

Fuente: Infobae

Fecha: 31 de marzo de 2010

Título: Dar de mamar reduciría el riesgo de desarrollar diabetes

Link: <http://www.infobae.com/mujer/508823-100933-0-Dar-mamar-reducir%C3%ADa-el-riesgo-desarrollar-diabetes>

## Dar de mamar reduciría el riesgo de desarrollar diabetes

Según investigaciones, las mujeres de mediana edad y mayores que optaron por la lactancia materna para sus hijos tendrían menos riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 que las que prefirieron la mamadera

**Un equipo de científicos en Australia halló que, entre más de 53 mil mujeres mayores de 45 años, las posibilidades de desarrollar diabetes eran similares en aquellas con y sin hijos. Pero en las mujeres con hijos, cada año de lactancia estaba asociado con un 14% menos de riesgo de diabetes.**

Los resultados, publicados en *Diabetes Care*, no prueban que la lactancia materna proteja a futuro de la diabetes tipo 2. Pero coinciden con varios estudios previos que habían asociado la lactancia materna, a diferencia del uso de la mamadera, con una disminución similar del riesgo de desarrollar la enfermedad, según la doctora Bette Liu, de la University of Western Sydney.

Lo nuevo, dijo a *Reuters Health*, es que **el estudio incluyó también a mujeres sin hijos. Y, comparadas con ellas, las que sí tenían hijos y nunca los habían amamantado, eran un 50% más propensas a tener diabetes tipo 2.**

En cambio, el riesgo no creció en las que habían amamantado a sus hijos por lo menos tres meses. "En otras palabras, tener hijos elevaría las posibilidades femeninas de desarrollar diabetes tipo 2 a futuro, pero la lactancia materna reduciría ese riesgo al mismo nivel que el de una [mujer](#) sin hijos", dijo Liu.

**El estudio incluyó a 53.726 mujeres que respondieron cuestionarios sobre varios factores de la salud y el estilo de vida. De las 5.700 que no habían tenido hijos, 274, es decir, el 5%, dijeron que tenían diabetes diagnosticada.**

Y lo mismo ocurrió con el 5% de las más de 25.000 que habían amamantado a cada hijo por más de tres meses. En tanto, la enfermedad fue reportada por el 9,5 por ciento (591) de las 6.171 mujeres con hijos que nunca habían amamantado y por menos del 7% de las 15.400 que habían amamantado a todos sus hijos durante tres meses o menos. Luego, el equipo consideró varios factores que podrían afectar la lactancia materna o el riesgo de

desarrollar diabetes, como la edad, el peso, los antecedentes familiares de la enfermedad, el ejercicio, la educación y el ingreso.

**La lactancia se mantuvo asociada con el riesgo de desarrollar diabetes. Liu dijo que, para cualquier mujer, la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2 depende de varios factores de riesgo.** Algunos de los más importantes, como la edad (el riesgo aumenta a partir de los 45), los antecedentes familiar y la etnia (los adultos afroamericanos e hispanos tienen más riesgo que el resto), no se pueden cambiar, pero otros, como el sobrepeso, son modificables.

Si la lactancia materna es un factor, sería importante, consideró Liu, porque es algo que la mujer puede elegir hacer o no. Se desconoce por qué afectaría el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Liu sugirió que los cambios hormonales que produce tendrían efectos duraderos en cómo el cuerpo procesa el azúcar en sangre.

Fuente: Reuters