



¡10 Razones Más para amamantar!

El amamantamiento existe tanto tiempo como la humanidad. Los métodos de investigación modernos nos permiten medir el impacto positivo que esta simple y amorosa actividad puede tener sobre la salud de la madre y del niño. ¿Ha leído usted estos recientes estudios?

Niño

1 Menor riesgo de obesidad del adulto: Un estudio de personas de edad en Finlandia mostró que la gente amamantada durante 5-7 meses tenía el IMC (Índice de Masa Corporal) más bajo reportado a los 60 años de edad.

O'Tierney PF, Barker DJP, Osmond C, et al. Duration of Breast-feeding and Adiposity in Adult Life. Journal of Nutrition 139: 422-425, February, 2009.

2 Menor presión arterial: En un estudio europeo, los niños que fueron amamantados tuvieron, en promedio, presión arterial más baja que los que no lo fueron. La discrepancia fue más grande cuanto más tiempo había sido amamantado el niño.

Lawlor DA, Riddoch CJ, Page AS, et al. Infant Feeding and components of the metabolic syndrome findings from Europe Youth Heart Study. Archives of Disease in Childhood 90:582-588, 2005

3 Menor riesgo de osteoporosis: Un estudio australiano demostró una relación entre el amamantamiento en la vida temprana y la masa ósea en los niños de 8 años de edad nacidos a término, particularmente en aquellos amamantados por 3 meses o más.

Jones G, Riley M, and Dwyer T. Breastfeeding in Early Life and Bone Mass in Prepubertal Children. Osteoporosis International, 11: 146-152, February 2000.

4 Mejoría de la función pulmonar: Amamantar por lo menos cuatro meses mejora el volumen pulmonar en niños. Este cambio de volumen parece mediar el efecto en el flujo de aire del niño.

Ogbuanu IU, Karmaus W, Arshad SH, et al. Effect of breastfeeding duration on lung function at age 10 years. Thorax 64: 62-66, 2009.

5 Menor riesgo de Síndrome de Muerte Súbita del Lactante (SIDS, Sudden Infant Death Syndrome): Un estudio alemán de 333 lactantes que murieron de SIDS y 998 controles ajustados por edad, encontró que la lactancia reducía el riesgo de SIDS en 50% en todas las edades a lo largo de la infancia.

Venemann, MM, Bajanowski, T, Brinkmann B, et al. Does Breastfeeding Reduce the Risk of Sudden Infant Death Syndrome? Pediatrics 123: 406-410, March 2009.

Madre

6 Menor presión arterial: Tanto la presión sistólica como la diastólica caen durante una sesión de amamantamiento y la presión sanguínea pre-amamantamiento disminuye durante los primeros 6 meses en un ambiente hogareño.

Jonas EW, Nissen AB, et al. Breastfeeding Medicine 3(2): 103-109, June 1, 2008. Según lo reportado por liebertonline.com.

7 Menos estrés: La lactancia se asocia con menor respuesta neuroendocrina a los factores estresantes, mejoría del estado de ánimo y mejoría de la salud física y mental.

Mezzacappa ES, Katkin ES, Breast-feeding is associated with reduced perceived stress and negative moods. Health Psychology 21: 187-193, 2002.

8 Menor riesgo de Artritis Reumatoide: Un estudio sueco encontró que las mujeres que amamantaron 13 meses y más, tuvieron la mitad de probabilidades de tener Artritis Reumatoide que aquellas que nunca lo hicieron.

Pikwer W, Bergstrom U, Nilsson J-A, et al. Breastfeeding but not use of oral contraceptives, is associated with a reduced risk of RA. Annals of Rheumatic Diseases 68: 526-530, 2009.

9 Menor riesgo de Síndrome Metabólico: Un grupo de factores de riesgo que aumenta la probabilidad de enfermedad cardíaca y de diabetes, fue más raro entre las mujeres que reportaron amamantar a sus bebés. Cuanto más tiempo amamantaron durante los primeros nueve meses, menos probabilidad tuvieron de que se le diagnosticara el síndrome metabólico durante un estudio de 20 años.

Gunderson EP, Lewis EC, Wei GS, et al. Lactation and Changes in Maternal Metabolic Risk Factors. Obstetrics and Gynecology 109: 729-738, March 2009.

10 Menor riesgo de enfermedad cardiovascular: En mujeres pre menopáusicas, la mayor duración de la lactancia se ha relacionado con una prevalencia más baja de hipertensión y enfermedad cardiovascular.

Scwarz EB, Ray RM, Seuebe AM, et al. Duration of Lactation and Risk Factors for Maternal Cardiovascular Disease. Obstetrics & Gynecology 113: 974-78, May 2009.