

Una investigación desmiente el mito de la leche materna 'mala'

Una investigación confirma que la leche materna de todas las madres es buena. El estudio sostiene que eso de que haya mujeres que hacen muy buena leche y otras que tienen la leche aguada, o incluso que las mujeres que comen mejor tienen mejor leche, y que las que se alimentan peor tienen una leche menos nutritiva, son mitos.

Cuando un bebé no gana peso suficiente y está siendo amamantado, son muchas personas las que piensan que, probablemente, será porque la leche de la madre no le alimenta. Esto sucede así porque aún hoy en día se sigue transmitiendo el mito que dice que hay mujeres que hacen muy buena leche y otras que tienen la leche aguada, o incluso el mito que dice que las mujeres que comen mejor tienen mejor leche, y que las que se alimentan peor tienen una leche menos nutritiva.

En ambos casos hablamos de mitos, porque se sabe desde hace un tiempo, y ahora un nuevo estudio lo corrobora, que la leche materna de todas las madres es buena.

Datos del estudio

La investigación se realizó en España y se ha publicado en la revista *Annals of Nutrition & Metabolism*. Además, recientemente fue galardonada con el Premio Maese Alonso 2016 del Colegio de Médicos de Huelva.

Conocedores de que los beneficios potenciales de la lactancia materna pueden explicarse por la presencia en la leche de ciertos componentes que ayudan al desarrollo neurológico y en la maduración general de los órganos, los investigadores decidieron medir de algún modo dichos componentes y ver cuál era la diferencia en mujeres que no tomaban suplementos durante el embarazo (aparte del ácido fólico en el primer trimestre), mujeres que tomaban multivitamínicos y mujeres que tomaban un suplemento de yodo junto al ácido fólico de los primeros meses.

En el estudio se incluyeron 37 madres lactantes de bebés sanos que fueron divididas en los tres grupos de madres. Se analizó la leche de las tres mujeres tras el parto (calostro en realidad), a los 15 días del parto y una tercera muestra a los 30 días.

Toda la leche resultó ser buena

Aunque lo esperable (por lógica) era que las mujeres que tomaron multivitamínicos tuvieran una mejor leche que las que habían tomado solo yodo, o ningún suplemento, los resultados demostraron que la leche de todas las madres era igualmente buena para sus bebés, y que la suplementación durante el embarazo no la hacía mejor.

Tal y como se puede leer en Huelva Buenas Noticias, en declaraciones de Inés Velasco López, líder de la investigación:

Sabíamos que los niños de las mujeres que consumen estos suplementos tienen tests de desarrollo mejores y tratamos de averiguar si había diferencias en la leche materna, pero no las hay. En la leche inicial aparecen grandes ventajas de los suplementos, pero conforme van amamantando se van igualando, así que la leche es buena independientemente de lo que la madre consuma. Eso refuerza la idea de que no hay leches malas y además son mejores cuanto más tiempo pasa de lactancia, es decir, que a los 30 días las propiedades de la leche son mejores que a los dos días. Las propiedades ligadas al desarrollo y a otros factores metabólicos de 15 en 15 días van progresando, la leche se hace más beneficiosa conforme pasa el tiempo. Eso está en consonancia con que el efecto de la lactancia sobre el desarrollo de los niños es mayor cuanto más se mantiene

Entonces, ¿las mujeres no tienen que tomar yodo?

En realidad sí, porque la cantidad de yodo en la leche materna depende del consumo que haga la madre. Aunque la OMS considera que España no es un país de riesgo de déficit de yodo, a la práctica se ve que hay muchos niños con niveles bajos, y esto afecta a su desarrollo psicomotor e intelectual.

Por esta razón, en base a los estudios disponibles, se recomienda que las mujeres tomen un suplemento de yodo durante toda la lactancia. El Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría establece que dicha suplementación sería de este modo:

Las necesidades de yodo en la mujer lactante se estiman en 250-300 µg /día. Dado que el consumo de sal puede estar reducido en ese período (la sal yodada es la fuente de yodo recomendada para todo el mundo), se aconseja un suplemento de 200 µg de yodo al día en forma de yoduro potásico, durante el periodo de lactancia, tanto si se lacta a un solo niño como si se trata de gemelos o hermanos (lactancia en tándem).

Así que, aunque todas las mujeres tienen una leche buena y completamente nutritiva para sus hijos, con el fin de que no haya carencias de yodo, se recomienda que todas tomen un suplemento de este mineral. Aparte de esta recomendación, la dieta de una madre lactante puede ser la misma que llevaba antes del embarazo, aunque siempre se debe recomendar que sea lo más saludable posible por su salud y porque al final la dieta de los bebés, cuando ya comen, se acaba asemejando a la que llevan los padres. De este modo, cuanto más sano coman los padres, más probabilidades hay de que sus hijos coman sano también.

La noticia "Una investigación confirma que la leche materna de todas las madres es buena" fue publicada originalmente en [Bebés y más](#).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Industria Farmacéutica](#) [Sociedad Infantil](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>