

ALIMENTACIÓN INFANTIL Y OBESIDAD

La evidencia científica señala que la lactancia materna abre oportunidades para prevenir la obesidad y que ayuda a desarrollar receptores del sabor y controlar el apetito.

LA LACTANCIA MATERNA ES ESENCIAL PARA EL DESARROLLO NORMAL DE INFANTES, NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑAS.

La norma de salud pública de la **Asamblea Mundial de la Salud (OMS)** recomienda la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y continuada por dos años o más, junto con alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros. **El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna** y las Resoluciones subsiguientes de la OMS (Código Internacional) y la **Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y Niño Pequeño**, tienen como finalidad proteger y apoyar las prácticas óptimas de alimentación infantil. Hacen un llamado a prohibir la promoción comercial al público (no la venta), de las leches infantiles, otros sucedáneos de la leche

materna, biberones y tetinas. La AMS 2010, pidió acabar la promoción inadecuada de todos los alimentos infantiles. Las Resoluciones AMS protegen los derechos de las madres y los padres a obtener información libre de influencia comercial y solicitan a los gobiernos evitar los conflictos de intereses en los programas de salud infantil y de niñez.¹ En el 2010, la AMS también adoptó un Plan de Acción para enfrentar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, diabetes y cáncer que además están ligadas a la malnutrición, uso de fórmulas y alimentación infantil inapropiada. Las Recomendaciones llaman a restringir el mercadeo de los alimentos “chatarra” para los niños y niñas, incluyendo a las escuelas.



ESTUDIO MULTICÉNTRICO DE LA OMS SOBRE EL PATRÓN DE CRECIMIENTO QUE DURÓ 7 AÑOS, MUESTRA QUE LOS-AS BEBÉS EXCLUSIVAMENTE AMAMANTADOS-AS DURANTE 6 MESES DE VIDA SON MÁS DELGADOS-AS QUE QUIENES RECIBIERON FÓRMULA.³

LOS-AS INFANTES ALIMENTADOS-AS CON FÓRMULA CONSUMEN MÁS LECHE Y GANAN PESO MÁS RÁPIDAMENTE Y PUEDEN RECIBIR UN SUMINISTRO EXCESIVO DE ENERGÍA DE 72-151 CALORÍAS DIARIAS², EQUIVALENTE A 70-145 BARRAS DE CHOCOLATE EN 8 MESES.

ESTUDIOS MUESTRAN LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA EN LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

LA EVIDENCIA OMS SOBRE LOS EFECTOS A LARGO PLAZO DE LA LACTANCIA MATERNA: REVISIÓN SISTEMÁTICA Y META-ANÁLISIS.⁹

La evidencia sugiere que la lactancia materna tiene un efecto protector contra la prevalencia de la obesidad aun cuando se toman en cuenta otros factores asociados. Los efectos parecen ser mayores contra la obesidad que contra el sobrepeso.

DETERMINANTES TEMPRANOS DEL SOBREPESO Y OBESIDAD: UNA REVISIÓN DE REVISIONES SISTEMÁTICAS.⁹

La lactancia materna aparece como protectora contra el sobrepeso y obesidad en etapas futuras. Aunque la asociación pueda ser débil, el actuar sobre riesgos atribuibles pequeños pero de alta prevalencia, tales como las altas tasas de alimentación con fórmula, puede tener grandes efectos sobre los resultados en las poblaciones.

EL INFORME 2010 DEL GRUPO DE TRABAJO DE LA CASA BLANCA –EEUU SOBRE OBESIDAD INFANTIL, incluye el apoyo a la lactancia materna como una estrategia clave:

Los niños y niñas amamantadas tienen un riesgo reducido de obesidad... Los rangos de obesidad son 22% menores entre niños y niñas que recibieron lactancia materna. Los efectos mayores se observaron entre adolescentes, mostrando que los efectos beneficiosos de la lactancia materna contra la obesidad se extienden más allá de la vida infantil... El riesgo de sobrepeso se redujo un 4% por cada mes de lactancia materna. Este efecto se estabilizó después de 9 meses de lactancia materna”.

FÓRMULAS INFANTILES Y OBESIDAD – HIPÓTESIS^{4,5,6,7}

DISMINUYEN LA CAPACIDAD DE AUTO-REGULAR EL CONSUMO DE LECHE. Los-as bebés que toman fórmula desarrollan poco control sobre el consumo de leche comparados-as con quienes reciben lactancia materna.

HIPÓTESIS DE PROTEÍNA TEMPRANA. La mayor cantidad de proteínas en las fórmulas comparada con la de la leche humana (80% a 55% mayor), conduce a mayor peso corporal e Índice de masa corporal a los 2 años.

FALTA DE FACTORES BIOACTIVOS EN LA FÓRMULA. La alimentación con fórmula está asociada a menores niveles de la hormona leptina que regula el apetito.

AUSENCIA DE VARIABILIDAD NUTRICIONAL EN LA FÓRMULA. La alimentación con fórmula no ofrece cambios en los contenidos, sabores y olores lo que puede desarrollar restricción en la selección y hábitos alimenticios futuros mientras que los-as bebés que reciben lactancia materna sí se benefician de estas experiencias y cambios.

COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO E INTERACCIÓN MADRE-NIÑO-A. Los-as Bebés alimentados con fórmula muestran patrones distintos de succión, menor frecuencia e intervalos más largos entre comidas que aquellos-as que amamantan.

- 1 Resoluciones OMS 49.15, 58.32, 61.20, 63.24
- 2 Pandelova ME et al, Int J Food Sci Nutr 2009;60(S5):212-9
- 3 De Onis M et al, J Nutr 2007;137:144-8
- 4 Li R et al, Pediatrics 2010;125:e1386-e1393;
- 5 Koletzko B et al, Am J Clin Nutr 2009;89 (suppl):1S-7S;
- 6 Singhal A et al, Obesity Reviews 2007;8 (Suppl.1):51-4;
- 7 Dewey K et al, J Hum Lact 2003;19:9-18
- 8 Horta B et al, WHO 2007
- 9 Monasta L et al, Obesity Reviews 2010;11:695-708.
- 10 Kramer et al, Am J Clin Nutr 2007;86:1717-21

Los estudios basados en observación siempre pueden cuestionarse por factores concomitantes. Sin embargo, cuando se toma en cuenta toda la evidencia de estos estudios, las personas expertas y definidoras de políticas, consideran que la alimentación con fórmula es un determinante importante para la obesidad futura. La única evidencia de un estudio de control que no mostró asociación entre la fórmula infantil y la futura obesidad no se diseñó para medir este efecto.¹⁰



Coordinación regional
IBFAN LAC – CEFEMINA
www.ibfan-alc.org
cefemina@racsaco.cr

IBFAN es una red de acción mundial que interactúa con diversidad de grupos e instituciones que defienden el interés público en más de 100 países y que protegen la lactancia materna para mejorar la salud y bienestar de todos y todas las bebés y sus familias. IBFAN ayuda a los gobiernos a implementar y monitorear el **Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna**, la **Convención de los Derechos del Niño y la Niña**, la **Estrategia Mundial de Alimentación del Lactante y Niño Pequeño**, la **Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud**.

IBFAN también desarrolla capacitación y apoyo directo a las madres. Su ámbito de trabajo es muy amplio y se basa en las destrezas técnicas que han conformado oficinas mundiales especializadas y en las habilidades particulares de los grupos nacionales y regionales, que actúan en la Protección a la Maternidad, Alimentación Infantil y VIH y en Situaciones de Emergencia, Contaminación de Alimentos Infantiles, Monitoreo del Código Internacional, Normas del Codex Alimentarius, Desarrollo de campañas como el Boicot a Nestlé, Comunidades Amigables con las Madres, Protección de los Derechos de la Niñez y de las Mujeres... y en alianzas estratégicas para luchar por la construcción de una sociedad justa, de paz y con cultura de equidad y respeto.



Geneva Infant Feeding
Association



www.babymilkaction.org