



Las madres que sufren carencias nutricionales en los primeros meses del embarazo tienen una tasa mucho más alta de hijos adolescentes obesos, indicó la especialista del Servicio de Pediatría del Hospital General de México, Silvia del Socorro Gómez Farías.

“Es posible que esto se genere porque los centros hipotalámicos que regulan el apetito se alteren y se preparen para la escasez de nutrientes”, apuntó

La experta participó en la XXIV Reunión de la Sociedad Médica del Hospital General de México, que se realiza en Mérida, con la ponencia “Factores nutricionales en el periodo neonatal e infancia temprana favorecedores de obesidad”.

La especialista mencionó que se ha considerado al embarazo como un estado diabetogénico por todas las hormonas y nutrientes que participan en el desarrollo del feto.

Además, considera también que los embarazos de madres con sobrepeso, diabetes gestacional o diabetes mellitus, son de alto riesgo por las complicaciones que pueden surgir durante el mismo.

“Los hijos de madre diabética tienen mayor predisposición al sobrepeso, hiperfagia, alteraciones de la secreción de la insulina y resistencia a la acción de la misma”, expuso.

Refirió que en tanto, el aumento de peso de la madre durante el embarazo incrementa la secreción de grasa en la leche, disminuye la secreción láctea, por menor liberación de prolactina e influye en la secreción de ácidos grasos.

“Por ende la futura madre debe adquirir hábitos nutricionales saludables, realizar actividad física, con la finalidad de mantener el peso, evitar complicaciones durante el embarazo para

ella y para el feto”, enfatizó.

Por otra parte, Gómez Farías destacó los beneficios de la lactancia materna en el periodo de la infancia temprana, por ejemplo los niños amamantados regulan su consumo de alimentos con mucha precisión y controlan la producción de la leche materna.

Mientras que los alimentados con fórmula son animados a consumir toda la leche del biberón, que tiene más calorías y está más concentrada lo que deteriora a mediano plazo los mecanismos de control de la saciedad.

Entre las recomendaciones en la alimentación de la infancia temprana se encuentra evitar alimentos complementarios con alto contenido calórico (jugos y néctares), así como el consumo de endulzantes naturales, como miel y azúcar.

La lactancia materna es por mucho el mejor alimento por sus características inmunológicas y nutricionales.

Fuente: Coral Díaz / SIPSE