

Revelan por qué prolongar la lactancia previene la obesidad

Existen numerosas evidencias científicas que muestran los beneficios de la lactancia materna para la salud del bebé, no solo durante sus primeros años de vida o su adolescencia, sino a lo largo de su vida adulta. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que se empiece a amamantar al recién nacido en la primera hora tras el parto y que se alimente exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses, sin administrarle ningún otro alimento ni bebida, ni siquiera agua.

La OMS indica que los niños pueden empezar a tomar otros alimentos a partir de los seis meses de edad, pero esto es compatible con seguir amamantándose hasta los dos años o más, porque la lactancia materna prolongada tiene muchos beneficios para la salud de madre e hijo. De hecho, un grupo de científicos españoles acaba de descubrir por qué mantener la lactancia materna durante más tiempo puede prevenir la obesidad en la edad adulta.

El equipo formado por investigadores gallegos del CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), el Centro Singular de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas (CiMUS de la USC) y el Instituto de Investigación Sanitaria de Santiago de Compostela (IDIS) ha comprobado que las crías de roedores alimentadas durante más tiempo con lactancia materna tienen menos probabilidades de ser obesas al llegar a adultas, incluso si están expuesta a una dieta rica en grasas.

Activación de la grasa parda, que quema calorías

“Estamos muy satisfechos porque, por primera vez, hemos descrito el mecanismo mediante el cual la lactancia protege frente al desarrollo de obesidad con efectos a largo plazo en la edad adulta”, señala Luisa María Seoane, que ha dirigido el trabajo. En el estudio también han participado investigadores de Francia y Alemania y sus resultados, que se han publicado en *Nature Metabolism*, demuestran que este efecto protector frente al sobrepeso se mantiene en las crías de roedores incluso cuando se alimentan con dietas con un elevado contenido calórico.

Este fenómeno puede explicarse, según los investigadores, por la liberación de una proteína denominada factor de crecimiento de

fibroblastos 21 (FGF21) desde el hígado, que puede llegar al hipotálamo, la zona del cerebro que interviene en el control del consumo y el uso de energía en el organismo. En el hipotálamo el FGF21 activa los receptores de dopamina –un neurotransmisor con numerosas funciones biológicas–, lo que conduce a una mayor actividad de la grasa parda, una grasa que quema calorías y provoca así un mayor gasto energético.

El impacto de la nutrición materna en sus descendientes se ha estudiado exhaustivamente, pero no se conocían aún los mecanismos por los que la lactancia materna influye en el equilibrio energético a lo largo de la vida. “Nuestro trabajo describe por primera vez la existencia de un mecanismo alterado por la lactancia materna con efectos permanentes hasta la edad adulta y que involucra tanto a órganos periféricos, como el hígado o tejido adiposo y al cerebro”, explica la investigadora principal del CIBEROBN.

Por primera vez se ha descrito el mecanismo responsable de los efectos beneficiosos de la lactancia materna, lo que constituye un logro sin precedentes, pero los investigadores reconocen que “se necesitan, sin embargo, investigaciones futuras para determinar si estos efectos ocurren también en humanos a través de estudios clínicos, y comprender mejor los beneficios metabólicos a largo plazo de la lactancia materna”.

Con información de [WebConsultas](#)