

Domingo Carrera

Médico especialista en Nutrición, Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es)

JAVIER FDEZ.-LARGO



«Los malos hábitos de la madre pueden heredarse»

-¿La dieta obesogénica en la lactancia predetermina alteraciones metabólicas en la adolescencia del bebé?

-Sí, y también influye cuando se practica esta alimentación en el último trimestre del embarazo.

-Es decir, que hay que tener mucho cuidado con lo que come la madre...

-Resulta clave la alimentación materna durante la lactancia, ya que su dieta condiciona la composición nutritiva de su leche. Si ésta está alterada nutricionalmente se aumenta el riesgo de que se presenten, a su vez, alteraciones a nivel genético en el bebé recién nacido y con capacidad de modificar estructuras inmaduras todavía, de modo que se expresen en enfermedades posteriores.

-¿Las progenitoras delgadas, si durante la lactancia consumen esa dieta rica en calorías, pueden contribuir a la futura obesidad de sus hijos?

-Sí, ya que los efectos negativos sobre los niños se producen por la composición nutricional de la leche materna y la sangre de la madre que practica y no por el sobrepeso ocasionado en ellas.

-¿La lactancia en sí misma empuja a la mujer a caer en esta alimentación?

-La madre se decanta por ella porque incluye alimentos atractivos, fáciles de conseguir y con cierta capacidad adictiva, ya que los productos ultraprocesados, los azúcares, las harinas refinadas y las grasas saturadas activan los circuitos de recompensa en el cerebro. Además, la lactancia materna de por sí suele ser un estimulante del apetito. También está la sensación de premio que se da una madre al consumirlos en un periodo difícil y agotador para ellas.

-¿Los malos hábitos son una herencia negativa?

-Sí. Los malos hábitos en la dieta de la madre pueden heredarse.

