



Un suplemento de EL MUNDO

Un servicio de elmundo.es

SALUD

10 de mayo de 2008, número 756

DIRECTORIO

- Portada
- Números Anteriores

OTROS SUPLEMENTOS

- Magazine
- Crónica
- El Cultural
- Su Vivienda
- Motor
- Viajes
- Salud
- Ariadna
- Aula
- Campus
- Natura
- Náutica

elmundo.es

- Portada
- España
- Internacional
- Economía
- Comunicación
- Solidaridad
- Cultura
- Ciencia/Ecología
- Tecnología
- Madrid24horas
- Obituarios
- DEPORTES
- SALUD
- MOTOR
- Metrópoli
- Especiales
- Encuentros

publicidad



Sofá de Exterior
Pagalo en 3 plazos
PVP: 599,00 €



Monoblock Ducha
Aria Grohe
Precios insuperables en Lamarc.
PVP: 156,60 €



Dar el pecho "potencia" la inteligencia verbal, la lectura y la escritura de los niños

La leche materna constituye un alimento prácticamente inimitable, tanto por sus componentes como por su facilidad de absorción. Los pediatras subrayan que el biberón no logra aportar los mismos beneficios, ya que se desconoce cuáles son exactamente los elementos relacionados con el intelecto.

MARÍA SANCHEZ-MONGE

Los pediatras cuentan con un argumento más para recomendar la lactancia materna a las mamás: un estudio acaba de confirmar que potencia la inteligencia. Los datos de más de 14.000 niños muestran que el Cociente Intelectual (CI) de los que fueron amamantados durante un periodo prolongado es hasta seis puntos más elevado que el de los que recibieron leche humana durante poco tiempo o fueron alimentados con fórmulas artificiales.

¿Qué tiene este alimento para ser tan completo? Contiene los nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada. Pero no sólo cuenta el qué, sino también el cómo. La lactancia natural permite establecer un vínculo afectivo perfecto entre la madre y su hijo.



Ilustración de Luis Parejo.

El trabajo, publicado esta semana en Archives of General Psychiatry, no ofrece una explicación causal de los resultados obtenidos. No obstante, los autores señalan que no se puede descartar el poderoso efecto estimulador del intelecto que propicia el acto de dar el pecho. Además, recuerdan los beneficios de ciertos nutrientes muy abundantes en el líquido materno, entre los que destacan los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga. Estos componentes son esenciales para el desarrollo cerebral. ¿Cuál de los dos factores influye más sobre la inteligencia? Pediatras y neurólogos aportan opiniones para todos los gustos.

El estudio publicado por el equipo liderado por Michael Kramer, del Hospital Pediátrico Universitario de Montreal (Canadá), es el análisis más exhaustivo realizado hasta la fecha sobre la relación entre la lactancia materna y el desarrollo cognitivo. No sólo porque se base en el seguimiento de casi 14.000 niños -criados en Bielorrusia-, sino porque se ha efectuado de forma aleatorizada.

La mayoría de los trabajos anteriores eran de carácter observacional, es decir, se limitaban a medir, en un momento determinado, el CI de los niños y a preguntar a sus progenitores por el tipo de alimentación que habían recibido. En cambio, en este último los investigadores crearon dos grupos desde el principio para observar sus diferencias con el tiempo. Con los conocimientos actuales sobre los beneficios de la leche humana, no resultaría ético dar este alimento a un conjunto de bebés y al otro fórmulas lácteas artificiales. Por eso, seleccionaron al azar a las madres que entrarían a formar parte de un programa de fomento de la lactancia natural y dejaron al resto que decidiesen por su cuenta cómo nutrir a sus vástagos.

La iniciativa de promoción de la alimentación materna surtió efecto y condujo a un alargamiento del periodo durante el cual fueron amamantados los niños. A los tres meses de edad, el 43,3% de los crios seguía con esta dieta de forma exclusiva, frente a tan sólo un 6,4% entre los hijos de mamás que no obtuvieron apoyo adicional.

Al cabo de seis años y medio se midió el CI de todos los infantes y se comprobó un incremento medio de 5,9 puntos entre los chavales que más leche materna habían consumido. Esta cifra ascendía a 7,5 puntos de diferencia cuando se medía la inteligencia verbal, si bien en la no verbal la distancia se acortaba a 2,9. Los investigadores pidieron a los profesores de todos y cada uno de los chavales que realizasen una evaluación de sus habilidades y, nuevamente, la lectura y la escritura fueron las actividades en las que se constató el mayor salto cualitativo.

Causas

Los responsables del trabajo piden cautela a la hora de interpretar este posible efecto selectivo

relacionado con el lenguaje, ya que los mecanismos de control que utilizaron para descartar la influencia de factores como el nivel socioeconómico de los padres no muestran la misma solidez que en el caso de los valores totales de inteligencia.

Tampoco se inclinan claramente por ninguna de las explicaciones que pueden estar detrás del desarrollo cognitivo que propicia la lactancia. "Nuestro estudio no puede proporcionar ninguna información sobre el mecanismo biológico del efecto que hemos demostrado", ha explicado a SALUD Michael Kramer. En su artículo se limitan a apuntar que existen estudios sobre la importancia de los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga y del factor de crecimiento semejante a la insulina tipo 1 y que otra de las hipótesis se basa en los cambios psicológicos permanentes que fomenta el vínculo que se crea entre madre e hijo durante el amamantamiento, que podría ser esencial para una adecuada evolución del sistema nervioso.

Nadie ha dicho todavía la última palabra. Algunos expertos apuestan por el papel clave que juegan determinados nutrientes; otros creen que es mayor la influencia del factor emocional. Finalmente, también hay quien cree que la alimentación no tiene tanta relevancia cognitiva y lo esencial es estimular intelectualmente a los bebés, algo que también puede lograrse con el biberón.

Uno de los pediatras españoles que investigan los beneficios que proporcionan a los bebés los diferentes tipos de nutrientes es Pablo Sanjurjo, jefe de la Unidad de Metabolopatías del Hospital de Cruces de Barakaldo (Vizcaya). Aclara que, aunque se escapa de su campo de estudio, no desprecia la influencia de la relación psicoafectiva.

Aunque se ha estudiado el efecto neurológico de ciertos factores de crecimiento y hormonas, este especialista no duda en afirmar que los «candidatos más importantes son los ácidos grasos de cadena larga». De hecho, hace algunos meses se publicó un estudio que ahonda en las bases genéticas de su acción positiva. Los principales componentes de este tipo son el ácido araquidónico (AA), del grupo de los omega 6, y, sobre todo, el ácido docosahexaenoico (DHA), de los omega 3. Puesto que son esenciales para el desarrollo del cerebro y la retina y éste comienza durante la gestación, el pediatra apunta que "es fundamental que las embarazadas consuman cantidades suficientes de alimentos ricos en ellos, como el pescado azul".

El DHA actúa sobre el desarrollo cognitivo mediante varios mecanismos. Es un componente esencial de las membranas de las neuronas y de la retina -el niño aprende porque ve- e influye en todas sus funciones. Es fundamental para la sinapsis (proceso de comunicación de las neuronas) y modula la acción de neurotransmisores tan relevantes como la dopamina o la serotonina. Por eso, es preciso garantizar el suministro de estos ácidos grasos durante el periodo clave del desarrollo cerebral, es decir, al menos hasta los cinco años de edad.

Déficit nutricional

El pediatra se lamenta de que muchos niños españoles dejen de ser amamantados hacia los dos o tres meses. A partir de ese momento no se les suministran de forma inmediata cantidades suficientes de carne, huevo y pescado, por su alta capacidad de producir alergias. Por eso, calcula que, «durante al menos seis meses, más del 50% de los críos presenta un agujero en la ingesta directa de estos ácidos grasos». En cambio, si se mantiene la lactancia exclusiva por lo menos hasta los seis meses de edad, las cantidades necesarias de DHA y AA están garantizadas. Otra opción que propone es adelantar un poco la introducción del pescado y el huevo.

Los requerimientos de DHA también pueden proporcionarlos las fórmulas artificiales que contengan suplementos de estos ácidos grasos, pero hay que tener en cuenta que en estas últimas hay que añadir un poco más, ya que su absorción intestinal y su biodisponibilidad es un poco menor que en la leche natural.

En la actualidad es obligatorio complementar con estos nutrientes las leches maternizadas que consumen los bebés prematuros, ya que se ha constatado la mayor incidencia de trastornos del aprendizaje y visuales que provoca el déficit de DHA. En cambio, cuando van destinadas a niños nacidos a término este enriquecimiento es voluntario, si bien los expertos aclaran que cada vez son más las marcas que han optado por hacerlo en todos los casos.

En opinión de Sanjurjo, el alimento que proporciona la madre es "prácticamente inimitable". No en vano, a lo largo de miles de años se ha beneficiado de los "mecanismos darwinianos que han favorecido la evolución humana". Esta visión es compartida por María José Lozano, coordinadora del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría, quien advierte de que la leche materna, "a pesar de la gran investigación de la que ha sido objeto, sigue siendo una gran desconocida". Es posible que contenga "muchos factores que probablemente se identificarán en el futuro y pueden justificar que los niños sean más inteligentes".

Interacción

La pediatra también considera que existen suficientes evidencias de que la interacción materno-filial durante la lactancia tiene efectos muy positivos. Si bien puntualiza que "no podemos decir que una mujer que no da el pecho es una mala madre" y que también se genera "un vínculo estupendo cuando se da el biberón", apunta que existe un salto cualitativo cuando se amamanta: "Estás dando de tu cuerpo; te estás entregando a ti misma". Asimismo, indica que basta con contemplar que el bebé no suele mirar a la persona que le alimenta de forma artificial, mientras que un niño mamando "se comunica con su madre". Esta experta cree que los profesionales sanitarios son los primeros que no proporcionan a las mamás el apoyo suficiente para que apuesten por la lactancia natural. "Cuando las

mujeres conocen sus ventajas, les echan en cara que no les hayan informado verazmente", afirma. Por esta razón, asevera que ha llegado la hora de que se diga claro que "el biberón no es igual a la lactancia materna".

Por su parte, María García Onieva, coordinadora del grupo de lactancia materna de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria, manifiesta que "probablemente no se sepa a corto plazo" qué es exactamente lo que promueve la inteligencia. La confirmación que proporciona el estudio de Kramer y su equipo "no es total", pero "en conjunto, dice lo que otros trabajos no tan bien diseñados habían apuntado". Además, resalta que existen otras variables que influyen en el CI, como la capacidad cognitiva de los padres (que tiene un indudable componente genético) y el nivel socioeconómico en el que se cría el niño. Además, la inteligencia "no es una sola cosa", apunta. Es un conjunto muy complejo en el que el CI es una parte, pero otro cimiento fundamental es el desarrollo emocional.

La necesidad de hacer un mayor hincapié en la estimulación de los niños, y no tanto en la alimentación, constituye la línea argumental de quienes se muestran críticos con las hipótesis anteriormente expuestas. El neurólogo Ignacio Pascual-Castroviejo asevera que, a lo largo de su trayectoria profesional, "la lactancia materna ha estado de moda y ha caído en el descrédito varias veces". Considera que esta leche es, sin duda, "más fisiológica", pero no cree que influya en el desarrollo neurológico hasta el punto que se ha señalado. En esta línea, se refiere a estudios en países con graves problemas de desnutrición en los que se constató que era mucho más importante que el niño recibiese una adecuada atención intelectual.

Otro neurólogo, Josep Artigas, declara que "se ha mitificado tanto la importancia de la estimulación temprana como la lactancia materna en relación al desarrollo cognitivo". Asevera que "no hay pruebas científicas sólidas que avalen la idea de que tengan una gran influencia".

Como se ve, no existe un consenso total. En todo caso, los defensores de la leche humana consideran que la potenciación de la inteligencia, sea de la magnitud que sea, es sólo una más de las ventajas de este alimento fisiológico diseñado para proporcionar al bebé las armas que necesitará a lo largo de su vida para enfrentarse a los peligros que le acechen. Si en los países en vías de desarrollo es esencial la lucha contra las infecciones, en las naciones más prósperas cualquier aumento en las habilidades cognitivas supone una ventaja para abrirse camino en una sociedad altamente competitiva.

[PDF](#) [Un alimento inigualable.](#)

El tipo de alimentación no altera la conducta

El trabajo publicado en Archives of General Psychiatry es tan sólo una parte del Estudio de Intervención para la Promoción de la Lactancia Materna (PROBIT, sus siglas en inglés), que se inició en 31 maternidades de Bielorrusia en 1996 y se basa en el seguimiento de más de 17.000 niños nacidos entre ese año y el siguiente. En marzo de 2008, los autores publicaron en la revista Pediatrics los resultados del análisis que comparó el comportamiento de los chavales que fueron amamantados durante un largo periodo de tiempo y los que tomaron menos leche humana. Al contrario de lo que ocurrió cuando se analizó el CI, en este caso no se hallaron diferencias significativas entre los dos grupos.

"Sobre la base del mayor ensayo aleatorizado que se ha realizado en este área, no hemos encontrado evidencias de riesgos o beneficios en la lactancia prolongada y exclusiva sobre el comportamiento del hijo o de la madre", concluyen los investigadores.

En este estudio se examinaron tanto las emociones de los chavales como sus dificultades para relacionarse con sus compañeros, su conducta social o la presencia de síntomas de hiperactividad. Asimismo, se evaluó la interacción de los padres con sus vástagos y entre ellos. La lactancia materna o el hecho de amamantar no actuó como modulador de ninguno de estos parámetros.

Los investigadores todavía no han sacado todo el jugo a este megaestudio. Uno de los próximos artículos que verá la luz será la medición, a los 11 años de edad, de los índices de diabetes y de factores de riesgo cardiovasculares en los dos grupos de niños.

Lactancia en España

Los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) muestran que el 68% de las madres optan por la lactancia natural seis semanas después del nacimiento de sus hijos. Sin embargo, esta cifra va descendiendo paulatinamente y a los seis meses tan sólo sigue dando de mamar a sus descendientes el 24,2% de las féminas.

La Asociación Española de Pediatría recomienda, en vista de la evidencia científica existente, la alimentación con leche materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses de vida. Después de esa edad, los bebés deben recibir alimentos complementarios, al tiempo que continúen con la lactancia natural por lo menos hasta los dos años.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) pusieron en marcha en 1991 la Iniciativa Hospital Amigo de los Niños, que propone a los

centros que suscriban un documento de protección, promoción y apoyo a la lactancia materna y apliquen protocolos adecuados. El estudio de Kramer está inspirado en los principios de este programa.

Tan sólo una docena de hospitales españoles, aproximadamente, tiene esta distinción.

Anuncios Google

La Dieta de la Zona

Dieta de la Zona, el estilo de vida para perder peso y ganar salud
www.enerzona.net

Pierda 3 a 5 Kg. al mes

comiendo sus platos favoritos y sin pasar hambre, garantizado
www.mejoratudieta.com

Nutrición y Dietética

Aprende los conceptos de Nutrición y Dietética. ¡Apúntate ya!
www.estudiahosteleria.com

© Mundinteractivos, S.A. - Política de privacidad

Avenida San Luis 25-27. 28033. Madrid. ESPAÑA
Tfno.: (34) 91 443 50 00 Fax: (34) 91 443 58 44
E-mail: cronica@el-mundo.es