

NOTA DE PRENSA

La lactancia materna podría reducir el riesgo de obesidad, pero los estudios disponibles no permiten confirmar este beneficio

- Una nueva evaluación de Nutrimedia analiza el nivel de certeza de las pruebas que relacionan la lactancia materna con un menor desarrollo de sobrepeso y obesidad
- El amamantamiento presenta múltiples beneficios para el bebé y también para la madre, pero la reducción del riesgo de desarrollar exceso de peso no está probada

Barcelona, 30 de octubre de 2018.— En las últimas décadas, numerosos estudios han respaldado las ventajas de la lactancia materna sobre la leche de fórmula para bebés. La lactancia se asocia con múltiples beneficios para el bebé, como son el aporte de las primeras defensas frente a las infecciones, el menor riesgo de sufrir alergias alimentarias y una larga lista de enfermedades, además de crear un vínculo afectivo con la madre. Uno de los beneficios atribuidos al amamantamiento es la posible reducción del riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, un problema de salud pública que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), afecta a 1.900 millones de personas en todo el mundo. El interés del público por saber si la lactancia materna previene o no el desarrollo de obesidad ha quedado plasmado en la encuesta realizada por Nutrimedia, proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF). Para responder a esta pregunta, Nutrimedia ha analizado las pruebas científicas disponibles, llegando a la conclusión de que la lactancia materna podría reducir el exceso de peso, aunque de momento no es posible confirmar este beneficio.

La evaluación de Nutrimedia considera el mensaje de que “la lactancia previene la obesidad” como “probablemente cierto”, pero no lo califica como “cierto”. Esto es así porque son numerosos los estudios observacionales que asocian la lactancia materna con un menor riesgo para el bebé de desarrollar sobrepeso y obesidad respecto a la alimentación con leche maternizada; en concreto, los datos de estos estudios, realizados con más de 60.000 niños y niñas, estiman que se producirían 10 casos menos de sobrepeso y obesidad por cada 1.000 niños y niñas. No obstante, la confianza en los resultados de este tipo de estudios es baja, por lo que no se puede confirmar que el menor riesgo observado entre las personas que recibieron lactancia materna se deba realmente a esta alimentación. El beneficio observado podría deberse a la lactancia materna y/o a otros factores, sin que se pueda esclarecer la importancia relativa de cada uno de ellos. Con las pruebas disponibles solo se puede afirmar que la lactancia materna “podría” reducir el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad, pero esto no se puede asegurar con certeza. La forma de demostrar este

efecto beneficioso sería realizar un ensayo clínico comparando en dos grupos de bebés distribuidos al azar (un grupo alimentado con fórmula para bebés y otro con lactancia materna) el riesgo de desarrollar sobrepeso y obesidad. Pero realizar un experimento de este tipo no sería ético, puesto que se sabe que la lactancia materna aporta diversos beneficios y se estaría privando de ellos a los niños incluidos en el grupo control (sin lactancia materna).

En 2016, 1.900 millones de adultos en todo el mundo presentaban sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. En el mismo año, se contabilizaron 41 millones de niños menores de 5 años con obesidad o sobrepeso, y 340 millones de casos entre 5 y 19 años. Son datos de la OMS, que define el sobrepeso y la obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Este exceso de grasa incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la osteoartritis y algunos cánceres; los niños obesos tienen más probabilidad de desarrollar diabetes, hipertensión arterial, asma, trastornos del sueño, baja autoestima y depresión, entre otros problemas de salud.

Tras un cierto auge de la leche de fórmula a mediados del siglo XX, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) consideró la lactancia materna como una de las nueve prioridades en su compromiso para mejorar la nutrición. Desde entonces, las principales autoridades sanitarias nacionales e internacionales recomiendan la alimentación exclusiva mediante lactancia materna durante los primeros seis meses de vida, como por ejemplo hace la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN). El Ministerio de Sanidad y Política Social de España también destaca la probable contribución de la lactancia materna para reducir el sobrepeso y la obesidad en la *Guía de práctica clínica sobre la prevención y tratamiento de la obesidad infantojuvenil*, publicada en 2009.

Evaluación de la lactancia materna: <https://www.upf.edu/web/nutrimedia/-/la-lactancia-materna-aparte-de-otros-muchos-beneficios-para-la-salud-podria-tambien-ayudar-a-prevenir-el-sobrepeso-y-la-obesidad>

Informe técnico completo: <https://tinyurl.com/y7std563>

Nutrimedia: www.upf.edu/web/nutrimedia

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIB), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIB es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información:

Alba Irigoyen Gómez, responsable de comunicación de Nutrimedia
nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343