

Parto natural y lactancia materna, dos estrategias que reducen el riesgo de obesidad

Recomendable no dar dulces a los niños hasta después de los 24 meses de vida

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, el parto natural, el evitar el consumo de dulces durante los dos primeros años de edad y la enseñanza de buenos hábitos alimenticios al niño, son cuatro factores asociados con un menor riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, afirmaron especialistas del Instituto de Nutrición Humana, adscrito al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) de la UdeG.

En rueda de prensa para hablar sobre los rasgos del apetito en diferentes etapas de la vida, el Director del Instituto de Nutrición Humana, doctor Edgar Vázquez Garibay, destacó que estas medidas cobran importancia en un contexto nacional en el que 22.2 por ciento de la población de 0 a 4 años tiene riesgo de sobrepeso, y 8.4 tiene sobrepeso; y en el caso de la población de 5 a 11 años, 18.1 por ciento presenta sobrepeso, y 17.5 por ciento obesidad.

Los hábitos alimenticios del adulto se consolidan entre los tres y cuatro años de edad, y en los primeros dos años está la clave para que una persona presente o no sobrepeso u obesidad, abundó Vázquez Garibay.

Con la lactancia, la madre transmite al hijo hormonas que programan al lactante durante el primer semestre de la vida sobre cómo va a conducir después su alimentación, resaltó. Es decir, le regulan su apetito. En cuanto a la mamá, su cuerpo produce en un momento más cantidad de leche que en otros, por lo que también interviene en la regulación.

Un bebé de ocho o nueve meses que recibió fórmula no tiene la señalización hormonal para que no coma de más, pero eso sí sucede con el bebé que recibió lactancia materna exclusiva; como consecuencia, se ha detectado cierta predisposición de los bebés alimentados con fórmula a desarrollar sobrepeso y obesidad, destacó el especialista.

La lactancia materna exclusiva debe darse al bebé durante los seis primeros meses de edad, y debe ser a libre demanda. Posteriormente, hasta los dos años es recomendable que continúe, ya no de manera constante y combinada con otros alimentos.

Agregó que es importante que la mujer opte por el parto natural si éste no representa un riesgo para su salud o vida. Hasta 80 por ciento de las mujeres en hospitales privados están teniendo bebés por vía cesárea, informó. Con el parto por cesárea el bebé no recibe todos los probióticos (microorganismos vivos –principalmente bacterias– que tienen efectos beneficiosos para la salud) que recibiría por vía vaginal.

“Los bebés que reciben leche materna y nacen por vía vaginal tienen una microbiota intestinal que se asocia con la prevención de sobrepeso y obesidad”, subrayó Vázquez Garibay, y añadió que hay que evitar darle dulces al niño entre los 12 y los 24 meses, ya que no debe recibir alimentos dulces que lo predispongan a los mismos.

Ocho de cada 10 mamás dan a sus bebés de 12 meses aguas endulzadas, jugos y alimentos altos en hidratos de carbono, lo que se vincula a cómo fue alimentado el bebé durante el primer semestre de vida.

La investigadora del Instituto de Nutrición Humana, doctora Claudia Hunot Alexander, lamentó que en México las madres acostumbren dar aguas dulces, yogures con azúcar, atoles, e incluso refrescos a sus hijos desde chicos, antes de que cumplan el año, porque eso les ocasiona que les guste más el sabor dulce y lo busquen.

Por cuestiones culturales, muchas madres mexicanas tratan de tranquilizar a sus hijos, bebés y hasta en etapa de preescolar, con alimentos, dijo.

“Las mamás tienden a querer resolver todos los problemas del mundo a través de la comida. Entonces, es frecuente que el niño sea recompensado con alimentos que le agradan como postres. Si se come aquéllos que le disgustan, como verduras, empieza un desarrollo emocional equivocado con los alimentos, y a partir de ese momento la comida se vuelve una recompensa para poder sobrevivir a los malos momentos de la vida, y la persona se vuelve un comedor emocional”, señaló Hunot Alexander.

Dijo que es importante optar por actividades recreativas o deportivas cuando el niño se sienta triste.

La maestra Patricia Curiel Curiel, egresada de la maestría en Nutrición Humana, con orientación Materno infantil del CUCS, habló de la importancia del papel de los nutriólogos para apoyar a las madres en la alimentación de sus hijos, y agregó que no está muy extendida la cultura de llevar a los hijos con el nutriólogo para ser asesorados a lo largo de la vida en este tema.

Atentamente

Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 17 de enero de 2020

Texto: Martha Eva Loera

Fotografía: José Díaz

Etiquetas:

[Edgar Vázquez Garibay](#) ^[1]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/parto-natural-y-lactancia-materna-dos-estrategias-que-reducen-el-riesgo-de-obesidad>

Links

[1] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/edgar-vazquez-garibay>