

Prevención de la obesidad infantil mediante la lactancia materna

Merino L, Casalilla M.P

Introducción

Las múltiples ventajas de practicar la lactancia materna (LM) son reconocidas por numerosos estudios tanto para el recién nacido como para la madre.

El abandono precoz de la lactancia materna es un problema que afecta a ambos por ello la alimentación precoz antes de los 4 meses es un factor de riesgo que puede provocar problemas de salud como diabetes y obesidad, siendo esta última un problema creciente de salud pública.

Objetivos

- Establecer si la práctica de la lactancia materna se comporta como un factor protector frente a la obesidad en el paciente pediátrico.
- Sensibilizar a la población sobre este problema creciente.

Conclusiones

Tanto los estudios que demuestran los beneficios de la LM en la salud cardiovascular como los que no; coinciden en afirmar que esta práctica no solo es beneficiosa para el recién nacido y la madre sino también para toda la sociedad convirtiéndose en una prioridad de Salud Pública.

La LM previene la obesidad infantil, si al menos se mantiene en los primeros tres meses disminuye el grado de obesidad y aunque hay variables que pueden estar asociadas a la obesidad infantil, la ausencia de LM está relacionado con mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares tanto del recién nacido como de la madre.

La enfermería es una pieza clave en el sistema sanitario actual para trabajar en la prevención y tratamiento de esta alteración de la salud, a través de la realización de programas de educación para la salud.

Metodología

Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en distintas bases de datos como, Cochrane, Medline, Scielo, Pubmed, Cuiden y CINAHL, y organizaciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Se han utilizado como criterios de inclusión los artículos publicados en el periodo comprendido entre 2010 y 2015. Como palabras clave se han utilizado los términos "lactancia materna", "obesidad", "prevención".

Resultados

La OMS a través de una revisión sistemática determinó que la LM disminuye el riesgo de sobrepeso en niños y adolescentes en 22-24%, en comparación con los alimentados con leche de fórmula.

Los estudios analizados sobre la asociación entre la LM y obesidad coinciden en el factor protector de ésta. La leche materna contiene leptina, hormona que disminuye la sensación de hambre, no presente en las fórmulas artificiales, que disminuye la velocidad de la ganancia de peso en los primeros años de vida. Esto reduce el riesgo de incremento de la adiposidad abdominal que, a su vez, es un factor que aumenta la probabilidad de la obesidad o sobrepeso en la adultez.

Bibliografía

- Aguilar, MJ et al. Lactancia materna como prevención del sobrepeso y la obesidad en el niño y el adolescente. *Nutrición Hospitalaria*, 2015;31 (2): 606-620.
- Roya K, Sanam F. The protective effects of breastfeeding on chronic noncommunicable diseases in adulthood: A review of evidence. *Adv Biomed Res*. 2014; 3: 3.