

Amamentar reduz risco de doenças cardíacas nas mães

23/04/2009
Jornal do Brasil

Leite materno também protege bebês contra obesidade, diabetes, asma e infecções. Pesquisadores alegam benefícios até nas que o fazem por apenas 1 mês

Além de fornecer toda a energia e os nutrientes que o recém nascido precisa nos primeiros meses de vida, a amamentação pode reduzir os riscos de mães sofrerem doenças cardíacas ou derrames. De acordo com uma nova pesquisa da Universidade americana de Pittsburgh, publicada na revista Obstetrícia e Ginecologia, mulheres que amamentam por mais de um ano têm 10% menos chances de desenvolver as doenças cardiovasculares que aquelas que nunca amamentaram.

O estudo indica ainda que amamentar por mais de um ano também pode reduzir em cerca de 20% os riscos de as mães sofrerem de diabetes e colesterol alto, e em 12% o risco de pressão alta.

Acredita-se que a redução do risco ocorre porque, ao amamentar, as mulheres diminuem os depósitos de gordura no corpo. No entanto, os pesquisadores afirmam que o efeito é mais complexo e que a liberação de hormônios estimulada pela amamentação também tem um papel importante.

O estudo avaliou 140 mil mulheres já no período pós-menopausa.

Em média, essas mulheres haviam amamentado seus bebês há mais de 35 anos.

De acordo com os pesquisadores, mesmo as mães que amamentam por pelo menos um mês já têm o risco de diabetes, colesterol e pressão alta, reduzidos em relação àquelas que nunca amamentaram. A pesquisa sugere ainda que amamentar reduz os riscos de a mulher sofrer de câncer de mama e ovário e de osteoporose.

As descobertas dos pesquisadores da Universidade de Pittsburgh somam-se às crescentes evidências de que amamentar traz benefícios não somente para a saúde dos bebês, mas também das mães.

Benefícios Para os pequenos, a lista de benefícios é extensa: o leite materno pode proteger contra obesidade, diabetes, asma e infecções no ouvido, estômago e peito.

A pesquisadora Eleanor Bimla Schwarz, entrevistada pela BBC, admite que médicos sabem há anos do bem que o leite materno traz para a saúde dos bebês, mas ressalta que o novo estudo revela as vantagens para a saúde das mães.

Segundo Schwarz, a amamentação também é uma parte importante da maneira como o corpo da mulher se recupera após uma gravidez. Quando esse processo é interrompido, observa Schwarz, as mulheres sofrem maior risco de terem diversos problemas de saúde, como derrames e ataques cardíacos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda, para a população em geral, que os bebês recebam exclusivamente leite materno durante os primeiros seis meses de idade. Depois deste período, com o objetivo de suprir suas necessidades nutricionais, a criança deve começar a receber alimentação complementar segura e adequada.

Apesar disso, alerta a OMS, em todo o mundo, poucas crianças são alimentadas exclusivamente com leite materno por mais de algumas semanas.