

Fuente: Impre

Fecha: 17 de diciembre de 2009

Título: La leche materna previene la obesidad

Link: <http://www.impre.com/salud/familia/2009/12/17/la-leche-materna-previene-la-obesidad-164133-1.html>

## **La leche materna previene la obesidad**

La lactancia disminuye el riesgo de enfermedades en los menores

MÉXICO, DF.- Entre los componentes de la leche materna se encuentra la hormona llamada leptina, la cual se encarga de informar al cerebro cuando el cuerpo ya tiene suficiente alimento e inhibe el apetito.

Así es que entre más leptina consuma el bebé, reducirá el riesgo de que los niños sufran a futuro sobrepeso y obesidad, condiciones que afectan a uno de cada cuatro infantes de entre 5 y 11 años de edad, dijo Odette Balvanera Ortiz, pediatra del Hospital General de Zona Troncoso, del IMSS.

La lactancia también ayuda al desarrollo del cerebro y la retina, por las proteínas y grasas que contiene, como el omega 3 y, gracias a la fácil digestión de la leche materna, impide la aparición de reflujo gastroesofágico, enfermedad frecuente en los recién nacidos.

Por la importancia de la leche materna, agregó Balvanera Ortiz, el recién nacido debe entregarse a la madre inmediatamente después de recibir la reanimación básica para que le "dé pecho".

Si el bebé ha sido alimentado con leche materna por lo menos hasta los nueve meses de edad, ya habrá adquirido los inmunológicos, biológicos y metabólicos, disminuyendo el padecimiento de enfermedades infecciosas, bacterianas, virales y parasitarias.

Después de la lactancia, el cuerpo del pequeño comenzará a producir sus propias defensas y, de este modo, se protegerá sin la dependencia de la leche materna.

De no proveerles esta leche, los pequeños corren el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad durante su crecimiento, pues las fórmulas lácteas no contienen la hormona leptina, por lo que el menor no tiene saciedad y come de más.

Madres que dejan a sus bebés en guarderías o estancias infantiles desde muy pequeños pueden enviarles la leche materna en un recipiente, ya que las fórmulas o leches en polvo no contienen propiedades que favorezcan el desarrollo de anticuerpos.

Más ventajas

La lactancia materna:

- Disminuye la posibilidad de muerte de cuna
- Favorece el desarrollo maxilofacial: el niño hablará más claramente
- Propicia el desarrollo psicomotriz
- Disminuye la posibilidad de tener alergias, sobre todo si amamantan al bebé más de 9 meses
- Favorece mejor desarrollo intelectual, por los ácidos grasos que contiene la leche materna
- Es el alimento más completo para bebés prematuros, ya que se adapta a su mayor

necesidad de anticuerpos, proteínas, sodio y cloro.

Fuente: Mireille Stopen, del Centro de Educación para el Parto. [www.cepapar.org.mx](http://www.cepapar.org.mx)