

## OPINIÓN

### Día Mundial de la Lactancia Materna

Romina Vergara  
Nutricionista y académica  
U.Central

Sin duda, la lactancia materna es la mejor forma de nutrir a todo recién nacido ya que presenta un excelente perfil nutricional tanto en cantidad, calidad y en la biodisponibilidad de nutrientes. Además la leche humana se denomina como un fluido bioactivo ya que contiene factores de crecimiento, alrededor de 700 cepas probióticas diferentes y contiene 103 UFC por ml. El principal hidrato de carbono de la leche humana es la lactosa lo que permite mantener un pH intestinal adecuado para el crecimiento y desarrollo de lactobacilos y bifido-

bacterias. También contiene fibra no digerible y fermentable que actúa como prebiótico (HMOs), células de inmunidad, enzimas, hormonas y neurotransmisores que favorecen tanto el adecuado crecimiento y desarrollo, así como también confiere inmunidad para la prevención de enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

La Organización Mundial de la Salud recomienda lactancia materna exclusiva hasta el sexto mes de vida y luego complementarla con alimentos hasta al menos los dos primeros años. Por esta razón todos los profesionales de salud debemos promover y proteger la lactancia desde la etapa de pregestacional y gestación hasta el cese de ésta. Para ello es clave la actualización de herramientas técnicas y conocer tanto el Código Internacional de Sucédáneos de la Leche Materna como el Reglamento Sanitario de los Alimentos y las leyes de protección de la lactancia de nuestro país.

El "Día Mundial de la Lactancia Materna" se conmemora el 1 de agosto y además anualmente se realiza una campaña que involucra a todos los países donde se celebra la semana mundial de la lactancia del 1 al 7 de agosto. Esta actividad está a cargo del World Alliance for Breastfeeding

Action (WABA) y se trabaja cada año en un tema específico para promover y proteger la lactancia. Esta iniciativa nace en relación con la conmemoración de la Declaración de Innocenti para proteger la lactancia a nivel mundial en el año 1990. Dos años más tarde se establece la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia que perdura hasta el día de hoy.

Este año el lema es "Dar prioridad a la lactancia materna: Crear sistemas de apoyo sostenibles". La temática vuelve a centrarse en el medio ambiente y el cambio climático, y la campaña subraya la importancia de dar prioridad a la lactancia materna creando sistemas sólidos de apoyo en la formación de los profesionales de salud, centros de salud, la comunidad, políticas públicas, leyes y economía de cada país y que estos sean sostenibles en el tiempo.

Un entorno favorable no sólo beneficia a las familias, sino que también reduce significativamente el impacto económico en salud y el medio ambiente asociado a la alimentación artificial. La lactancia materna es amigable con el medio ambiente ya que es sustentable, renovable y no deja huella hídrica ni de carbono en nuestro planeta.