

# La lactancia materna y las Enfermedades No Transmisibles (ENTs)

## ¿Cuáles son las ventajas de la lactancia materna?

El acto sencillo de lactancia materna tiene varias ventajas de salud para las madres y sus bebés. En cuanto a la prevención de las ENT, la lactancia materna tiene beneficios a largo plazo como son la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud recomienda el inicio temprano de la lactancia materna (dentro de la primera hora de nacimiento) y la lactancia materna exclusiva (ningún uso de agua u otros líquidos o alimentos durante 6 meses), seguido por la lactancia materna continuada (agregando complementos alimenticios adecuados durante los 2 años siguientes o más de vida).<sup>1</sup>

### Beneficios de la lactancia materna para el bebé:

- Niveles más bajos de presión arterial, colesterol sérico y diabetes de tipo 2 en la edad adulta.<sup>2</sup>
- Muchos estudios—aunque no todos—revelan un riesgo reducido del sobrepeso y la obesidad en la adultez.<sup>2</sup>

### Beneficios para las madres que amamantan:

- Reduce el riesgo de padecer cánceres de mama ováricos y premenopáusicos.<sup>3,4</sup>
- Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. Esto podría deberse a la mejora de las hormonas de glucosa.<sup>5</sup>
- Ayuda a perder peso, especialmente durante la lactancia exclusiva.<sup>6</sup>



#### Referencias:

- 1.\*OMS. `Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño`. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2003.
2. Horta, B.L. et al. Datos probatorios en los efectos a largo plazo de que amamanta. Revisiones sistemáticas y metanálisis. 2007 de la Organización Mundial de la Salud.
3. Danforth, D.N. et al. La lactancia materna y el riesgo de cáncer ovárico en dos cohortes anticipadas. Cáncer causa control. 18 (5): 517-23 (el 2007).
4. Martín, R.M. et al. Lactancia materna y cáncer: la cohorte Orr Boyd y una revisión sistemática con el metanálisis. J Natl Cancer Inst. 97 (19): 1446-57 (el 2005).
5. Stuebe, A.M. et al. Duración de la lactancia y la diabetes de tipo 2. JAMA. 294 (20): 2601-10 (Nov 23, 2005).
6. Hatsu, ES DECIR, et al. Efectúe de alimentación del lactante en la composición corporal materna. Int Breastfeed J. 6(3): 18 (el 2008).

Para más información sobre el trabajo de la OPS visite:



[www.paho.org/ncds](http://www.paho.org/ncds)



[http://twitter.com/ncds\\_paho](http://twitter.com/ncds_paho)



<http://www.facebook.com/PAHONCDs>