



La lactancia materna no sólo ayuda en la salud del recién nacido, también previene que la madre desarrolle diabetes, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cáncer de mama; sin embargo, en nuestros días son pocas las mujeres que amamantan a sus hijos.

“Se ha visto que las mujeres que no dan pecho a sus hijos guardan sobrepeso que acumularon durante el embarazo provocando resistencia a la insulina”, explicó el doctor Mauricio Moraira, especialista y educador en diabetes.

Esto se debe a que la grasa que se deposita en el abdomen (tejido adiposo) no sólo se encarga de almacenar energía, también secreta hormonas que pueden afectar la acción de la insulina o el crecimiento de otras células en el organismo.

El especialista destacó que la dieta y el ejercicio ayudan a reducir el riesgo de diabetes tipo II, pero pocas mujeres están conscientes de que la lactancia también reduce el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Al respecto, Horacio Reyes Vázquez, miembro de la Asociación de Médicos del Hospital Infantil de México, dijo que son muy pocas las madres que amamantan a sus hijos recién nacidos; en México sólo 22 por ciento de las mujeres lo hace en los primeros seis meses de vida de su bebé.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), los menores de seis meses alimentados exclusivamente con leche materna no alcanzan el 40 por ciento.

Algunas de las razones son por la mala técnica que se da al amamantar, es decir, la posición de la madre y el bebé; a esto deben agregarse las presiones laborales, ya que en la actualidad la mujer se incorpora casi de inmediato al trabajo después del parto y esto provoca que la mayoría abandone la lactancia.

Reyes Vázquez recomendó que sea la lactancia la principal fuente de alimentación del bebé hasta cumplidos los seis meses, y a partir de esa edad puede complementarse con otros alimentos y prolongarla hasta los dos años.

Según el especialista del Hospital Infantil de México, una mujer puede amamantar aunque padezca de alguna enfermedad crónica, como diabetes, hiper o hipotiroidismo, y sólo en casos de consumo de drogas o padecer de VIH no se recomienda.

En este sentido, ambos médicos coincidieron en que es importante fomentar activamente entre las madres la lactancia materna, como la mejor fuente de nutrientes para los recién nacidos durante los primeros seis meses de vida y los beneficios que ellas también obtienen de ello.

(Agencia ID)