LITORALPRESS

Fecha: 30-07-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: Leche materna: biología perfecta

Pág. : 2
Cm2: 298,7
VPE: $ 359.041

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

ENFOQUE

Leche materna: biología perfecta

Vanessa Rodríguez Pindave
Nutricionista
Departamento de Salud Pública UCSC

En tiempos donde hablamos de sostenibilidad y alimentación consciente, la leche materna es un ejemplo de cómo la naturaleza diseñó un sistema biológico perfecto, adaptable y sostenible. Este fluido vivo, cambiante y único para cada madre e hijo, no solo es el primer alimento, sino un auténtico tejido líquido que conecta biología e inmunidad, sin desperdicio ni huella ecológica.

Biológicamente, la leche materna es insustituible. Comienza con el calostro, dorado y denso en anticuerpos, enzimas y factores de crecimiento que preparan al sistema inmune y digestivo del recién nacido. Luego, su composición evoluciona para responder a las necesidades energéticas, inmunológicas y neurológicas del bebé. Esta capacidad de adaptación es imposible de replicar por fórmulas industriales, que siguen siendo estáticas y dependientes de cadenas de producción con impacto ambiental.

Sus azúcares complejos (como los HMO) actúan como prebióticos, sembrando una microbiota intestinal saludable, pieza clave para prevenir enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Sus lípidos no solo nutren, sino que entregan ácidos grasos esenciales como DHA y ARA, fundamentales para el cerebro, la visión y la regulación inmune, mientras que sus proteínas son altamente biodisponibles y de bajo riesgo alergénico. Y, además, todo esto ocurre sin envases, transporte ni residuos.

A nivel ecológico, la lactancia materna es el modelo más sostenible de alimentación humana: no requiere más que el cuerpo de la madre, sin contaminar aguas, sin producir gases de efecto invernadero ni acumular plásticos. Cada gota evita toneladas de emisiones asociadas a la producción láctea artificial y reduce los residuos hospitalarios gracias a la prevención de enfermedades infecciosas y crónicas.

En resumen, la leche materna nos recuerda que la biología y la sostenibilidad no son conceptos opuestos, sino complementarios. Promover la lactancia materna no es solo un acto de salud pública, sino también de responsabilidad ambiental. En ella se condensan millones de años de evolución, de sabiduría biológica y de respeto por el planeta. Una lección de la naturaleza que aún estamos a tiempo de valorar.