

El 94% de las madres lactantes no sigue una dieta adecuada

Un estudio de la Universidad de Granada afirma que deberían consumir más grasas, hierro y vitaminas A y E



19 de enero de 2010

Una investigación realizada en la Universidad de Granada (UGR) asegura que el 94% de las madres que dan el pecho a sus hijos no siguen una dieta adecuada, ya que consumen menos grasas, hierro, vitaminas A y E de lo recomendado, mientras que ingieren más proteínas de las que deberían. Estos resultados servirán para mejorar la composición de la dieta de las madres lactantes e implementar así el aporte de nutrientes al bebé.

El autor, José Luis Gómez Llorente, del Departamento de Pediatría de la UGR, recogió un total de 100 muestras de leche procedentes de 34 madres lactantes de las provincias de Granada y Almería. A todas ellas les pasó un cuestionario para conocer la ingesta dietética realizada los tres días anteriores a la toma de la muestra de leche. Su objetivo fue compararlas con las recomendaciones diarias admisibles (RDA), con el fin de detectar desviaciones con respecto a ellas que permitan llevar a cabo intervenciones nutricionales.

El trabajo concluye que el 94% de las madres mantienen una dieta hipocalórica, sobre todo debida a la baja ingesta de grasa. Por el contrario, la dieta es hiperproteica, ya que el 94% de las mujeres siguen una dieta con contenido proteico superior a las RDA. Cabe destacar el déficit en vitaminas A y E de la dieta de las madres del estudio, de modo que no cumplen las RDA un 88% de ellas para la vitamina A y hasta un 99% de ellas para la vitamina E. El consumo medio de hierro fue de 13,8 miligramos/día, lo que supone que el 94% de las madres lactantes del estudio están por debajo de las RDA y siguen una dieta deficitaria en este importante micronutriente, esencial para el correcto neurodesarrollo de su hijo.

El ácido graso poliinsaturado más abundante es el ácido linoleico (precursor de la serie omega 3), que supone del 17% al 18% del total de ácidos grasos de la leche humana analizada. Estos porcentajes son muy superiores a los descritos en países europeos y en estudios realizados en nuestro país. "Esto podría explicarse por el alto consumo en nuestro medio de ácidos grasos poliinsaturados presentes en aceites vegetales y por el alto consumo de pescado con respecto a otros países europeos", apuntó Gómez Llorente. En cuanto a las concentraciones de ácidos grasos de leche, el más abundante es el ácido oleico (componente del aceite de oliva), que supone del 33% al 40% del total de los ácidos grasos de la leche humana analizada.

La leche humana "es el método ideal para la alimentación de los recién nacidos sanos", destacó Gómez Llorente. Sus nutrientes se han relacionado con el desarrollo de diferentes funciones en el recién nacido tales como el desarrollo cognitivo y el desarrollo de la capacidad visual. También se han relacionado con el desarrollo o protección frente a las enfermedades alérgicas y la atopía. No obstante, las madres lactantes pueden mejorar la composición de la leche que ofrecen a sus hijos con sólo mejorar su dieta, señaló el investigador.