

Su composición biológica es única y de alta complejidad: La leche materna contiene cientos de azúcares que estimulan la inmunidad del niño

SEBASTIÁN URBINA

Es difícil encontrar un alimento más completo y nutritivo que la leche materna. Ella es producto de la evolución de millones de años y entrega al recién nacido exactamente lo que necesita.

Una revisión de las más recientes investigaciones, realizada por Thierry Henet y Lubor Borsig, de la Fundación Nacional Suiza para la Ciencia, revela que esta leche contiene más de 200 tipos de azúcares diferentes, comparado con los 30 o 50 que se han encontrado en los demás mamíferos.

Pero lo más interesante es que solo algunos de estos azúcares alimentan a la guagua, mientras que el resto sirve para nutrir a las bacterias que colonizan el sistema digestivo del niño, determinando así el tipo de cepas que tendrá. Y estas últimas influyen a su vez de manera decisiva en el desarrollo del sistema inmune infantil.

El trabajo destaca también la presencia en la leche de anticuerpos que traspasa la madre al niño. Al cabo del primer mes, la cantidad de estos anticuerpos se reduce en más de 90%, y el niño comienza a defenderse por sí mismo. Algo que se produce con una sincronía perfecta.

Por último, en la revisión se destaca que hay investigaciones en marcha que están analizando en detalle las distintas hormonas que hay en la leche de la madre y el efecto que tendrían en el menor. Asimismo, se reconoce que hay compuestos presentes en este alimento que aún se desconoce qué hacen.

En todo caso, todas las características conocidas hacen que "esta leche sea una de las mejores medicinas personalizadas que existen", dicen los autores.

Cuánto tiempo

Hasta ahora no está claro el máximo de meses para amamantar. Por eso, el consenso de los especialistas se enfoca en los seis meses mínimos de lactancia exclusiva que promueve la OMS.

La mayoría de estos nutrientes están destinados a alimentar las bacterias que colonizan el sistema digestivo del niño y que van a conformar su inmunidad, según establece un estudio suizo.



Amamantar, más allá de sus propiedades nutricionales y de inmunidad, tiene un componente emocional que favorece el apego entre la madre y el hijo.

El estudio se publica en la revista Trends in Biochemical Sciences, del grupo editorial Cell.

Trampa que protege

"La leche materna actúa también como una trampa que protege al niño", dice el doctor Martín Gotteland, académico del Departamento de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile.

Según explica, los patógenos que están en el intestino del lactante se fijan a los llamados oligosacáridos de la leche, y, de esta manera, son eliminados por las deposiciones.

La leche materna tiene un papel importante en la salud del niño, destaca la doctora Rina Ratner, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo. "Esto, porque protege su salud, y así va a tener menos infecciones y, en el largo plazo, va a estar más protegido de las enfermedades crónicas de la adultez", explica.

"La leche materna es el único alimento que por siglos han tenido los recién nacidos, y por eso no es extraño que posea esta gran cantidad de azúcares que están muy especializados para permitir la supervivencia de la especie", dice el doctor Enrique Oyarzún, ginecólogo y obstetra de la Clínica U. de los Andes.

Para el doctor Gotteland, este alimento es un "gran tema de investigación" ya que, por ejemplo, aún se desconocen los factores que posee y que protegen contra la obesidad. Otro hecho que no hay que olvidar es que también resguarda la salud de la madre. "Sabemos que la lactancia materna protege contra el cáncer de mama", dice el doctor Oyarzún. Además de todas las ventajas nutricionales que tiene, la doctora Ratner llama la atención sobre que "es un recurso renovable, que no contamina, que es autosustentable y gratis".



Los síntomas de depresión posparto serían más frecuentes en mujeres mulatas, de bajos ingresos y que no planearon su embarazo, según el estudio.

Estudio sobre nacimientos: Una de cada cuatro brasileñas tiene depresión posparto

Entre los 6 y los 18 meses después del parto, el 26% de las mujeres en Brasil presentan síntomas de trastornos psicológicos, aunque en países con una renta similar la cifra llega al 19,8%, según un estudio de la Fundación Oswaldo Cruz. "La mujer depresiva por lo general da de mamar poco y no cumple el calendario de vacunas del bebé", dijo la investigadora Mariza Theme. El estudio, que forma parte del proyecto Nacer, es el mayor realizado en Brasil sobre nacimientos.

Seminario abierto al público: Invitan a debatir sobre educación superior

Con el objetivo de definir cuál será el escenario de la educación superior en los próximos 20 años, el Foro Aequalis invita a participar en su seminario "El futuro que viene". La cita es para mañana jueves 21 de abril, a partir de las 9:00 horas, y está abierto a los interesados en abordar la relación de la educación con distintas áreas del conocimiento. Entre los expositores se encuentran el científico Juan Aseño y la ex directora de la Dibam Nivia Palma. El seminario se llevará a cabo en el Salón Auditorio de la U. San Sebastián, en Recoleta. Inscripciones en georgina.sanchez@aequalis.cl.

Estudio de investigadores europeos y australianos:

La contaminación al interior del hogar enferma más que la contaminación exterior

Los tóxicos derivados de fuentes contaminantes como cigarrillos, sistemas de calefacción o la humedad, ponen en riesgo la salud.

C. G.

Ya sea por el humo de cigarrillo, fuentes de calefacción, hongos y esporas producto de la humedad o compuestos químicos derivados de pinturas o productos de aseo, la contaminación que se produce al interior de un hogar puede ser variada y se asocia a múltiples problemas de salud, según un estudio realizado por investigadores europeos y australianos.

"Cuando hablamos de 'contaminación del aire' tendemos a pensar en el humo gris que sale de autos o fábricas. Sin embargo, hay varias fuentes de contaminación que tienen un efecto negativo en la calidad del aire al interior de casas y oficinas", dice el doctor Prashant Kumar, de la Universidad de Surrey (Reino Unido), y uno de los autores del trabajo.

Los tóxicos derivados de esta contaminación son más dañinos de lo que se cree: su presencia se asoció a 4,3 millones de muertes en el planeta, en comparación a 3,7 millones de decesos asociados a la contaminación ambiental, según datos de 2012.

Solo de manera inmediata, el "esmog" intradomiciliario causa más jaquecas, dificultad para respirar y cansancio. A largo plazo, contribuye al desarrollo de enfermedades respiratorias y cardíacas.

"A nivel de oficinas, esto se asocia al llamado 'síndrome del edificio enfermo', en donde los usuarios o residentes exhiben una serie de efectos nocivos para la salud, relacionados con el aire que se respira en su interior", explican los autores de la investigación.

A nivel del hogar, especial atención requieren aquellas zonas en donde se concentran potenciales fuentes contaminantes. Por ejemplo, en la cocina, el living o dormitorios, en especial por el uso de carbón o leña para cocinar o calefaccionar, así como combustibles co-

mo gas o parafina. También el baño es fuente de contaminantes, por el uso de productos químicos de aseo o mayor concentración de humedad, que favorece la aparición de hongos o esporas.

"Es esencial que seamos capaces de monitorear de manera efectiva la contaminación interior, para entender mejor cuándo los niveles son peores", dice el doctor Kumar. A veces, la solución es tan simple como abrir ventanas durante el día, para ventilar los espacios bajo techo.

Kumar y sus colegas de la U. de Surrey trabajan en el desarrollo de pe-

queños sensores, de bajo consumo de energía y accesibles a la población general, que faciliten a las familias y personal de oficina conocer cuál es el nivel de contaminación al que están expuestos durante cada jornada.

Muertes prematuras

La preocupación por la calidad del aire en casas y oficinas responde a la necesidad de reducir las fuentes de contaminación tanto exterior como interior. "Es uno de los problemas de salud pública más importantes del mundo. La contaminación causa siete millones de muertes prematuras al año", precisa María Neira, directora del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de la OMS.

En febrero, el mismo doctor Kumar publicó otro estudio que plantea que es en las intersecciones viales con semáforos en donde se concentra la mayor cantidad de partículas contaminantes nocivas para salud. Esto debido a los cambios en las condiciones de conducción: la mayor concentración de partículas ocurre cuando los vehículos aceleran al ponerse luz verde.

A pesar de que los conductores y peatones pasan solo el 2% de su tiempo en las intersecciones, esta corta duración contribuye a aproximadamente el 25% de la exposición total a estas partículas nocivas para la salud.



El uso de fuentes de calefacción en zonas con poca ventilación es un factor que empeora el aire bajo techo.