

confiere a las madres protección frente a la diabetes mellitus tipo 2 (por cada año de lactancia se reduce el riesgo en torno al 15%), así como frente a la artritis reumatoide.

Las mujeres que amamantan también presentan menores tasas de depresión postparto y absentismo laboral por enfermedad del hijo, además del consiguiente ahorro en el gasto familiar, por la innecesaria compra de medicamentos, sucedáneos lácteos y utensilios necesarios para su administración o esterilización (ej. tetinas, biberones, calienta biberones, esteriliza biberones...), cifrado en más de 600 euros anuales por niño. Y esto es algo que ocultan las empresas farmacéuticas, que facturan alrededor de 20.000 millones de euros anuales por dichos productos.

### **Para el medio ambiente y los sistemas sanitarios.**

La fabricación, transporte y utilización de fórmulas artificiales genera basura, consume agua, electricidad y contribuye a la contaminación ambiental. Se calcula en un 36% la reducción del gasto sanitario español que supondría la lactancia materna generalizada, por la disminución de la incidencia de las patologías antes descritas. Según un estudio americano, por cada euro invertido en leche humana donada se consiguen ahorrar entre 6 y 19 euros, por los costes directos derivados de la estancia en las unidades neonatales. El gasto anual de mantenimiento de un banco de leche es igual al coste económico que supone a las arcas públicas el cuidado de un solo prematuro. Con eso está todo dicho.

Las ventajas, por consiguiente, de la lactancia materna para niños, madres y sociedad en general son incuestionables. Ya lo decía en su día el insigne pediatra estadounidense Paul Gyorgy (descubridor por ejemplo de la vitamina B2, B6 y B7): “La leche de vaca es la mejor para los terneros y la leche humana es la mejor para los bebés humano”. Más claro, agua.

Por todos los beneficios expuestos anteriormente en este artículo, la lactancia materna se debería convertir en lo que a día de hoy aún no es, asunto prioritario de salud pública. Por lo tanto, se hace imprescindible y urgente la promoción de dicha práctica por parte de las Instituciones, a nivel autonómico y estatal, mediante campañas de sensibilización general, aumento del permiso actual por lactancia, así como la implicación plena de las empresas para facilitar la lactancia de sus trabajadoras y sobre todo la concienciación de las futuras embarazadas. Solo el apoyo a las madres facilita una lactancia materna exitosa.

### **Bibliografía**

- Shellhorn C, Valdés V. La leche humana, composición, beneficios y comparación con la leche de vaca. Manual de Lactancia para Profesionales de la Salud. Comisión de Lactancia MINSAL, UNICEF, 1995.
- Scariati PD, Grummer-Strawn LM, Fein SB. A Longitudinal Analysis of Infant Morbidity and Extent of Breastfeeding in the United States. *Pediatrics* 1997; 99(6):E5.
- Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *Lancet* 2016;387(10017):475-90.
- Brahma P, Valdés V. The benefits of breastfeeding and associated risks of replacement with baby formulas. *Rev Chil Pediatr.* 2017;88(1):7-14.
- Kelishadi R, Farajian S. The protective effects of breastfeeding on chronic non-communicable diseases in adulthood: A review of evidence. *Adv Biomed Res.* 2014;3:3.
- Aguilar Cordero MJ, Baena García L, Sánchez López AM, Guisado Barrilao R, Hermoso Rodríguez E, Mur Villar N. Beneficios inmunológicos de la leche humana para la madre y el niño: revisión sistemática. *Nutr. Hosp.* 2016;33(2): 482-93.
- Organización Mundial de la Salud. Estrategia para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. En 55ª Asamblea Mundial de la Salud. 16 de abril de 2002. Ginebra: OMS; 2002.