

Fuente: Nación

Fecha: 23 de diciembre de 2009

Título: Amamantar puede proteger a la mujer de males cardíacos

Link: http://www.nacion.com/ln_ee/2009/diciembre/23/aldea2204128.html

Estudio de Universidad de Pittsburgh lo confirma

Amamantar puede proteger a la mujer de males cardíacos

Irene Rodríguez S. | irodriguez@nacion.com

Publicado: 2009/12/23

Dar de mamar a un bebé no solo aumenta las defensas del menor y lo protege de enfermedades; también puede evitar que la madre padezca enfermedades cardíacas.

Una investigación de la Universidad de Pittsburgh , publicada en la revista *Obstetrics and Gynecology*, indicó que las mujeres que amamantan tienen un 17% menos de posibilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares que las mujeres que no lo hacen.

El estudio tomó en cuenta a 300 mujeres que tenían al menos un hijo y que carecían de diagnóstico o síntomas de una enfermedad cardiovascular. Los investigadores dividieron a las mujeres en dos grupos: las que sí los habían amamantado y las que no.

Los investigadores tomaron pruebas de sangre, colesterol y triglicéridos, y midieron a través de ultrasonidos el nivel de placas de grasa y calcio en las arterias. Las mujeres que no habían amamantado tenían mayor cantidad de placa que quienes sí habían alimentado a sus bebés con su leche.

Estas placas provocan que el flujo de la sangre sea menor y pueden causar obstrucciones que desencadenen un infarto.

El estudio también demostró que quienes amamantaron tenían menos riesgo de males del corazón después de la menopausia.

“Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer almacena grasa que debería ‘liberarse’ durante la lactancia. Si la mujer no da de mamar, su cuerpo debe lidiar con exceso de grasa”, comentó Eleanor Schwarz, una de las investigadoras.

“Si una mujer amamanta a su hijo durante al menos los primeros tres meses después de su nacimiento, sus arterias volverán a estar en forma”, agregó

