

Fuente: Periódico Digital

Fecha: 02 de marzo de 2009

Título: La lactancia protege el corazón de las mujeres

Link: [http://www.periodicodigital.com.mx/index.php?option=com\\_content&task=view&id=84699](http://www.periodicodigital.com.mx/index.php?option=com_content&task=view&id=84699)

**La lactancia protege el corazón de las mujeres**



Lun 02 de marzo, 2009 22:05 hrs



Las mujeres que dan el pecho a lo largo de su vida durante más de 23 meses tienen un 23% menos de riesgo de padecer una enfermedad coronaria

- Si conoce a alguna embarazada reacia a darle el pecho a su futuro hijo, ya tiene una razón más con la que convencerla. Los resultados de uno de los estudios más grandes realizados en Estados Unidos, con más de 100.000 mujeres, señalan que las mujeres que dan el pecho a lo largo de su vida durante más de 23 meses tienen un 23% menos de riesgo de padecer una enfermedad coronaria.

Lo dicen los médicos, las matronas, las sociedades científicas, la Organización Mundial de la Salud... Hasta algunas productoras de leche en polvo han reconocido en sus campañas publicitarias la superioridad de la lactancia natural frente a cualquier otra opción. Las ventajas para los niños son, tal vez, las más evidentes, pero los pequeños no son los únicos que sacan provecho de esta costumbre ancestral.

Valiéndose de las 121.700 mujeres del Estudio de la Salud de las Enfermeras, que comenzó en 1976 en Estados Unidos, un grupo de investigadores del Brigham Women's Hospital (de la Facultad de Medicina de Harvard) ha analizado la influencia de la lactancia sobre la salud cardiovascular femenina.

En el año 1986, cuando la participante más joven contaba con 40 años, todas ellas respondieron a un cuestionario sobre el tiempo total que habían empleado en su vida en amamantar a sus hijos. Según esto, establecieron seis categorías que iban desde ningún mes hasta más de 23 meses empleados en esta tarea. Después, recogieron la información sobre los casos de infarto de miocardio y los fallecimientos por problemas coronarios acaecidos entre ese mismo año y 2002, un total de 2.540.

De las casi 90.000 mujeres que tomaron parte en el análisis final, el 63% había amamantado alguna vez y el 1% lo había hecho durante más de 48 meses. Haber dado el pecho durante dos años o más equivalía a un riesgo cardiovascular un 23% más bajo, comparado con las mujeres que no habían practicado la lactancia natural.

### **Amplios beneficios sobre la salud de las mujeres**

Numerosos estudios han comprobado que durante el periodo de lactancia la metabolismo de los lípidos y la glucosa mejora. Algunos de esos trabajos sugieren que estos cambios se mantienen con el paso del tiempo, cosa que apoya el hecho de que dar de mamar a los hijos se haya relacionado con un menor riesgo de diabetes (alrededor de un 15% por cada año de lactancia) y con un incremento de HDL, el llamado colesterol bueno.

La mayor parte de estos factores influye en el riesgo cardiaco de modo que cabría esperar una atenuación de las posibilidades de sufrir una enfermedad cardiovascular asociada a la lactancia natural. Este trabajo, publicado en la revista 'American Journal of Obstetrics and Gynecology', confirma esta hipótesis.

Entre los posibles mecanismos subyacentes a este efecto protector de la lactancia, los autores subrayan la ya citada capacidad para alterar el metabolismo de los lípidos y la glucosa, la facilidad para movilizar los depósitos de grasa (especialmente la grasa más profunda) de las mujeres que amamantan y su posible acción a través de la regulación de las respuestas al estrés.

En el contexto actual, donde las enfermedades cardiovasculares constituyen la primera causa de muerte para las mujeres occidentales, "mejorar las tasas de lactancia tiene un potencial efecto positivo sobre la salud de las féminas", subraya Erica Gunderson, investigadora del Kaiser Permanente Permanente en California del Norte, en un editorial que acompaña al trabajo

---