



## DOCUMENTO DE PROMOCIÓN

# LACTANCIA MATERNA Y PREVENCIÓN DEL SOBREPESO EN LA NIÑEZ

La lactancia materna otorga a los niños y las niñas el comienzo más saludable posible en la vida. La leche materna les proporciona toda la energía y los nutrientes necesarios para los primeros seis meses de vida y sigue satisfaciendo parcialmente sus necesidades nutricionales por lo menos hasta los dos años de edad, junto con alimentos complementarios nutritivos. Los beneficios de la lactancia materna para las madres y sus bebés son universales y se aplican tanto a las sociedades industrializadas como a los países de ingresos bajos y medianos.

Los beneficios a corto plazo de la lactancia materna son bien conocidos: los bebés alimentados con leche materna tienen más probabilidades de sobrevivir y obtienen una protección fundamental contra las enfermedades infecciosas como la diarrea, las infecciones respiratorias y las enfermedades gastrointestinales y alérgicas.<sup>1</sup>

La lactancia materna también brinda beneficios de salud a largo plazo para los niños y las niñas, entre ellos la reducción del riesgo actual y futuro de sobrepeso y obesidad.<sup>2</sup>

A medida que las tasas mundiales de sobrepeso siguen aumentando, el papel de la lactancia materna en la prevención se vuelve fundamental. Unos 40 millones de niños y niñas menores de cinco años en todo el mundo ya tienen sobrepeso. Entre 2000 y 2016, el número de niños y niñas en edad escolar con sobrepeso y obesidad casi se duplicó y está aumentando rápidamente en todos los continentes.<sup>3</sup> Con este telón de fondo, la prevención es una prioridad cada vez mayor para muchos países.

La prevención del sobrepeso debe comenzar lo antes posible, y la mejora de las prácticas de lactancia materna en los primeros años de vida puede contribuir a encaminar a la niñez hacia una dieta sana y un futuro mejor.

## COLECTIVO MUNDIAL PARA LA LACTANCIA MATERNA

UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS) dirigen un Colectivo Mundial para la Lactancia Materna para aumentar el compromiso político con la lactancia materna, que es una de las inversiones más inteligentes que puede hacer un país.

Buscamos unir fuerzas con los asociados que también trabajan para hacer realidad la visión de un mundo mejor que se propone en los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Nuestro propósito es integrar las agendas, los mensajes y la promoción para maximizar nuestro impacto colectivo.

Juntos, iremos más lejos.

---

**La lactancia materna tiene importantes beneficios a lo largo de la vida del niño y la niña. Reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad y protege de enfermedades a lo largo de toda la vida.**

---

GLOBAL BREASTFEEDING  
COLLECTIVE

unicef 

 World Health  
Organization

## MENSAJES CLAVE

### La lactancia materna reduce el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil.

Los niños y las niñas que nunca son amamantados o que lo son por un tiempo breve tienen mayor riesgo de obesidad infantil que los que son amamantados durante seis meses, según un estudio reciente en el que se utilizaron datos nacionales representativos de 22 países.<sup>4</sup> El sobrepeso y la obesidad infantil tienen efectos inmediatos en la salud y el bienestar de los niños y las niñas, pero también aumentan considerablemente el riesgo de obesidad durante su vida adulta, ya que es difícil revertir una trayectoria de aumento excesivo de peso.

### La lactancia materna protege contra el sobrepeso regulando la ingesta de alimentos y mejorando la salud intestinal.

La lactancia materna exclusiva impide la introducción temprana de alimentos complementarios, lo que puede conducir a un aumento de peso no saludable. Además, protege contra el riesgo de un exceso de ingesta de proteínas y energía, que es mayor entre los lactantes alimentados con fórmulas infantiles y aumenta el riesgo de sobrepeso en la infancia. El efecto preventivo de la lactancia materna también está relacionado con la salud intestinal: la lactancia materna ayuda a poblar el cuerpo del lactante con bacterias “buenas” de su madre, que lo protegen contra el aumento excesivo de peso. La leche materna contiene hormonas y otros factores biológicos que intervienen en la regulación de la ingesta de alimentos y que pueden ayudar a configurar los procesos fisiológicos a largo plazo responsables de mantener el equilibrio energético.<sup>5</sup> La administración de fórmulas infantiles con biberón puede interferir con el reconocimiento de la saciedad del niño y, por lo tanto, conducir a que coma en exceso.<sup>6</sup>

*Clara, de 8 meses, es amamantada por su madre, Rosina, en su casa en una zona rural del departamento de San José, Uruguay. Rosina amamanta a Clara “a demanda” (cuando tiene hambre). Aunque Clara ya está comiendo otros alimentos, Rosina cree que la lactancia materna es una forma especial de unión con su hija.*

© UNICEF/UN0343154/Pazos

### El efecto protector de la lactancia materna continúa en la edad adulta.

En un metaanálisis de los estudios disponibles publicado en 2015 se calculó una reducción del 26 por ciento de las posibilidades de sobrepeso y obesidad entre los individuos que fueron amamantados.<sup>2</sup> Si bien el efecto protector de la lactancia materna en el sobrepeso es más pronunciado en los niños, niñas y adolescentes, el metaanálisis encontró que incluso los adultos tienen un riesgo reducido de sobrepeso y obesidad si fueron amamantados.<sup>2</sup> La lactancia materna también posee efectos reductores del riesgo de otras enfermedades no transmisibles, como la diabetes de tipo 2, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares durante la edad adulta, independientemente del peso.<sup>2</sup>

### El aumento de las tasas de lactancia materna y la prevención del sobrepeso y la obesidad reducen los costos para los sistemas nacionales de salud y la sociedad.

El sobrepeso y la obesidad son cada vez más comunes en los países de ingresos bajos y medianos. Además de las consecuencias para la salud de las personas y las familias, estas afecciones tienen impacto económico directo e indirecto por el aumento de los costos de la atención sanitaria y la pérdida de productividad. Se calcula que los costos económicos mundiales relacionados con la obesidad ascienden a 2.000 millones de dólares, es decir, el 2,8% del producto interno bruto (PIB) mundial.<sup>7</sup> La prevención del sobrepeso y la obesidad infantil es, por lo tanto, eficaz en función del costo, y las inversiones en prácticas óptimas de lactancia materna son una opción inteligente para reducir los costos de la atención de la salud y apoyar el crecimiento y el desarrollo tanto de la infancia como de los países.<sup>8</sup>



## DATOS CLAVE

- Cerca de **100.000 casos de obesidad infantil** podrían evitarse cada año si se practicara la lactancia materna de conformidad con las recomendaciones mundiales.<sup>9</sup> El efecto protector de la lactancia materna sobre el sobrepeso y la diabetes tipo 2 es particularmente pronunciado en niños, niñas y adolescentes. Un reciente estudio multinacional realizado en Europa mostró que los niños y las niñas alimentados con leche materna tenían un riesgo significativamente menor de obesidad que aquellos que nunca fueron amamantados o que fueron amamantados por un período más corto.<sup>4</sup>
- Una revisión de más de cien estudios, tanto en entornos de ingresos altos como de ingresos bajos o medianos, encontró que la lactancia materna se asociaba con una reducción del **26 por ciento en el sobrepeso y la obesidad en adultos**.<sup>2</sup>
- En 2018, la industria de los sucedáneos de la leche materna alcanzó un máximo histórico de 61.000 millones de dólares estadounidenses en ventas mundiales (frente a los 45.000 millones de dólares de 2014) y se espera que alcance los 119.000 millones de dólares en 2025. Las presiones comerciales de esta industria influyen en las decisiones de las familias en materia de alimentación y tiene consecuencias negativas en la salud de los niños y las niñas a lo largo de sus vidas.
- La lactancia materna practicada de conformidad con las recomendaciones mundiales ahorraría **302.000 millones de dólares en gastos de salud anualmente**.<sup>9</sup> La adopción de prácticas recomendadas de lactancia materna es una de las intervenciones más eficaces en función del costo para reducir los gastos de los sistemas de salud.

## LLAMADO A LA ACCIÓN

Existen pruebas contundentes de que la lactancia materna tiene un efecto duradero en la salud de los niños y las niñas que se prolonga durante toda su vida y los protege contra el riesgo de obesidad infantil y enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Esto ocurre tanto en países de ingresos bajos como medianos y altos.

Las políticas y los programas que aumentan efectivamente la prevalencia de las prácticas de lactancia materna mejorarían la salud y el bienestar de niños y niñas y reducirían los costos de la atención de la salud relacionados con la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta.

Invitamos a los asociados a que se unan a nosotros en la tarea de promover, ante gobiernos y donantes, la aplicación y supervisión de políticas y programas que apoyen una lactancia materna óptima para las madres y sus bebés. Trabajando juntos, debemos:

- **Difundir información precisa** sobre el valor de la lactancia materna como intervención sumamente eficaz para prevenir el sobrepeso y la obesidad a lo largo de la vida.
- **Abogar por la reglamentación de la industria de los sucedáneos de la leche materna** mediante la aplicación, la vigilancia y el cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y las resoluciones posteriores de la Asamblea Mundial de la Salud, en particular la resolución 69.9 relativa a la eliminación de la promoción inadecuada de alimentos para lactantes y niños pequeños.
- **Aumentar las inversiones en la lactancia materna** para ampliar las intervenciones de eficacia probada que ayudan a las madres y a sus bebés a lograr una nutrición óptima.
- **Abogar por la licencia de maternidad remunerada** — una medida fundamental para permitir la lactancia materna exclusiva y continuada — de conformidad con el convenio 183 y la recomendación 191 de la Organización Internacional del Trabajo, y abogar por la licencia de paternidad y otras políticas laborales favorables a la familia.
- **Fortalecer los sistemas de salud** mediante la prestación de servicios de salud y maternidad favorables a la lactancia materna, incluidos el asesoramiento y el apoyo especializados en materia de lactancia.
- **Fomentar la formación de grupos de apoyo comunitarios y de pares** que estén vinculados a los centros de salud para permitir un apoyo continuo a las madres lactantes.

## REFERENCIAS

- <sup>1</sup> Horta, B.L., Victora, CG. Short-term effects of breastfeeding: a systematic review of the benefits of breastfeeding on diarrhea and pneumonia mortality. Geneva: WHO, 2013.
- <sup>2</sup> Horta, B.L., Loret de Mola, C., Victora, CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis, *Acta Paediatrica*, 2015.
- <sup>3</sup> UNICEF, The State of the World's Children 2019. Children, Food and Nutrition — Growing Well in a Changing World, 2019.
- <sup>4</sup> Rito, A.I., Buoncristiano, M, Spinelli, A. Association between Characteristics at Birth, Breastfeeding and Obesity in 22 Countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative — COSI 2015/2017, *Obesity Facts*, doi.org/10.1159/000500425, 2019.
- <sup>5</sup> Organización Mundial de la Salud. Exclusive breastfeeding to reduce the risk of childhood overweight and obesity — Biological, behavioural and contextual rationale, 2014. [https://www.who.int/elena/titles/bbc/breastfeeding\\_childhood\\_obesity/en/](https://www.who.int/elena/titles/bbc/breastfeeding_childhood_obesity/en/)
- <sup>6</sup> Lumeng J.C., et al. Prevention of Obesity in Infancy and Early Childhood: A National Institutes of Health Workshop — *JAMA Pediatr.* Mayo de 2015; 169(5): 484–490.
- <sup>7</sup> McKinsey Global Institute. *Overcoming obesity: An initial economic analysis.* London, San Francisco, Shanghai: McKinsey Global Institute, 2014.
- <sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud, *Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding*, 2017.
- <sup>9</sup> Walters, D., y otros, *The cost of not breastfeeding: global results from a new tool*, *Health Policy and Planning*, 24 de junio de 2019.



*Una madre está amamantando a su bebé en la reunión del Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna en el Centro de Salud en Bjelovar, Croacia.*

© UNICEF/UN046138/Kljajo

**PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN  
Y UNIRSE AL COLECTIVO:**  
[breastfeeding@unicef.org](mailto:breastfeeding@unicef.org)  
[unicef.org/breastfeeding](https://unicef.org/breastfeeding)

Asociados del Colectivo Mundial para la Lactancia Materna: 1000 Days | Academy of Breastfeeding Medicine | Action Against Hunger | Alive and Thrive | Baby Friendly Hospital Initiative Network | Banco Mundial | Bill and Melinda Gates Foundation | CARE | Carolina Global Breastfeeding Institute | Center for Women's Health and Wellness | Centers for Disease Control and Prevention | Concern Worldwide | Helen Keller International | International Baby Food Action Network | International Lactation Consultant Association | La Leche League International | New Partnership for Africa's Development | Nutrition International | Organización Mundial de la Salud | PATH | Save the Children | UNICEF | United States Agency for International Development | USAID Advancing Nutrition | World Alliance for Breastfeeding Action | World Vision International

**Organización Mundial de la Salud (OMS)**  
Avenue Appia 201202  
Ginebra (Suiza)  
[www.who.int/en](http://www.who.int/en)

**Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**  
3 United Nations Plaza  
New York, NY 10017, Estados Unidos  
[www.unicef.org/es](http://www.unicef.org/es)

[unicef.org/breastfeeding](https://unicef.org/breastfeeding)