

# PROYECTO UNAM

Texto: **Rafael López** rlopezg@unam.mx



## ESPECIAL Detectan estructura espiral en la región G33.92

A partir de observaciones realizadas con el conjunto de antenas ALMA (localizado en el desierto de Atacama, en Chile) y el telescopio espacial Herschel, científicos de los institutos de Radioastronomía y Astrofísica, y de Astronomía —en colaboración con astrónomos de Taiwán, Alemania y Estados Unidos— detectaron una estructura espiral en la región de formación de estrellas de alta masa G33.92. Los investigadores proponen que los brazos de dicha espiral alimentan de material a los grumos de gas donde nacen estrellas mucho más grandes que el Sol.



## CORTESÍA UNAM Recipiente para prolongar vida útil de vegetales

Andrea Flores Meza, egresada de la carrera de Ingeniería en Alimentos de la Facultad de Estudios Superiores Cuautitlán, desarrolla en su tesis de licenciatura un recipiente activo para prolongar, mediante la utilización de extractos naturales de orégano y eucalipto, la vida útil de frutas y vegetales que son atacados por hongos como los *Fusarium*.

Con este proyecto ganó el segundo lugar en el XVII Congreso Nacional de Ciencia y Tecnología y el II Congreso Internacional sobre Innovación y Tendencias en el Procesamiento de Alimentos, realizados en Guanajuato.

## Seminario sobre alcoholimetría

La Facultad de Medicina de la UNAM invita al seminario de adicciones "Programas de alcoholimetría en conductores", el martes 29 de septiembre, de 16:00 a 18:00 horas, en el Auditorio Fernando Ocaranza de la citada facultad, en Ciudad Universitaria. Ponente: doctor Carlos Alberto Juárez. Informes: 56-23-23-00, extensión 43193. Entrada libre.

# Beneficios de la lactancia materna

**La Organización Mundial de la Salud recomienda ofrecerla de manera exclusiva a los bebés al menos durante sus primeros seis meses de vida**

La leche materna posee cualidades inmunológicas que previenen enfermedades gastrointestinales y de las vías respiratorias superiores. Además, se sabe que los niños amamantados exclusivamente durante al menos seis meses están menos predispuestos a padecer sobrepeso u obesidad. Asimismo, se ha visto que la lactancia beneficia el desarrollo intelectual de los recién nacidos, debido a los efectos que tiene sobre su sistema nervioso.

Por si fuera poco, los bebés lactantes aprenden a regular su consumo de alimento. Debido a que el pecho se les da a libre demanda, succionan hasta que se satisfacen. Por lo contrario, los bebés alimentados con una fórmula láctea no tienen la posibilidad de autorregular su consumo de alimento. El pediatra receta la cantidad de leche que deben tomar, pero eso no significa que queden satisfechos; puede ser que estén sobrealimentados o que sigan sintiendo hambre.

Por otro lado, las propias mamás también resultan beneficiadas por la lactancia.

"En efecto: en las madres que lactan se reduce el riesgo de sufrir cáncer mamario y de ovario, u osteoporosis. Incluso, la lactancia puede ser utilizada como una forma de control natal natural porque, mientras dan pecho, las mujeres presentan amenorrea (ausencia de menstruación)", explica Mario Enrique Rojas Russell, investigador del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM.

Igualmente se ha comprobado que las mujeres con una actividad física promedio y una alimentación adecuada que amamantan a sus bebés, recuperan con más rapidez el peso corporal que tenían antes del parto que las que no lo hacen.

## Ahorro

En un estudio llevado a cabo recientemente por el Instituto Nacional de Salud Pública se valoraron los beneficios económicos de la lactancia materna.

En la medida en que son sanos, los niños requieren menos visitas al médico por enfermedades infecto-contagiosas. Así, el hecho de que no haya gastos por consultas y medicamentos se traduce en un ahorro para la familia. También se hicieron estimaciones acerca del beneficio económico que implica la prevención de muertes prematuras.

"Los niños alimentados con leche materna tienen un pronóstico de vida más alto que los niños alimentados con una fórmula láctea. En contraste, el sistema inmunológico de los niños alimentados con una fórmula láctea es más frágil, lo que los hace más vulnerables a las infecciones gastrointestinales y respiratorias agudas", comenta Rojas Russell.

El estudio citado se basó en un modelo de simulación con datos de la incidencia, en niños, de enfermedades infecto-contagiosas, así como de muertes prematuras, confrontados con datos reales. El resultado fue un ahorro de entre 745 y 2 mil 400 millones de dólares cada año.

"De manera que los beneficios de la lactancia materna son para los niños, para las mamás y para la economía familiar. Es difícil encontrarle un pero a la lactancia materna."

## Obstáculos

De acuerdo con el investigador universitario, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda ofrecer la lactancia materna exclusiva a los bebés al menos durante sus primeros seis meses de vida.

En México, esta recomendación sólo es observada por 14.4% de las madres lactantes, mientras que en otros países latinoamericanos, con tasas de desarrollo semejante a las del nuestro, es seguida por 38% de ellas, porcentaje considerado de todos modos bajo.

En opinión de Rojas Russell, en esto intervienen varios factores, entre los que destacan los distales (estructurales), sobre los que difícilmente las mujeres pueden ejercer algún control, y los proximales (por ejemplo, la confianza personal y la solución de algunos problemas prácticos para amamantar), sobre los que tienen una mayor ca-



En las madres que lactan se reduce el riesgo de sufrir cáncer mamario y de ovario, u osteoporosis.

pacidad de decisión.

Desde finales de la década de los años 80 del siglo pasado, la OMS definió un código para reglamentar la disponibilidad de sucedáneos de leche materna o fórmulas lácteas.

Un número enorme de países, México entre ellos, se comprometió a cumplir con ese código, una de cuyas normas establece que en los hospitales no se podrá ofrecer a las mujeres que acaban de dar a luz una fórmula láctea para que alimenten a sus hijos (esta norma, por cierto, se acaba de reglamentar en el Distrito Federal). Sin embargo, dicho código no es de observancia obligatoria y no hay modo de verificar que se cumpla.

"Otro componente que debe ser considerado es el laboral: las mujeres trabajadoras no pueden llevar con ellas a sus bebés, ni disponen de lugares apropiados para recolectar leche y almacenarla. Estos factores de orden laboral inhiben la posibilidad de lactar", indica el investigador.

## Factores inhibidores

Entre los factores inhibidores de la lactancia materna están el mito de que hacerlo deforma los senos y la creencia de que algunas madres no producen suficiente leche, lo que hace que éstas complementen la leche materna con una fórmula láctea.

En relación con esto último, algunos estudios señalan que el porcentaje de mujeres que no producen suficiente leche no rebasa 5%, mientras que el porcentaje de mujeres que cree que no produce suficiente leche es 50%. A esto hay que agregar el gran estímulo que se ha dado a la práctica de los nacimientos por cesárea.

"Es menos probable que una mujer que tuvo a su bebé por cesárea lo amamante que una mujer que lo tuvo por vía vaginal", asegura Rojas Russell.



**"Los niños alimentados con leche materna tienen un pronóstico de vida más alto que los niños alimentados con una fórmula láctea. En contraste, el sistema inmunológico de los niños alimentados con una fórmula láctea es más frágil, lo que los hace más vulnerables a las infecciones gastrointestinales y respiratorias agudas"**

**MARIO ENRIQUE ROJAS RUSSELL**  
Investigador del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la UNAM

E investigaciones recientes han concluido que entre la mujeres lactantes de México aún priva cierta "vergüenza" a la hora de exponer el pecho en público para amamantar a sus bebés.

"Las mujeres con una formación académica muestran una mayor disposición para lactar en cualquier situación; en cambio, las mujeres con un menor nivel socioeconómico prefieren hacerlo en privado."

## ¿Qué hacer?

Ahora bien, es muy importante apuntar que la lactancia materna no debe ser practicada por mujeres portadoras del virus de inmunodeficiencia humana (VIH), causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), ni por aquellas que consumen fármacos que pasan a la leche y pueden ser tóxicos para los bebés.

"Fuera de eso deberíamos tener cifras comparables al menos con las de Perú que, desde la década de los años 90 del siglo pasado, alentó una estrategia para promover la lactancia, lo que trajo como consecuencia que, en la actualidad, cerca de 70% de los niños menores de dos años se alimenten de leche materna. Por lo que se refiere a nuestro país, éstos no alcanzan ni 40%."

De esto se desprende la necesidad de adoptar medidas para alentar la lactancia entre las madres mexicanas, pues se trata de una práctica que aporta beneficios extraordinarios.

"Sí, la lactancia materna es un instrumento de prevención poderoso que beneficia tanto a los lactantes como a las madres. Tendría que ser un elemento clave en la mesa de los tomadores de decisiones, ya que significa un ahorro significativo para el país. Con datos reales, ese ahorro es de 745 millones y con datos hipotéticos llega a más de 2 mil millones de dólares al año", finaliza el investigador de la UNAM. ●