

Fuente: La Voz de Galicia

Fecha: 24 de junio de 2010

Título: La lactancia materna ayuda a prevenir la obesidad futura

Link: http://www.lavozdegalicia.es/sociedad/2010/06/25/0003_8571740.htm

PREVENCIÓN

La lactancia materna ayuda a prevenir la obesidad futura

Una investigación revela que la predisposición al sobrepeso en la edad adulta también se gesta en el útero.

R. Romar
redacción/la voz.

La obesidad futura se gesta en el útero materno. La alimentación de la madre antes y durante el embarazo y, sobre todo, la nutrición del bebé en la fase de la lactancia son determinantes a la hora de que una persona pueda desarrollar en el futuro obesidad, diabetes o hipertensión. Y la clave en todo este proceso de largo recorrido se encuentra en una hormona, la leptina, que actúa como antídoto natural contra la obesidad. Así lo han demostrado en varios estudios realizados en ratones investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERobn), que coordina desde Santiago Felipe Casanueva.

La leptina, que tiene un efecto de reducción del apetito y de aumento del gasto energético, es producida de forma natural por el tejido adiposo, el estómago, la placenta y el epitelio mamario, por lo que también está presente en la leche materna. Es más, los niveles de esta hormona en el suero materno son elevados durante la gestación, al igual que en el líquido amniótico y el cordón umbilical, lo que parece estar directamente relacionado con el peso fetal. De este modo, la leptina podría actuar como factor de crecimiento o como una señal del estatus nutritivo y energético entre la madre y el feto, asegurando un adecuado aporte alimentario.

«La leptina tiene un efecto protector. Si se ha tomado durante la lactancia materna, el bebé está mejor preparado para hacer frente en el futuro, durante la infancia, la adolescencia o incluso la época adulta, a las dietas ricas en energía y grasas que inducen a la obesidad», explica el responsable del estudio, Andreu Palou, miembro del comité de dirección del CIBERobn.

La conclusión es evidente: la lactancia materna ayuda a prevenir la obesidad. Pero es más, la investigación abre la puerta a la introducción de suplementos de leptina en las leches artificiales y en los preparados alimenticios para bebés, de tal modo que el recién nacido también pueda beneficiarse de su efecto protector.

De hecho, Palou y su equipo demostraron en ratas recién nacidas que la suplementación durante la lactancia con pequeñas cantidades de leptina -comparables a las presentes en la leche materna- previene la obesidad durante la vida adulta, además de prevenir otras alteraciones metabólicas asociadas al consumo de una dieta rica en grasa, como la acumulación de la grasa hepática o la diabetes. «Si se toma leptina -apunta Palou- se es más resistente, ya que no solo la tendencia a padecer obesidad es menor, sino que también ocurre lo mismo con la diabetes».

Dieta en el embarazo

El equipo de Palou, que tiene su base en la Universidad de Baleares, también ha podido concluir que la reducción de peso en el embarazo debido a la aplicación de una dieta baja en calorías es otro de los factores que inducen a la obesidad futura del recién nacido. «El mecanismo por el que ocurre -señala el investigador- todavía lo desconocemos, pero sí existe una correlación entre la propensión a engordar con la menor ingesta durante el embarazo».

La mejor forma de prevención vuelve a ser, en este caso, el mantenimiento de una dieta adecuada y equilibrada. «Las embarazadas tienen que comer normal y seguir en todo momento los parámetros que les indique el ginecólogo que las atiende», subraya Andreu Palou.