

La lactancia materna y el desarrollo de la inteligencia

Neili Fernández Peláez. Tomado de Salud Vida.

Los niños amamantados resultan mejor nutridos y más saludables. Lo que podría resultar increíble hace algunos años es afirmar que también la lactancia materna permite un mejor desarrollo intelectual y motor.



Existe un consenso generalizado de que la lactancia materna es la mejor opción para la alimentación infantil y que conviene ofrecerla como alimento exclusivo hasta los seis meses, y no suspenderla hasta los dos años, aunque deben ser incorporados en el segundo semestre de la vida otros alimentos que aportarán los restantes nutrientes esenciales para un adecuado crecimiento y desarrollo.

La leche materna brinda seguridad alimenticia total para el lactante en los primeros seis meses de vida. Se estima que por sus reconocidos efectos sobre la respuesta inmunológica salva la vida de 1,5 millones de niños cada año y evita que otros millones sufran de enfermedades prevenibles.

Sus ventajas son múltiples, pues incrementa el vínculo madre-hijo; decrece la tasa de mortalidad materna por hemorragia posparto; disminuye el número de mujeres que desarrollan cáncer de ovario, mamario y osteoporosis; constituye una forma natural de espaciar embarazos; libera recursos que se gastan en la alimentación artificial del bebé para ser utilizados en otras necesidades familiares; ahorra recursos vitales (combustibles, agua, tiempo y energía de la mujer); disminuye los gastos médicos al prevenir enfermedades y alergias; reduce la contaminación del aire, del agua y la tierra producida por la transportación y preparación de leches artificiales y el deshecho de los envases y embalajes.

A las ya conocidas ventajas de la lactancia materna se añade una recién descubierta: la leche materna propicia el desarrollo de la inteligencia.

La superior capacidad intelectual de los niños amamantados es una discusión que aparece en la literatura científica a partir de la década del noventa del pasado siglo, cuando los connotados científicos ingleses Lucas y Col publican en la revista *Lancet* (1992) el primer estudio relacionado con el tema:

«Amamantamiento y subsecuente inteligencia en niños nacidos de término». Los autores brindaron seguimiento a dos grupos de niños ingleses en condiciones sociales, económicas y ambientales semejantes. La única diferencia fue que recibieran o no lactancia materna. Esta investigación reveló claramente que los niños amamantados, a los siete años de edad tenían coeficientes intelectuales mayores entre 7 y 10 puntos respecto a los que habían recibido fórmulas artificiales.

Luego de este trabajo se especuló mucho del efecto de confusión que sobre los resultados pudieran tener el arrullo materno y el apego de estos niños en la mayor estimulación, y así una mejor capacidad intelectual, lo que obligó a los propios investigadores a realizar otros trabajos -con resultados similares- en niños pretérmino que recibieron leche materna y que permanecieron separados de sus madres.

Posteriormente, investigaciones tras el objetivo de determinar cuáles de los componentes nutricionales de la leche materna pudieran estar relacionados con el desarrollo del sistema nervioso central, determinaron que el aminoácido taurina y los ácidos grasos poli-insaturados de cadena larga (AGPICL) contenidos en la leche humana (específicamente el ácido decosaheptaenoico y el araquidónico), influyen sobre el desarrollo del cerebro y la capacidad intelectual, visual y auditiva de los bebés. Un tipo de azúcar, la lactosa, parece guardar también relación estrecha con estos resultados, pues contribuye a la síntesis de galactolípidos y cerebrolípidos, compuestos muy importantes para la maduración del sistema nervioso humano.

Recordemos que la composición de la leche de cada especie de mamíferos es única, adaptada a las exigencias de las crías y que les proporciona la energía y los nutrientes que necesitan, en dependencia de las características propias de su especie. Pese a su gran variabilidad, todas las leches persiguen el mismo objetivo: garantizar el crecimiento de los recién nacidos hasta que sean capaces de obtener por ellos mismos su alimentación y sobrevivir en ausencia de su madre. El cerebro de un mono, vaca o chiva, por ejemplo, son bien diferentes: la leche de estos mamíferos no aporta adecuadamente los nutrientes mencionados -lo que es patrimonio exclusivo de la leche humana-, imprescindibles además para lograr los exigentes niveles de crecimiento del cerebro humano en relación con otras especies.

Sobrepasan la veintena los trabajos publicados en la última década que, a pesar de las diferencias metodológicas, la falta de uniformidad en la definición de lactancia materna, los múltiples instrumentos

empleados para evaluar la cognición y los posibles factores de confusión, demuestran, una vez corregidos, la superioridad intelectual de los niños amamantados sobre los que no recibieron este importante alimento materno. En la mayoría se muestra una asociación directa entre la duración de la lactancia materna en meses y el nivel de inteligencia alcanzada en la vida adulta. Estos beneficios son mayores para lactantes de bajo peso al nacer que reciben lactancia materna.

Los efectos de la lactancia materna sobre la inteligencia y el desarrollo motor son complejos y guardan relación, tanto con sus propiedades nutricionales como con factores emocionales de vínculos que impone el proceso de la lactancia materna y su interacción.