

## La lactancia natural reduce el futuro riesgo de obesidad de la madre



(14-16/07/2012) - E.P.

**Se demuestra por primera vez que los efectos beneficiosos para la mujer se pueden extender incluso 30 años después de haber dado a luz**

Un estudio del Cancer Research UK y el Consejo de Investigación Médica (MRC) del Reino Unido han presentado un estudio que ha demostrado que amamantar a los hijos puede ser beneficioso para las madres de cara evitar la obesidad años más tarde, incluso cuando se llega a la menopausia, según los resultados que publica en su último número la revista *International Journal of Obesity*.

Investigaciones previas ya habían demostrado que las mujeres que amamantan a sus hijos tienen menos riesgo de desarrollar cáncer de mama y ovario, así como diabetes tipo 2. Asimismo, también se sabía que la lactancia podía ayudar a las mujeres a perder el peso que muchas acumulan durante el embarazo.

Para la investigación se utilizaron los datos del llamado 'Estudio del Millón de Mujeres', que desde hace varias décadas permite conocer los factores reproductivos y de estilo de vida que afectan a la salud de la mujer. En este caso se tuvieron en cuenta los datos de altura, peso, historia reproductiva y otros factores relevantes de más de 740.000 mujeres.

De este modo, observaron que las participantes tenían en promedio 57,5 años de edad y un IMC de 26,2, que se puede considerar como sobrepeso. Además, la mayoría de las mujeres (88 por ciento) habían tenido por lo menos un hijo y, de éstas, un 70 por ciento les habían amamantando durante una media de 7,7 meses.

Aunque el estudio mostró que en las mujeres premenopáusicas cuantos más hijos tenían mayor era su índice de masa corporal (IMC), esta relación era "significativamente menor" entre las mujeres que habían amamantando a sus hijos.

De hecho, ha explicado Bobrow, por cada seis meses de lactancia el IMC de la mujer era un uno por ciento menor, una reducción que puede parecer pequeña pero que "tiene un impacto importante en la salud".

La profesora Valerie Beral, directora de la Unidad de Epidemiología de Cáncer de la Universidad de Oxford y una de las autoras del estudio, explica que si esta cifra de uno por ciento se traslada a la población del Reino Unido "podría significar 10.000 muertes prematuras menos cada década".

Esto se debe principalmente a la reducción de las enfermedades vinculadas a la obesidad, como diabetes, enfermedad cardíaca y algunos tipos de cáncer.

"Ya sabemos que amamantar es la mejor alternativa para el niño", añade Bobrow, que celebra que este estudio "apoya la evidencia creciente de que los beneficios se extienden también a la madre, incluso 30 años después de haber dado a luz".