

Lactancia materna: la mejor fórmula

Héctor Javier Sánchez Pérez

La mejor leche...

La mejor leche para un ser humano es la de otro ser humano.

Una aseveración aparentemente tan simple resulta de suma importancia para proteger a un niño en una etapa tan crítica como son los primeros meses de vida. En ese sentido, Aline Tinoco Marquina, oficial de Programas de Salud y Nutrición de SaveTheChildren, nos recuerda que la leche que produce la madre está diseñada específicamente para proteger a niñas y niños. Los que no son alimentados con leche materna de manera exclusiva en los primeros seis meses de vida, tienen 15 veces más riesgo de morir por una neumonía y 11 veces más probabilidades de morir por diarrea, que los niños que sí cuentan con ese alimento, el cual les aporta nutrientes y anticuerpos.

SaveTheChildren estima que se podrían evitar cerca de 830 mil muertes al año con la lactancia materna desde la primera hora de vida de todos los niños y continuada por algunos meses... Al final del embarazo y durante unos días después del nacimiento, la madre produce calostro: una leche más espesa y un poco amarillenta, que es el más potente reforzador del sistema inmunológico que la ciencia conozca. Además, la leche materna es completamente gratuita, segura e higiénica para los niños.

La lactancia materna es lo natural

La lactancia materna exclusiva, es decir, la alimentación del seno materno al niño sin que este reciba algún otro alimento durante sus primeros meses, es una de las acciones más importantes para la supervivencia infantil, debido a la gran cantidad de beneficios que conlleva para el menor. La lactancia complementaria consiste en seguir alimentándolo del seno, pero intro-

Los niños que no son alimentados con leche materna de manera exclusiva en los primeros seis meses de vida, tienen 15 veces más riesgo de morir por una neumonía y 11 veces más probabilidades de morir por diarrea, que los niños que sí cuentan con ese alimento, el cual les aporta nutrientes y anticuerpos.

duciendo comida poco a poco a partir del séptimo mes (ablactación) y hasta el segundo año. "Estas son las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que aseguran que así se aprovecharía al máximo todos los beneficios de dicha práctica" asegura Aline Tinoco, quien remarca también que cualquier alimento extra que se ingiera en la primera hora de vida, debe ser por indicación médica.

Xaviera Cabada, coordinadora de Salud Alimentaria del Poder del Consumidor A.C. y miembro de la Red Internacional por la Salud y la Alimentación Infantil (IBFAN-México), señala que "hay mujeres que continúan amamantando hasta después de los dos años y la gente en zonas urbanas tiende a sorprenderse por ello: *¿Todavía le das chichi? ¡Cómo es posible!* Pero eso es lo natural... En cambio, en los pueblos originarios la lactancia prolongada es una práctica común, aunque desafortunadamente cada vez lo es menos.

Xaviera Cabada alerta que hay muchas mujeres que no reciben la suficiente información ni apoyo para gozar de una lactancia materna exitosa, por lo que actualmente se está luchando para que se diseñen e implementen políticas públicas que apoyen a las madres de familia a fin de que al menos puedan amamantar de manera exclusiva a sus hijos durante los primeros seis meses, ya que eso aseguraría que se le den los nutrientes esenciales al infante. No obstante, lo ideal sería que el gobierno apoyara a las madres trabajadoras en todos los sentidos, para que pudieran dedicar mayor tiempo y atención a sus hijos hasta los dos años.

Múltiples ventajas de la leche materna

Desafortunadamente, el panorama respecto a la lactancia materna en México es

muy lamentable: de toda América Latina, somos el país con los menores índices de lactancia materna, con apenas un 14-18% (cuando en años anteriores teníamos el 22% y en áreas rurales el 37%), lo que implica que alrededor del 85% de los bebés mexicanos reciben fórmulas lácteas en lugar del seno materno. Esa situación es penosa, porque la leche materna, sin duda alguna, es lo más natural y saludable para el niño, a pesar de que la publicidad nos llena de anuncios que muestran niños creciendo sanamente porque consumen fórmulas lácteas a base de leche de vaca.

Aunque suene burdo, la situación sería equiparable a lo siguiente, como muestra Xaviera Cabada: "es como si a una vaca le quitan su becerrito recién nacido y se lo dieran a una changa para que lo alimentara... Existe tanta evidencia científica en torno a los beneficios de la leche materna; no solo se trata de proteínas, carbohidratos y muchos otros elementos esenciales, sino que también tiene células que impulsan una gran diversidad de funciones, por ejemplo, las de defensa al organismo que fortalecen su sistema inmunológico; todo esto provoca un impacto directo en el bebé".

El pequeño que recibe alimentación del seno materno construye una red neurológica distinta, además de que la estimulación es incomparable porque al succionar el bebé tiene que estar moviendo constantemente sus manitas y su quijada; aplasta el pezón y este queda acomodado hasta la parte trasera de su paladar, provocando una especie de masaje que estimula la producción de ciertas hormonas que dan placer, como las serotoninas y dopaminas; se genera un circuito natural del placer. "Por eso hay niños que cuando terminan de amamantarse se quedan como extasiados", nos dice Xaviera Cabada.



Alerta ante las fórmulas lácteas

Existen tres aspectos de suma importancia que deben señalarse respecto a las fórmulas lácteas:

► No son estériles.

Pueden estar contaminadas con cierto tipo de bacterias, como el *Enterobacter sakazakii* (relacionado a brotes de meningitis y enteritis en lactantes, cuya mortalidad oscila entre el 20% y 50% de los que contraen la enfermedad) y otros organismos que pueden causar infecciones gastrointestinales que no son diagnosticadas adecuadamente. Hoy en día se intenta que en la etiqueta de las fórmulas lácteas se aclare que no son 100% estériles.

► Riesgo de desarrollar diabetes.

Las etiquetas de los productos son difíciles de entender, son engañosas y no siempre aportan información sobre la cantidad de azúcares que contienen. Un recién nacido que es alimentado por fórmula láctea está consumiendo, como mínimo, entre 5 y 8 cucharadas de azúcar diarias añadidas en el total de las tetadas. Hay fórmulas que contienen –incluso las de niños de 0 a 6 meses– hasta 4 o 5 diferentes tipos de endulzantes y las madres no se enteran de ello. ¿Cuál puede ser la consecuencia en la salud? La asociación entre el elevado consumo de azúcar con la propensión a la obesidad y diabetes.

► Infecciones.

En ciertos sectores de la población existe un riesgo impor-

tante de que se produzcan infecciones por el agua con la que se prepara la leche. Un recién nacido no cuenta con defensas suficientes para enfrentar estas infecciones. Lo más higiénico, estéril y seguro es la leche del seno materno.

Derecho a la salud y la alimentación

Xavier Cabada comenta que en la actualidad hay organizaciones de la sociedad civil en más de 20 países que encabezan un boicot contra la empresa Nestlé, mediante una campaña que se inició en los años setenta para concientizar a la población sobre los riesgos de utilizar sus productos, ya que esa compañía promueve de una manera muy agresiva el uso de sus fórmulas lácteas, lo cual además de alejar a los bebés de los beneficios de la leche materna, también los expone a otros padecimientos si hay malas condiciones de higiene: agua contaminada, falta de utensilios apropiados, desconocimiento del papel de los gérmenes en la enfermedad.

Las compañías productoras de fórmulas lácteas nos inducen a creer que estas tienen un poder nutrimental mucho mayor al del seno materno. Debido a ello, la Asamblea Mundial de la Salud aprobó en 1981 el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, el cual establece, entre otros aspectos, que no se puede promocionar ningún sucedáneo o producto que pueda sustituir la

El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna establece que no se puede promocionar ningún sucedáneo o producto que pueda sustituir la leche materna; los establecimientos sanitarios y el personal de salud no deben fomentar su uso, y no se deben suministrar muestras gratis a las nuevas madres.

leche materna; los establecimientos sanitarios y el personal de salud no deben fomentar su uso; no se deben suministrar muestras gratis a las mujeres embarazadas, a las nuevas madres y a las familias.

Desafortunadamente, aun cuando supuestamente todos los gobiernos deberían incorporar este código en sus normas jurídicas, su aplicación es de carácter voluntario. Peor aún, existen médicos que se asocian con las industrias, recomiendan las fórmulas lácteas y obtienen beneficios.

La lactancia materna es parte del derecho de cualquier niño a la salud y a la alimentación. Es lo que tendría que promoverse por encima de todo.

Informarse para decidir

Cabe señalar que alrededor del 3% de las madres presentan falta completa o casi completa en la producción de leche materna. En esos casos, afirma Aline Tino, es recomendable recibir consejería por pares, es decir, de madre a madre, de alguien que ya lo vivió y que lo logró de manera exitosa, sobre todo con madres primerizas, o bien, acudir con un especia-

lista para verificar si hay algún motivo físico para la incapacidad de amamantar.

Paradójicamente, es común que personal de salud no sensibilizado con este tema aconseje a una madre que no produce leche suficiente, que le dé biberón al niño, cuando debería ser exactamente lo contrario, ya que esta es una causa de falta de producción de leche por falta de estimulación.

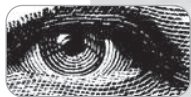
Las fórmulas lácteas cubren una necesidad muy específica que pueda surgir para alguna mamá que de verdad esté imposibilitada de dar alimentación a su hijo, pero aun así, lo importante es que la madre tenga toda la información necesaria para saber elegir lo que es mejor para su bebé. ☞

Texto basado en el programa "Mirada Crítica", *Rompeviento* TV. 29 de julio de 2013. Disponible en: <http://www.youtube.com/watch?v=Z8GmuRNWwOE>

Héctor Javier Sánchez Pérez es investigador del Departamento de Sociedad, Cultura y Salud de ECOSUR San Cristóbal (hsanchez@ecosur.mx).

Ecofronteras, 2014, vol.18, núm. 51, pp. 26-29, ISSN 2007-4549. Licencia CC (no comercial, no obras derivadas); notificar reproducciones a llopez@ecosur.mx

ENTÉRATE



La Organización Mundial de la Salud determina que la lactancia materna también es beneficiosa para las madres. La lactancia materna exclusiva funciona como un método natural (aunque no totalmente seguro) de control de la natalidad, pues otorga un 98% de protección durante los primeros seis meses de vida del bebé. Un aspecto de gran relevancia es que reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario en el futuro. Además, ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso anterior al embarazo y reduce las tasas de obesidad.

Fuente: página de la OMS, "10 datos sobre la lactancia materna", liga: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/es/index2.html>