



La leche materna, el mejor alimento para los recién nacidos

Estudios han hallado un nuevo azúcar que ayuda a proteger a los niños de infecciones virales.

La leche materna es el alimento más maravilloso para los niños, ya que comparándola con alguna otra leche o fórmula, proporciona los nutrientes necesarios como alimento, hormonas y anticuerpos, haciendo que los niños se enfermen menos.

La Organización Mundial de la Salud, la Academia Americana y Europea de Pediatría recomiendan que hasta los seis meses mínimo, los niños deben recibir lactancia materna.

Aparte de las proteínas, lípidos y carbohidratos que contiene la leche materna existe en ella otro azúcar aparte de la lactosa, llamado HMO, por sus siglas en inglés Human Milk oligosaccharides (oligosacáridos), los cuales representan el tercer componente sólido con mayor presencia en la leche, después de la lactosa y los lípidos.

El profesor internacional y asesor de Investigación del Instituto Nacional de Salud Infantil de Perú, Pedro Alarcón, explica que estudios en EE. UU. y en Europa han demostrado que los oligosacáridos (HMO) son alimento para bacterias benéficas en el intestino de los niños, donde reside el 70 % del sistema inmune.

Los HMO entran al tubo digestivo y llegan como un alimento hasta el colon o al intestino grueso, agrega Alarcón, bloqueando diferentes microbios como el de la diarrea.

Para que un virus logre producir una enfermedad se tiene que pegar a la pared del intestino (específicamente a unas sustancias químicas llamadas lipopolisacáridos), pero lo que hacen los HMO es 'engañarlos' para que se adhieran a él, explica el doctor Alarcón. El microbio se pega al HMO y el niño lo elimina en las heces.

Los oligosacáridos tienen la capacidad de estimular a las bacterias amigas del intestino que protegen a los niños contra los procesos virales e infecciones bacterianas. Son capaces de producir ciertas sustancias que llegan al cerebro, actuando de forma favorable, modulando la función del cerebro, en capacidad cognitiva. Además de modular la función digestiva, previniendo los gases, cólico, y el estreñimiento.

Hasta ahora existen más de 150 HMO, pero el más popular es el 2FL (fucosil lactosa) por ser el más abundante en la leche materna. Este es un componente bioactivo con demostrados efectos en la tolerancia gastrointestinal y el sistema inmune.



Se hicieron estudios entre el año 2015 y 2016 en Europa y en Estados Unidos de los HMO, pero solo en el país del Norte se han hecho estudios exclusivamente del 2FL y se han realizado experimentos con más de 400 niños con cinco días de nacidos, de 28 centros (hospitales y centros médicos). Los padres y el comité de cada hospital autorizan que los pequeños participen del estudio para ver la respuesta de defensa de los HMO.

Con base en estos y otros estudios, en la actualidad se busca perfeccionar aún más las fórmulas infantiles con el fin de que aquellos bebés que por alguna razón no pueden recibir leche materna, sean igual de sanos a los que sí la pueden disfrutar.

Beneficios

La lactancia materna es el mejor gesto de amor, pues mediante el contacto visual y físico se crea un vínculo afectivo fundamental entre madre e hijo. La leche materna previene enfermedades como las infecciones respiratorias y digestivas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y a partir de entonces, introducir progresivamente otros alimentos, manteniendo la lactancia hasta los 2 años de edad o más.

Según información suministrada por Nestlé, el doctor Berthold V Koletzko del Departamento de Pediatría de Ludwig Maximilians Universität de Munich, Alemania, dice que la alimentación con leche materna durante los primeros seis meses de vida ayuda a reducir el riesgo de obesidad entre un 15 y 25 %.

Según la OMS, la leche materna disminuye el riesgo de cáncer ovárico y mamario, además promueve el desarrollo sensorial y cognitivo.

Lactancia en mujeres obesas

El estudio titulado 'El crecimiento en hijos de madres obesas' evidencia que la alimentación con leche materna de madres con sobrepeso incide negativamente en el crecimiento de sus bebés, por lo menos hasta los 2 años de edad.

Según Liliana Ladino, nutricionista, docente en la Universidad del Bosque y autora de la investigación, se podría pensar que la leche materna de madres obesas, por esa condición, puede engordar más, ya que probablemente tiene más grasa. Sin embargo, lo que se infiere a partir de su investigación es que los niños están creciendo por debajo de la media.

Diario El País, 11 de Marzo de 2018. Página C8