

Según UNICEF, la leche materna es el alimento ideal para un bebé hasta los seis meses de vida. Entonces, cuando comiencen a introducirse nuevos alimentos a su dieta y hasta el año, debería ser la base de su dieta. Sin embargo, no hay normas, ni fechas definidas para suspender la lactancia natural, por lo que la misma puede prolongarse hasta que el niño y su madre lo deseen.

Propiedades

La leche materna aporta todos los nutrientes al bebé, refuerza su sistema inmunológico y ayuda a protegerlo de enfermedades presentes (catarros, neumonía, diarreas) y futuras (alergias, asma, obesidad, diabetes), disminuye la mortalidad infantil y fomenta el desarrollo intelectual. También tiene beneficios para la mujer y fortalece la relación afectiva. La pregunta que cabe es por qué las madres deciden dejar de amamantar a sus hijos si la leche posee tantas propiedades benignas para la salud.

"Al principio el destete suele producirse por la falta de confianza, el dolor o grietas y el uso de suplementos. A los 3-4 meses, por la vuelta al trabajo", aclara la doctora Concepción de Alba Romero, neonatóloga y miembro del Comité de Lactancia Materna de Madrid, España.

La reincorporación de la mujer a su puesto de trabajo a las 16 semanas de dar a luz, la

aceptación general de las leches de fórmula y, en ocasiones, la presión social precipitan el abandono de la lactancia.

Las críticas a la lactancia prolongada surgen por "desconocimiento de los beneficios a largo plazo y a veces prejuicios sin fundamento. El patrón de duración de lactancia en los humanos hasta hace menos de 100 años, y todavía hoy en sociedades no contaminadas por la civilización predominante, ha sido de tres a cuatro años con variaciones entre el año y los siete o más años", asegura de Alba.