

Lactancia materna y riesgo de obesidad

Elena Silgado Arellano. Medicina Familiar y Comunitaria. Consultorio Valdemorillo EAP El Escorial.

PALABRAS CLAVE: Lactancia materna, flora intestinal, obesidad infantil

KEYWORDS: *Breastfeeding, gut microbiota, childhood obesity*

Especialidades: *Pediatría, Endocrinología, Nutrición.*

Revista original: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=29868719>

ABSTRACT

El efecto de la alimentación en el período neonatal y la infancia sobre la obesidad infantil, aún no está del todo claro. La flora intestinal, está fuertemente influenciada por la alimentación y se ha relacionado con la obesidad. En este estudio se demuestra que la lactancia materna protege frente a la obesidad, y sugiere que la flora intestinal contribuye a este efecto.

The effect of neonatal and infant feeding practices on childhood obesity is unclear. The gut microbiota is strongly influenced by feeding practices and has been linked to obesity.

This study indicates that breastfeeding is protective against overweight and suggests that the gut microbiota contribute to this effect.

RESUMEN

La obesidad tiene su origen a edades tempranas, y la lactancia materna parece proteger de ella. Existen varias hipótesis en cuanto a los mecanismos de protección. Por un lado, la autorregulación de la alimentación, en niños amamantados, y el bajo contenido en proteínas de la leche materna en comparación con la leche de fórmula. Otro mecanismo es la modificación de la microbiota intestinal, que contribuye a la asimilación de nutrientes, regulación energética y almacenamiento de grasa.

En este estudio se incluyeron 1087 niños de Canadá. A todos se les realizó un estudio de heces a los 3-4 meses de vida y a los 12 meses. Además se dividieron según alimentación: lactancia materna exclusiva, mixta, lactancia materna vs lactancia artificial más alimentación complementaria. También se tuvo en cuenta la toma de leche artificial en los primeros días de vida. El porcentaje de la lactancia materna exclusiva al nacimiento fue de 95,5%, cayendo al 53,8% y al 17,6% a los 3 y 6 meses respectivamente. A los 12 meses el 42,2 % mantenía lactancia materna más alimentación complementaria.

La lactancia materna se asoció a menor riesgo de obesidad a los 12 meses, relacionándose con la lactancia materna exclusiva y su duración.

Como cabía esperar, la lactancia materna se asoció fuertemente con la riqueza, diversidad y composición de la microbiota intestinal. La lactancia materna exclusiva se asoció con un

aumento relativo de *Bifidobacteriaceae* y *Enterobacteriaceae* y un descenso relativo de *Lachnospiraceae*, *Veillonellaceae* y *Ruminococcaceae*.

Los resultados demuestran una clara asociación inversa entre lactancia materna y riesgo de obesidad en el primer año de vida, algo que se explica en parte por la microbiota intestinal.

COMENTARIO

Es bien conocido el efecto de la leche materna en la flora intestinal, pero este estudio identifica esos cambios en los diferentes hábitos alimentarios (lactancia materna exclusiva y su duración, lactancia mixta artificial exclusiva, más alimentación complementaria). Además ha demostrado que la alteración de la microbiota en la infancia (relacionado con el tipo de alimentación) puede influir en la ganancia de peso, la composición corporal, que a su vez puede influir en el riesgo de padecer un desorden metabólico en la edad adulta.

BIBLIOGRAFIA

1. Wang L, Collins C, Ratliff M, Xie B, Wang Y. Breastfeeding Reduces Childhood Obesity Risks. *Child Obes.* 2017 Jun;13(3):197-204. doi: 10.1089/chi.2016.0210. Epub 2017 Feb 22.
2. Pluymen LPM, Wijga AH, Gehring U, Koppelman GH, Smit HA, van Rossem L. Early introduction of complementary foods and childhood overweight in breastfed and formula-fed infants in the Netherlands: the PIAMA birth cohort study. *Eur J Nutr.* 2018 Feb 22. doi: 10.1007/s00394-018-1639-8
3. Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Camargo CA Jr, Berkey CS, Frazier AL, Rockett HR, Field AE, Colditz GA. Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants. *JAMA.* 2001 May 16;285(19):2461-7
4. Tun HM, Bridgman SL, Chari R, Field CJ, Guttman DS, Becker AB, Mandhane PJ, Turvey SE, Subbarao P, Sears MR, Scott JA, Kozyrskyj AL; Canadian Healthy Infant Longitudinal Development (CHILD) Study Investigators. Roles of Birth Mode and Infant Gut Microbiota in Intergenerational Transmission of Overweight and Obesity From Mother to Offspring. *JAMA Pediatr.* 2018 Apr 1;172(4):368-377. doi: 10.1001/jamapediatrics.2017.5535.