

## Prevención de cáncer y enfermedades graves: los beneficios de la lactancia materna

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) mejorar la tasa de lactancia materna podría salvar la vida alrededor de 825 mil niños al año, por tal sentido especialistas han recalcado la importancia de efectuar esta práctica de forma exclusiva durante los seis primeros meses, y, en forma complementaria hasta los dos años de vida, lo que ayuda a la protección contra enfermedades y muerte.

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, María Jesús Cataldo, explicó que

tanto la madre como el hijo se favorecen con la lactancia. “El niño o niña se protege de enfermedades, ya que, la leche materna tiene gran cantidad de inmunoglobulina que evita diarreas, infecciones en el oído y algunos tipos de neumonía que son habituales en los recién nacidos. Estudios demuestran también que hay un mayor desarrollo motriz”, indicó.

Otro aspecto positivo, de acuerdo a la profesora, es que ayuda a la digestión, debido a que contiene algunas enzimas digestivas, permite

que se absorba mejor el hierro, por su gran cantidad de nutrientes, como la Vitamina C y las proteínas y por el PH de la leche materna.

Cataldo añadió que, el principal beneficio para los bebés es el apego. “El contacto físico entre madre e hijo permite mayor agudeza en los patrones sensoriales del niño, es decir, mejor gusto y mejor olfato, entre otros”, planteó.

Evita el cáncer

La docente de la UTalca recalcó que la madre también se ve beneficiada por la lactancia. “Ayuda a evitar el cán-

cer de mama y de ovario. Los estudios han demostrado que las mujeres que no amamantan tienen 4% más de probabilidades de sufrir cáncer de mama y un 27% más de padecer cáncer de ovario”, explicó.

Junto con ello permite una mejor recuperación postparto, debido a que hace retomar el peso anterior al embarazo, disminuye la fertilidad durante la lactancia y rebaja las posibilidades de sufrir osteoporosis.

En algunos casos -dijo Cataldo- evita la depresión pos-

parto ya que esta práctica produce hormonas que favorecen el bienestar mental.

Respecto a las causas que provocarían una disminución en la producción de leche materna, la especialista detalló que, “generalmente se debe a causas de estrés en la madre como problemas familiares o del trabajo, sin embargo el problema más común se debe a una mala succión del bebé, es decir, mientras menos leche tome, menos leche va a producir el cuerpo materno, porque capta erróneamente que la necesidad es menor”.