

La lactancia durante más de seis meses mejora la salud mental hasta la adolescencia

Por Lic. Martín Orellano.

Sinceramente me llamo mucho la atención al recibir hace poco la información de que científicos australianos, tras seguir durante 14 años a un grupo de niños, encontraron que la leche materna consumida durante largos periodos protege la salud mental de los menores, al menos hasta la adolescencia.

El Western Australian Pregnancy Cohort (Raine) Study informa que inicio su estudio en 1989, para lo cual seleccionaron a 2900 mujeres que estaban en la semana 16 a 20 de gestación. Tuvieron en cuenta datos familiares, sociales, económicos, la edad de la madre al nacer su hijo, su nivel educativo, estructura familiar, nivel de estrés en la casa, peso y talla del bebé al nacer y si había existido o no depresión posparto demográficos y médicos; también el examen de los recién nacidos con dos días de nacimiento.

Fueron 2.366 menores participantes

Tras anotar la forma de alimentación infantil (leche materna o artificial) y el tiempo que duro la lactancia (menos de seis meses o más de medio año), los científicos llevaron a cabo cuestionarios específicos sobre comportamiento y psicopatología de los pequeños participantes (the Child Behaviour Checklist o CBCL) cuando tenían uno, dos, tres, cinco, ocho, 10 y 14 años.

La conclusión fue que Los niños amamantados menos de 6 meses tenían más problemas de salud mental y comportamiento en la niñez y en su ingreso a la adolescencia que quienes habían sido amamantados por 6 o más tiempo.

"Las madres más jóvenes, con 12 años o menos de estudios, más estresadas, con menos ingresos y que fumaron durante el embarazo son las que con más frecuencia amamantaron a sus hijos menos de medio año", señalan los autores.

Esta relación se produce en los trastornos internalizantes (depresión, ansiedad) y externalizantes (trastorno de conducta, antisocial o de la personalidad), así como para problemas significativos de conducta; y esta asociación persiste después de tener en cuenta los factores sociales, familiares, económicos y psicológicos en los primeros años de vida", aclara el estudio.

Posibles explicaciones de este fenómeno

Los responsables del estudio se encargaron de aclarar que la alimentación por menos de 6 meses comparada con la alimentación brindada de 6 o más meses es un predictor "independiente" de problemas de salud mental en la niñez e ingreso a la adolescencia. Cabe la aclaración porque sino nos tendríamos que adentrar dentro de las variables antes nombradas: estilo parental, situación social y económica, nivel de estrés en la casa, etc. Ellos procesaron todo esto

de manera que esta variable independiente de la hipótesis (la lactancia por seis meses) quedara "recortada" del contexto general antes nombrado. Es decir que más allá del tipo de apego, podríamos decir, los autores de este estudio afirman que este fenómeno bien puede resultar como un pronosticador en sí mismo de la ocurrencia de adversidades en la salud mental del niño.

Uno de ellos puede residir en que el contacto con la madre "durante la lactancia tiene un **efecto positivo en el desarrollo de aspectos neuroendocrinos** necesarios para la respuesta al estrés (un factor de riesgo de trastornos psíquicos), que pueden afectar al niño más tarde. Además, la lactancia establece un vínculo que tiene influencias psicológicas positivas en el pequeño".

Otra posible vía reside en los ácidos grasos y componentes bioactivos de la leche materna. "Son esenciales para el desarrollo y además influyen también en la respuesta al estrés. Así, **la hormona leptina** lo reducen a través de su acción en el hipocampo, hipotálamo, glándula pituitaria y adrenal, mientras que las leches artificiales tienen un efecto depresivo en el comportamiento del niño".

Discriminar por qué, en definitiva, los niños amamantados más de seis meses gozan de mejor salud mental representa un gran desafío. Me parece que esta es una hipótesis que está lejos de encontrar un cuerpo consistente de certeza. Lo que sí es muy plausible es que abre la discusión sobre la importancia que tiene sobre nosotros como seres humanos los primeros días de vida; que sin llegar a determinarlos como personas (con lo cual ya no podríamos cambiar), seguramente que nos condiciona. Por eso los padres que consultan por algún problema con sus hijos casi siempre tienen que afrontar una serie de cuestionarios sobre la historia vital del niño: necesitamos saber qué paso antes.

Fuente: The Journal Of Pediatrics link: [http://www.jpeds.com/article/S0022-3476\(09\)01036-1/abstract](http://www.jpeds.com/article/S0022-3476(09)01036-1/abstract)

Lic. Martín Orellano. Psicólogo Clínico, infanto-juvenil con enfoque familiar.

Suscribase al newsletter gratuito en:

www.martinorellano.com.ar