



¿La leche materna es distinta en cada mujer?

Investigaciones demuestran que la genética y la alimentación de la madre le dan su toque especial.

Aunque los estudios sobre la lactancia y sus beneficios en la salud y el desarrollo de los bebés son innumerables, aún se desconocen la composición de la leche materna y por qué es el alimento más completo, benéfico y, a la vez, complejo de la naturaleza.

El biólogo y Ph. D. Bernd Stahl, director del Centro de Investigación de la Leche Materna de Danone Nutricia, ubicado en Utrecht (Holanda), y autor de una serie de investigaciones sobre el tema, habló con la revista ABC del Bebé sobre la alimentación que influye en la leche humana, y la importancia de incentivar la lactancia materna, más allá de los primeros 1.000 días del infante.

¿Por qué la leche humana es un alimento que no ha podido ser igualado?

La leche materna ha sido investigada desde hace más de 130 años, y es un estudio que aún no termina, obviamente, porque es un alimento tan complejo y estructurado que consta de un componente genético y otro que se deriva de la alimentación propia de cada madre, lo que hace que sea diferente de una mujer a otra, aunque persistan los componentes propios de ella.

¿Qué hallazgos destaca del estudio, que aún no termina?

Entre los primeros descubrimientos en el estudio de la leche humana están que las heces de los niños que la toman son diferentes de las de los que no, al igual que su microbiota (flora intestinal). Precisamente, este tema ha sido foco de estudio de los últimos años, que han encontrado que en la leche materna hay prebióticos, sustancias benéficas para el organismo, entre las que se encuentran los oligosacáridos, que ayudan en la prevención de enfermedades y son esenciales para la formación de tejidos.

También se ha encontrado que las leches de cada madre se pueden asignar a cuatro huellas específicas, algo así como una clasificación, y se identifican de acuerdo con las enzimas que producen las mamas de las madres, que son estrictamente definidas por sus genes. Esta división se puede comparar con los cuatro grupos sanguíneos existentes. Cada madre pertenece a uno de ellos, no importa si es saludable, si come bien, si tiene muchas enzimas o pocos prebióticos; siempre pertenecerá a uno de los grupos de leche humana.



¿La alimentación puede aportar diferencias a la leche de cada madre?

Claro, la dieta de la mamá influye en los componentes particulares de su leche. Por ejemplo, si una mamá come pescado, en su leche se van a encontrar ácidos grasos y omega 3; pero si se analiza la leche de otra, en cuya dieta estos alimentos no están, se establecerán grandes diferencias, pero eso no hace a una leche mejor que la otra, solo particular.

¿Por qué se 'seca' la leche?

Es importante decir que la producción de la leche se basa en el estímulo hormonal de la madre, y el mejor de ellos es la succión, aunque esto empieza desde antes, con el paso por el conducto vaginal al nacer. Sabemos que las mamás que tienen sus bebés por cesárea presentan problemas para lactar, porque les faltan estos estímulos que se despiertan durante un nacimiento natural.

Todas esas hormonas que se activan en el parto harán que la madre continúe lactando siempre y que tenga suficiente leche. Solo un pequeño porcentaje de ellas presentan limitaciones en la producción de leche. Además, es primordial destacar que nada beneficia más la vida que amamantar.

¿La leche de cada madre es la que su bebé necesita?

Absolutamente, pero hay que saber que la composición de la leche se afecta genéticamente, pero también la modifica la dieta de la madre. Con lo genético no podemos hacer nada; frente a la dieta, hay que enfocarnos en las madres embarazadas o lactantes para que tengan una mejor nutrición y que su bebé reciba, a través de la leche, lo que necesita para su desarrollo.

En general, una madre debe recibir vitaminas, hierro, pescado, frutas y verduras para construir una alimentación saludable con la que pueda producir una leche sin igual para su bebé. Es importante que la madre sepa que el bebé no recibe lo que ella comió ayer, sino que su leche es el resultado de lo que su organismo trae a lo largo de la vida.

¿Qué beneficios de la leche materna destacaría?

Primero, el tema de inmunidad de los bebés, porque desde la evolución de la vida el desafío de los bebés fue sobrevivir durante sus primeros años, combatiendo las infecciones. Luego, si se cuenta con las bases correctas, hay más beneficios, como el desarrollo cerebral y cardiovascular, pero también el control de la obesidad.



¿En los bebés prematuros, cuál es la importancia de la leche materna?

Primero, el bebé prematuro es muy vulnerable y tiende a desarrollar infecciones y restricciones cerebrales, y la leche materna le entrega los anticuerpos, células vivientes y la nutrición apropiada con las vitaminas, las enzimas y los lípidos adecuados para una alimentación que le ayudará a restablecerse.

Aunque todos los bebés prematuros deben recibir leche materna, incluso si la madre no puede suministrarla deben recurrir a los bancos de leche; también es claro que la sola leche materna no es suficiente para nivelar la salud de estos pequeños, pues ellos necesitan más proteínas, más nutrientes, diferentes de los de la leche. Sobre todo, los bebés con peso muy bajo, por lo que hay que adicionarles fortificantes y proteínas adicionales.

Mantenga una dieta saludable

En las últimas décadas, en algunos países, a las madres embarazadas y lactantes se les ha recomendaba evitar ciertas comidas alergénicas como el pescado o el huevo, pues se planteó que si los comía, el bebé tendría mayor probabilidad de ser alérgico a esos alimentos. Sin embargo, los estudios indican que no se deben restringir; por el contrario, hacen parte de una dieta balanceada y saludable. Incluso, algunas proteínas de las comidas, que se transmiten por la leche materna, podrían servir de 'entrenamiento inmune' para los bebés.

Diario El Tiempo-04.06.2014-Sec. Debes Hacer, pág. 3.