

Más salud de bebé, más vida de abuelo

Un estudio asegura que la alimentación durante los primeros años de vida repercute decisivamente en la salud de hijos y nietos La lactancia materna previene la obesidad

Ángela R. Bonachera granada | Actualizado 19.09.2013 - 01:00

- 0 votos

Cuando un bebé nace, en lo último que se piensa es en sus descendientes. Los pequeños deben alimentarse adecuadamente para poder tener un crecimiento óptimo y ser unos niños sanos. Pero ahora también deben hacerlo por la salud de sus futuros hijos e incluso nietos. Así lo han concluido expertos de la universidad de Atlanta (Estados Unidos), quienes afirman que el crecimiento que lleve el bebé hasta sus dos primeros años de vida repercute hasta en la tercera generación que le siga. Estas conclusiones se presentaron ayer por el profesor Reynaldo Martorell en el marco del XX Congreso Internacional de Nutrición que se celebra en Granada. El investigador desarrolló un estudio desde 2008 en Brasil, Guatemala, India, Filipinas y Sudáfrica. Con una muestra de más de 7.000 personas de las tres generaciones de las mismas familias, pudo observar cómo la altura de las abuelas -malnutridas en su mayoría, al tratarse de países en vías de desarrollo- repercutía en la salud de sus hijos y nietos. "La altura de las abuelas era un fuerte predictor de retraso en el desarrollo de sus hijos a los dos años de edad", explicó el profesor, quien aseguró que los resultados obtenidos "son sorprendentemente iguales" en todos los casos, pese a tratarse de países muy diferentes. Martorell reiteró la importancia de los conocidos como "mil días", que se corresponden con los alrededor de 170 días de embarazo más los dos primeros años de vida. Si los bebés crecen de forma lineal durante este periodo, puede casi garantizarse que serán unos adultos sanos y, más a corto plazo, tendrán unos resultados escolares mejores. "Este periodo se asocia a indicadores que van a permitir que esa persona escape de la pobreza", aseguró el profesor. Eso sí, si los dos primeros años de vida son esenciales, los que le siguen no lo son menos. Si los pequeños, una vez que pasan esa línea comienzan a ganar peso "de forma excesiva" incrementarán los factores de riesgo de padecer enfermedades como la diabetes y la obesidad. Esta última fue una constante en la mañana de ayer. El profesor Bert Koletzko de la Universidad de Múnich (Alemania), aseguró que la lactancia materna puede ayudar a evitar la obesidad, por lo que en caso de tener que recurrir a leche de fórmula, aconsejó aquella "con menos contenido en proteínas". Según los datos que se derivan de un estudio entre EEUU, Europa y Australia que se alargará hasta 2017. Si el primer estudioso defendió la importancia de los primeros días de vida de los pequeños e incluso del embarazo de las madres, este investigador añadió el periodo de antes quedarse encinta. De hecho, aconsejó que las mujeres muy delgadas deben engordar para tener un peso normal antes de concebir al bebé. Eso sí, esto no quiere decir que las mamás deban coger muchos kilos durante el embarazo. "Cuando estés embarazada, no comas por dos, piensa por dos", alegó el profesor, quien aseguró que las madres no deben comer demasiado porque pasarían grasa al nonato "pero no necesariamente nutrientes o vitaminas". "Tenemos muchas oportunidades para evitar la obesidad", y éstas comienzan antes incluso de que el nuevo ser nazca. "Hay ensayos que demuestran que el control de la dieta de la embarazada y la actividad física reduce en un 30% el riesgo de que el bebe nazca con sobrepeso", explicó el profesor de la universidad alemana. "La prevención de la obesidad debería incluir a bebés y niños, los hábitos alimenticios se establecen en los primeros años de vida y son difíciles de cambiar una vez que crecen", explicó.