

La importancia del calcio en la lactancia

Nutricionista, Jéssica Díaz

Facultad de Ciencias de la Nutrición. UMaza
eraimondo@fca.uncu.edu.ar

Resumen

Durante la lactancia se requieren diferentes adaptaciones fisiológicas, dentro de las cuales se incluyen cambios en el metabolismo mineral óseo, en respuesta a la necesidad de calcio para cubrir el requerimiento adicional de este mineral para la producción de la leche materna.

Este requerimiento adicional puede traer como consecuencia cambios en la densidad mineral ósea de la madre.

Durante la lactancia hay una tendencia a una mayor conservación de calcio a nivel renal; pero, el mecanismo más importante parece ser la desmineralización ósea materna temporal.

Tanto los estudios realizados en mujeres adultas como adolescentes muestran resultados contradictorios, por lo que se podría concluir que el efecto de la ingesta de calcio respecto a la densidad mineral ósea de la madre lactante no está del todo esclarecido. Aunque, la mayoría de los estudios coinciden en que, si bien la densidad mineral ósea durante la lactancia disminuye en un primer momento, al cabo de 12 meses aproximadamente vuelve a sus valores normales como un mecanismo fisiológico propio de la lactancia, pero, el mayor riesgo se encontraría en aquellas mujeres, tanto adultas como adolescentes, que vuelven a embarazarse inmediatamente debido a que no llegan a recuperar los valores normales de densidad mineral ósea postdestete.

Por este motivo, el calcio actuaría como un factor preventivo desde etapas tempranas de la vida, de manera que, si las mujeres tienen embarazos sucesivos cuenten con las reservas adecuadas de calcio para poder sostener las demandas fisiológicas propias del embarazo y la lactancia y correr menor riesgo de desarrollar osteopenia y luego osteoporosis con el transcurso de los años.

También se sabe que la administración de suplementos de calcio durante el embarazo y la lactancia podrían reducir los niveles de plomo circulantes en la madre que han sido expuestas a fuentes de plomo a lo largo de su vida. Por lo tanto, la suplementación de la dieta materna con calcio puede representar una estrategia de prevención secundaria importante dirigida a no solo a reducir niveles circulantes de plomo en la madre, sino también a reducir la exposición del feto en desarrollo y del bebé lactante.

Bibliografía

- Luis Vidal, Maritza Vidal, Santiago Cabrera, Eduardo Ortega, Vicente Santiváñez, Jorge Polo, Jorge Barnaby, Rolando Vargas, Angélica del Castillo Metabolismo mineral óseo durante la gestación y efectos sobre la masa ósea de la madre An. Fac. med. v.69 n.3 Lima sep. 2008
- Dras. Sara M. Macías, Silvia Rodríguez y Patricia A. Ronayne de Ferrer Leche materna: composición y factores condicionantes de la lactancia Arch. Argent. Pediatr. v.104 n.5 Buenos Aires sep./oct. 2006
- Adrienne S. Ettinger, Howard Hu, and Mauricio-Hernandez-Avila Dietary Calcium Supplementation to Lower Blood Lead Levels in Pregnancy and Lactation J Nutr Biochem. 2007 March; 18(3): 172-178.
- Marcelo Sarli, Carina Hakim, Paula Rey, José Sancheta Osteoporosis del embarazo y la lactancia Instituto de Investigaciones Metabólicas, Universidad del Salvador, Buenos Aires MEDICINA (Buenos Aires) 2005; 65: 533-540

- Andreina Cattani O, Tamara Zubarew G, Matilde Maddaleno H, Lorena Mosso G, José Manuel López Recambio óseo en nodrizas adolescentes: evaluación al término de la gestación, lactancia y postdestete M.Rev. méd. Chile v.128 n.2 Santiago feb. 2000
- Polatti F, Capuzzo E, Viazzo F, Colleoni R, Kiersy C. Bone mineral changes during and after lactation. *Obstet Gynecol* 1999; 94(1): 52-56
- Paton LM, Alexander JL, Nowson CA et al. Pregnancy and lactation have no long-term deleterious effect on measures of bone mineral in healthy women: a twin study. *Am J Clin Nutr* 2003; 77(3): 707-714.
- DeSantiago, Soledad; Alonso, Leticia; Halhalf, Alf. Metabolismo del calcio en la mujer durante la lactancia / Maternal calcium metabolism during lactation *Rev. invest. clín;*51(5):309-14, sept.-oct. 1999. tab, ilus.
- Ariel Sánchez, Rodolfo Puche, Susana Zeni, Beatriz Oliveri, Ana María Galich, Laura Maffei, Luisa Plantalech, Gabriela Poudes, Carlos Bregni Papel del calcio y la vitamina D en la salud ósea *Revista Española de Enfermedades Metabólicas Óseas* 2002; 11 (6): 201-217 (Módulo I).
- Zeni, Di Gregorio, Mautalen. Efecto de la preñez y la lactancia sobre los cambios esqueléticos en la rata. Sección osteopatías medicas. Hospital de Clínicas. Buenos Aires. ALAN, año 2003, volumen 53, número 2.
- Glerean, Furci, Galich, Fama. Metabolismo óseo y mineral durante el puerperio y lactancia. Serv de endocrinología y medicina nuclear. Serv. de obstetricia. Hospital Italiano de Buenos Aires. XV Congreso Panamericano de Endocrinología y III Congreso Argentino de Endocrinología. (2000-05) – 2000
- Zeni, Di Gregorio, Weisstaub, Portela, Mautalen. Cambios en la densidad mineral ósea durante la preñez y la lactancia en ratas alimentadas con diferente contenido de calcio en la dieta. *Sec osteopatías medicas, Hosp de Clínicas. Fac de medicina y Dpto de Bromatología y Nutrición Experimental. Fac de Farmacia UBA. Buenos Aires. Medicina (Buenos Aires), 2005, 65 (supl II), 3-23*
- Glerean, Furci, Garich, Fama, Plentalech. Estudio longitudinal sobre el metabolismo óseo durante la lactancia. Serv de Endocrinología. Serv de Obstetricia. Hosp Italiano de Buenos Aires, Argentina. *J Bone Min Res.* 2000;15:129-37
- Zeni, Weisstaub, Ronayne, Di Gregorio, Portela, Mautalen. La dieta baja en calcio durante la preñez y la lactancia de la rata disminuye la densidad mineral ósea y la producción de leche de la madre, el peso y el calcio corporal de la cría. *Sec osteopatías medicas, Hosp de Clínicas. Fac de medicina y cátedra de Nutrición. Fac de Farmacia y bioquímica UBA. Buenos Aires. Rev. chil. nutr. v.33 supl.2 Santiago nov. 2006*