



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 14 de febrero de 2013. No. 019.

## PREVENCIÓN DE OBESIDAD, OTRO BENEFICIO DE LACTANCIA MATERNA: IMSS

- ***La madre transmite defensas naturales que protegen al bebé de diversas enfermedades***
- ***Amamantar también ayuda a la mujer a prevenir el cáncer de mama***

Alimentar con leche materna al recién nacido y hasta los seis meses de edad ayuda a prevenir la obesidad, debido a la hormona leptina que produce la madre durante la lactancia, afirmó el jefe de la Unidad de Cuidados Neonatales de la Unidad Médica de Alta Especialidad, Hospital de Ginecoobstetricia número 3 del Centro Médico Nacional La Raza, Leonardo Cruz Reynoso.

Dicha hormona, explicó el especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), evita que las grasas se acumulen en el cuerpo, influye en el apetito y en el gasto energético, funciona como indicador para la saciedad del bebé al ser amamantado y transmite defensas naturales que lo protegen contra diversas enfermedades.

Añadió que por cada mes de lactancia materna se reduce el porcentaje de obesidad futura del niño. La recomendación estandarizada para alimentarlo al seno materno es de cuatro a seis meses como mínimo.

Precisó que al multiplicar ese porcentaje por los meses que lacte el bebé, se tendrá un rango más amplio de protección contra la obesidad infantil, si se toma en cuenta que se tienen identificadas tres etapas críticas de obesidad: durante el primer año de vida cuando está involucrada la lactancia e inicio de alimentación diferente a la leche.

Posteriormente, de los cinco a siete años, que corresponde a la formación de adipositos y, por último, en la pubertad y la adolescencia con el brote hormonal y desorden en la alimentación, razón por la que se puede prevenir y cuidar al niño en estas etapas e impulsar la lactancia materna.

En México, puntualizó, el Seguro Social ha sido el principal promotor de la lactancia materna con programas establecidos desde la medicina preventiva, durante el embarazo en las clínicas familiares, así como en hospitales de segundo y tercer nivel con el Programa del Hospital Amigo del Niño, de la Niña y de la Madre, donde se involucra un equipo multidisciplinario de trabajadoras sociales, enfermeras, médicos y personal de nutrición.

Agregó que el objetivo de estas acciones es generar el interés de las madres para que lacten a sus hijos; la leche materna es idónea para el recién nacido, cuenta con los nutrientes necesarios, crea un vínculo afectivo con la madre, su temperatura es la más adecuada y las protege contra el cáncer de mama.

Cruz Reynoso insistió en los beneficios a nivel nutricional como el aporte completo de proteínas, carbohidratos y lípidos –macronutrientes--; vitaminas, minerales y algunas hormonas, como la leptina que regula el apetito del recién nacido; ayuda a la digestión de los alimentos y evita la obesidad.

Respecto a la alimentación de la madre lactante, recomendó que su dieta debe ser balanceada, con proteínas suficientes (carne, derivados lácteos, huevo), carbohidratos (leguminosas, tortilla, pan), minerales, frutas y verduras que aportan grandes cantidades de fibra y vitaminas; dos litros y medio de agua al día, para producir la cantidad de leche suficiente que requiere el bebé en 24 horas.

--- o0o ---