

Lactancia materna

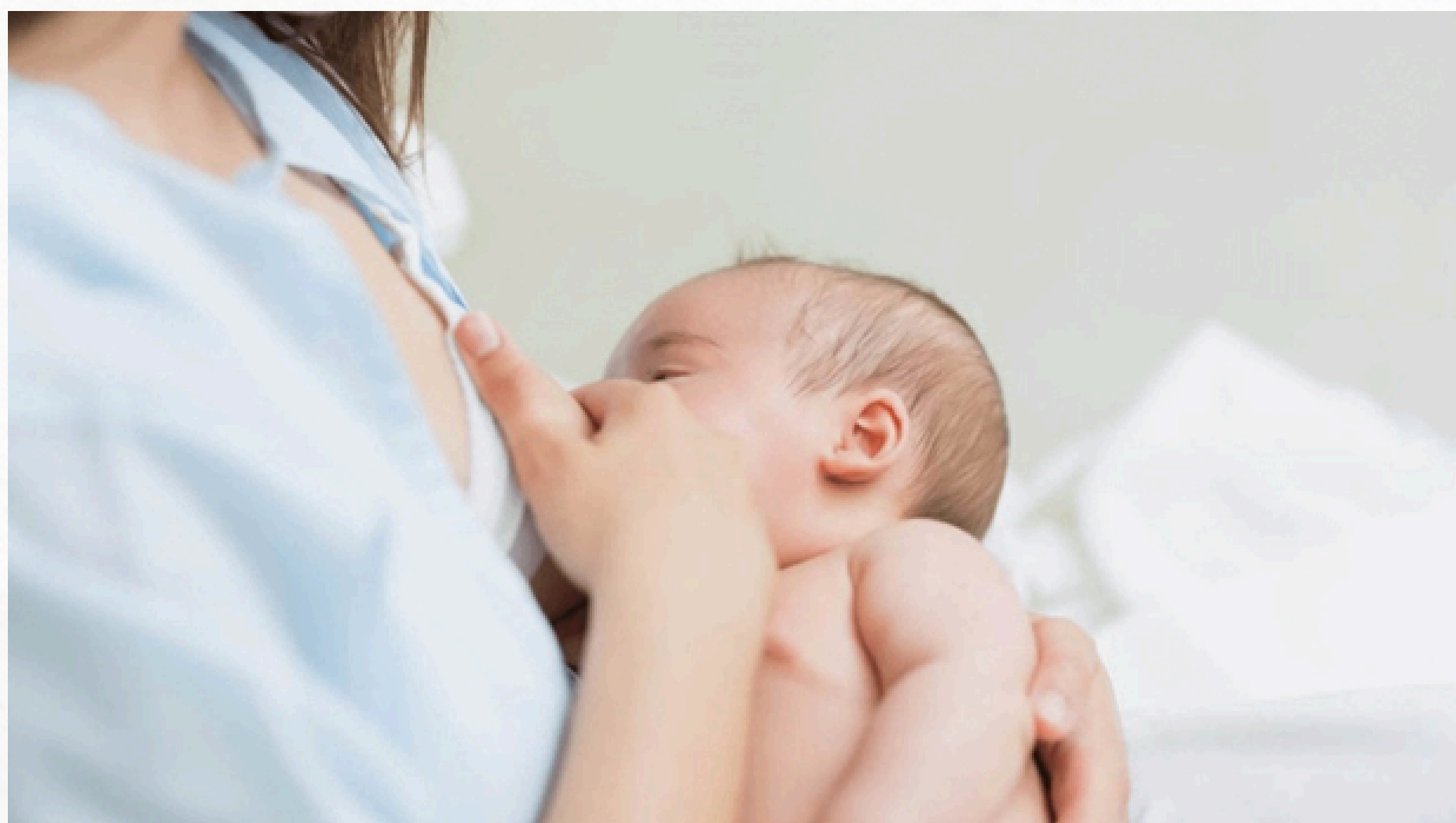
Lactancia materna: Reducción del cáncer de mama y de ovario.

La lactancia materna ayuda a reducir el riesgo de cáncer de mama y de ovario principalmente por cambios hormonales y celulares que ocurren en el cuerpo de la mujer.

La asociación de JAMA realizó un estudio conjunto con mujeres que tenían cáncer de ovario y habían tenido hijos, comparándolas con otras mujeres sin la enfermedad. En total se usaron datos de 13 estudios diferentes que formaban parte de un grupo internacional de investigación sobre el cáncer de ovario.

Para analizar la relación entre los factores estudiados y el cáncer, se utilizaron métodos estadísticos que permiten comparar probabilidades y tener en cuenta varias características al mismo tiempo, así como los distintos tipos de cáncer de ovario.

Los datos se recogieron en distintos centros entre 1989 y 2009, y el análisis final se llevo a cabo entre 2017 y 2019.



Lactancia materna

La lactancia materna ayuda a proteger a las mujeres frente al cáncer de mama, según un informe del Instituto Americano de investigación sobre el cáncer (AICR).

En el informe se analizaron 18 estudios científicos, de los cuales 13 demostraron que el riesgo de cáncer de mama disminuye un 2% por cada cinco meses que una mujer da el pecho. Esto indica que cuanto mas tiempo dura la lactancia, mayor es su efecto protector.

además, el estudio señala que los bebés amamantados tienen menos riesgo de ganar peso he exceso a medida que crecen. Mantener un peso saludable es importante, ya que el sobrepeso y la obesidad aumenta el riesgo de 11 tipos comunes de cáncer en la edad adulta.

Según el AICR, la lactancia protege de varias maneras. Por ejemplo, retrasa el regreso de la menstruación, lo que reduce la exposición a hormonas como el estrógeno, relacionadas con el desarrollo del cáncer de mama. también provoca cambios en el tejido mamario que pueden ayudar a eliminar células dañadas.

El informe también recuerda que llevar un estilo de vida saludable, como hacer ejercicio físico, evitar el alcohol y mantener un peso adecuado, contribuye a reducir el riesgo de cáncer de mama.

Por último, la lactancia materna no solo beneficia a la madre, sino también al bebe, ya que le aporta nutrientes esenciales, fortalece su sistema inmunitario y lo protege frente a enfermedades. El AICR recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.

