

Los beneficios de hacer ejercicio durante la lactancia

Es frecuente que tras el parto las madres deseen recuperar su estado físico, sin embargo algunas temen que esto pueda influir en su salud y en la del bebé. Sin embargo, contrario a lo que se creía, las mujeres que están amamantando podrían hacer ejercicio sin que eso afecte el crecimiento de sus bebés. Los fundamentos de un reciente estudio.

Las ventajas del ejercicio

El ejercicio físico presenta indudables ventajas para la salud de la mujer tras el parto ya que no sólo ayuda a recuperar el peso inicial anterior al embarazo, sino que también mantiene la fuerza de los músculos, evita la flacidez, contribuye a la conservación de la masa ósea y mejora la circulación. Además la realización de ejercicio relaja y mejora la autoestima y la calidad de vida.

Ejercicio sí, pero moderado

A la hora de comenzar a realizar ejercicio tras el parto, es importante que las mujeres estén asesoradas por un profesional que les indique cuáles son los ejercicios apropiados. Lo más conveniente es realizar un programa de gimnasia aeróbica moderada, es decir, ejercicios en los que participen grandes masas musculares como piernas, glúteos, parte baja de la espalda..., durante unos 30-40 minutos y a una intensidad moderada. Algunos ejercicios de este tipo son el aeróbico, la natación o andar a paso ligero.

Sus efectos sobre la leche materna

Varios estudios han puesto de manifiesto que el ejercicio aeróbico moderado no causa efectos negativos sobre la leche, el único alimento del niño durante los primeros meses. Sin embargo, cuando el ejercicio que se realiza es intenso, los resultados son diferentes. Esto se debe a que tras una actividad física intensa, los niveles de ácido láctico en la leche materna aumentan. El ácido láctico es una sustancia que se secreta a la sangre al ejercitar los músculos y que pasa a la leche, por lo que si los niveles de ácido láctico son altos, la leche adquiere un sabor amargo que es rechazado por los bebés.

En algunas mujeres, los niveles de ácido láctico permanecen en la leche durante 90 minutos después de haber concluido el ejercicio, por lo que las madres que deseen amamantar al bebé han de hacerlo antes del ejercicio o al menos una hora y media después de que éste haya finalizado.

La lactación supone un gasto de energía para la madre. Este gasto se ve incrementado si además realiza ejercicio, por lo que habrá que tener en cuenta que la dieta cubra todas sus necesidades tanto energéticas como nutricionales para que el bebé que se alimenta exclusivamente de leche materna no tenga ningún tipo de deficiencia.

Algunos estudios

“Hasta ahora, **los bebés de las mujeres que hacen ejercicio no engordan menos** que los hijos de las mujeres que no ejercitan”, dijo la autora principal de un estudio, Amanda J. Daley, de la Universidad de Birmingham, Reino Unido. Con su equipo revisó los pocos ensayos clínicos que habían evaluado el crecimiento de los bebés de mujeres que amamantaban y hacían ejercicio. Al combinar los resultados, el equipo **no halló evidencia de que el ejercicio retrasara el aumento de peso de los bebés.**

En promedio, los bebés de las mujeres que hacían ejercicio engordaron algo más (18,6 g) que los bebés de las mujeres sedentarias. Pero esa diferencia podría atribuirse al azar, según publica el equipo en *Pediatrics*.

Cheryl Lovelady, quien dirigió dos de los estudios revisados, consideró que sus trabajos demuestran que **las mujeres pueden hacer ejercicio durante el período de lactancia.** Si una mujer no hace ejercicio durante el embarazo, lo mejor será tomar algunas precauciones después del parto, indicó Lovelady, profesora de nutrición de University of North Carolina, Greensboro. Recomendó que se tomen un par de semanas para comenzar la lactancia y, recién, comiencen a hacer ejercicio de manera gradual. “Hay que **comenzar con una caminata de 15 minutos diarios y agregar dos minutos cada día hasta caminar 45 minutos por día**”, aconsejó Lovelady. Los resultados surgen de cuatro ensayos clínicos realizados entre 1994 y 2009.

En cada uno, los autores habían reunido a un grupo de mujeres sedentarias que estaban amamantando a sus bebés y les indicó al azar iniciar una rutina de ejercicio moderado o seguir sin hacer ejercicio.

En dos estudios, las mujeres disminuyeron las calorías para adelgazar después del embarazo. Cuando el equipo combinó los resultados, no halló una diferencia significativa en el peso de los bebés, independientemente de si las madres hacían o no ejercicio. Aun así, los resultados corresponden a unas pocas mujeres y el periodo de seguimiento fue limitado: tres ensayos duraron 10-16 semanas y el cuarto, apenas 11 días. “De modo que **el ejercicio materno no sería negativo para el aumento de peso del bebé**, aunque necesitamos contar con más estudios antes de llegar a una conclusión definitiva”, dijo Daley.

En general, los expertos recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida y, luego, comenzar a agregar alimentos sólidos a la dieta del bebé.

Ejercicio aeróbico y lactancia

¿Es perjudicial la práctica de ejercicio de la madre durante el período de lactancia?
¿Puede incidir negativamente en la calidad de la leche materna y, por ende, en el

crecimiento del niño? ¿Cómo afecta la realización de ejercicios aeróbicos al metabolismo y al desempeño cardiovascular?

Estas son algunas de las tantas preguntas que se plantea cualquier madre precavida que desea recuperar el estado físico luego del parto pero que, al mismo tiempo, teme por su salud y, principalmente, por la del recién nacido. Sin embargo, de acuerdo a un informe publicado en el *Journal of Human Lactation*, estas inquietudes son infundadas y se basan en estudios sobre ejercitación de máxima intensidad y de corto plazo.

En cambio, son muchas las investigaciones que comprobaron que el ejercicio aeróbico moderado luego del parto es seguro, saludable y totalmente compatible con la lactancia natural.

Si bien hoy los médicos sólo recomiendan la práctica regular de ejercicio a sus pacientes, sin llegar a prescribirla, ninguno duda de los importantes beneficios para la salud que provoca la gimnasia. Algunas de estas ventajas son:

- *la preservación de la salud cardiovascular y la fuerza muscular*
- *un menor riesgo de dolencias crónicas, tales como enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer*
- *el mantenimiento de la autoestima*
- *mejores funciones inmunes*
- *ayuda a mantener el peso controlado*

Los efectos positivos del ejercicio sobre la salud de la mujer durante el período de lactancia también fueron comprobados por diversas investigaciones, si bien aún faltan estudiar algunos efectos con más detalle. No obstante, es importante que las mujeres que deseen hacer gimnasia durante el período post-parto estén correctamente asesoradas por un profesional.

Un estudio sobre la incidencia del ejercicio en la calidad de la leche materna, publicado en el *New England Journal of Medicine*, llegó a la conclusión de que un programa de gimnasia aeróbica moderado no tiene efectos adversos sobre la leche ni el crecimiento del infante.

En el estudio se separó el total de mujeres participantes, que estaban entre la sexta y la octava semana post-parto, en dos grupos: las mujeres del primer grupo realizaron ejercicios de intensidad moderada durante 5 días a la semana, 45 minutos por día; el segundo grupo realizó ejercicios, como máximo, una vez a la semana. Los investigadores analizaron el crecimiento del niño y la energía ingerida a través de la leche durante distintos períodos, observándose que tanto el aumento de peso como las modificaciones en la ingesta de energía fueron similares en los dos grupos. Estos resultados indican que un plan de ejercicio aeróbico de intensidad moderada no tiene consecuencias negativas sobre la lactancia y el crecimiento del niño.

Por el contrario, una serie de estudios de corto plazo sembraron temor al cuestionar la seguridad y la compatibilidad de la práctica de ejercicio durante la lactancia. Una de estas investigaciones llegó a la conclusión de que la calidad de la leche de las madres luego de la práctica de ejercicio era inferior a la calidad de la misma antes de hacer

gimnasia. Este hecho fue atribuido por los investigadores al incremento del nivel de concentración de ácido láctico en la leche materna luego de la práctica de ejercicio de máxima intensidad.

El ácido láctico es un subproducto normal del metabolismo anaeróbico que es secretado en la corriente sanguínea al ejercitar los músculos —en sumas relativamente grandes durante un ejercicio muy intenso— y puede pasar a la leche de pecho.

Sin embargo, los mismos investigadores divulgaron posteriormente que el nivel de concentración de ácido láctico en la leche materna crecía junto al aumento de la intensidad del ejercicio y que el nivel no era significativamente elevado luego de la práctica de ejercicios de intensidad moderada. Estas conclusiones fueron luego confirmadas por otras investigaciones.

Por otra parte, existen también estudios que analizaron el impacto del ejercicio aeróbico sobre el desempeño cardiovascular de la madre y sobre otros parámetros metabólicos. Uno de ellos, que también separó a las participantes en grupos de ejercitación y de no ejercitación, observó que un plan de entrenamiento de doce semanas de ejercicio aeróbico, durante 5 días a la semana y de 45 minutos al día, provocaba una mejoría del 25% en el consumo de oxígeno máximo comparado con sólo el 5% en el grupo que no realizó ejercicios.

También se observaron mejoras en otros parámetros metabólicos, incluyendo un incremento en la concentración de colesterol unido a la lipo-proteína de plasma de alta densidad (el famoso “colesterol bueno”). Además, los descensos en las respuestas a insulina ante una comida de prueba fueron proporcionales al aumento en el índice de consumo máximo de oxígeno. Según el estudio, fue evidente que un programa de ejercicio aeróbico de intensidad moderada puede provocar mejoras en la salud de la madre.

En cuanto a la relación entre el ejercicio y el peso después del parto, está comprobado que la gimnasia aeróbica sin una disminución en el insumo de calorías no tiene un impacto negativo en la ingesta de leche materna por parte del niño ni en su crecimiento. Por otro lado, tiene efectos positivos en otros índices del desempeño metabólico, pero no contribuye al descenso del peso post-parto ni a la pérdida de grasa.

La mayoría de los estudios muestra que la realización de ejercicio junto al seguimiento de una dieta previene descensos en el índice metabólico y en la masa libre de grasa, lo cual sucede sólo con la dieta. Aún más, el ejercicio acentúa la utilización de la grasa y la sensibilidad a la insulina.

Otro estudio llegó a la conclusión de que la realización de una dieta junto con un plan de ejercicios preserva la delgadez del tejido y acentúa la pérdida de grasa. Además, sostuvo que ni la dieta sola ni la dieta con ejercicio afectan adversamente la calidad de la lactancia.

Sobre la relación entre el ejercicio y la salud mental de la madre aún no se han publicado demasiados estudios, pero el impacto positivo de la gimnasia en varios parámetros psicológicos en la población general avala este tipo de investigaciones. Un

estudio reciente de más de 1000 mujeres (lactantes y no lactantes) indicó que el ejercicio luego del parto estaba asociado con un mejor bienestar psicosocial.

En conclusión, la práctica de ejercicios aeróbicos de intensidad moderada y la lactancia exitosa son conductas totalmente compatibles para la mayoría de las madres y sus hijos, siempre y cuando se siga rigurosamente un programa supervisado por un especialista.

Fuente: Gineconet.com

Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)