Ο θηλασμός ωφέλιμος και για τις μητέρες

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 3 Ιουνίου, 2009

Έχουν λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης διαβήτη, υπέρτασης, καρδιαγγειακής νόσου

Οι περισσότεροι γιατροί τονίζουν τα ευεγερτικά αποτελέσματα του θηλασμού για την υγεία των βρεφών. Σήμερα, μια μεγάλη μελέτη διαπιστώνει ότι ο θηλασμός είναι εξαιρετικά ωφέλιμος και για τις μητέρες! Συγκεκριμένα, γυναίκες, οι οποίες θήλασαν τα παιδιά τους, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο από εκείνες που δεν θήλαζαν να εκδηλώσουν υπέρταση, διαβήτη και καρδιαγγειακή νόσο, όταν διανύουν την εμμηνόπαυση.

Τα οφέλη μάλιστα, λένε οι επιστήμονες αυξάνουν ανάλογα με τη χρονική διάρκεια του θηλασμού. Γυναίκες, οι οποίες είχαν θηλάσει για περισσότερο από ένα χρόνο, είχαν –στο σύνολο της ζωής τους– σχεδόν 10% μικρότερη πιθανότητα απ’ ό,τι γυναίκες που δεν είχαν θηλάσει ποτέ, να υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο στην κρίσιμη περίοδο μετά την εμμηνόπαυση. Επίσης, είχαν μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη, υπέρταση και υψηλή χοληστερόλη.

Στην ίδια μελέτη διαπιστώθηκε επίσης ότι ακόμη και γυναίκες που είχαν θηλάσει μόνο έναν μήνα εμφάνιζαν χαμηλότερη συχνότητα διαβήτη, υψηλής πίεσης και υψηλής χοληστερόλης. Ωστόσο ο κίνδυνος για εμφάνιση καρδιοπάθειας, ύστερα από τόσο βραχύβια περίοδο θηλασμού, ήταν ανάλογος με των γυναικών οι οποίες δεν είχαν θηλάσει ποτέ.

Μεγάλο δείγμα

Η έρευνα η οποία δημοσιεύεται στην έκδοση Μαΐου του περιοδικού Journal Obstetrics and Gynecology, ανέλυσε στοιχεία από 139.681 γυναίκες, οι οποίες είχαν εγγραφεί στην Πρωτοβουλία για την Υγεία των Γυναικών. Πρόκειται για μια μακράς διάρκειας εθνική μελέτη που έγινε σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Γυναίκες, οι οποίες ανέφεραν περίοδο θηλασμού μεγαλύτερη από ένα έτος είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν διαβήτη, 12% λιγότερες πιθανότητες για υπέρταση, 19% μικρότερη πιθανότητα να έχουν υψηλή χοληστερόλη και 9% μικρότερη πιθανότητα να υποστούν καρδιακή προσβολή ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η επικεφαλής συγγραφέας της νέας μελέτης, δρ Eleanor Bimla Schwarz, βοηθός καθηγήτρια Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ, δήλωσε σχετικά: «Γνωρίζουμε εδώ και καιρό ότι ο θηλασμός είναι σημαντικός για την υγεία του παιδιού. Τώρα όμως ξέρουμε ότι είναι σημαντικός και για την υγεία της μητέρας».

Ωστόσο, άλλοι ειδικοί συνέστησαν προσοχή, ισχυριζόμενοι ότι ενώ η μελέτη υπέδειξε μια σχέση μεταξύ του θηλασμού και των ωφελειών για την υγεία, δεν επρόκειτο κατ' ανάγκην για μια σχέση αιτίου-αποτελέσματος. Οι γυναίκες που θηλάζουν, είπαν, μπορεί να ακολουθούν πιο υγιεινό τρόπο ζωής από εκείνες που δεν θηλάζουν. Οι γυναίκες που θηλάζουν, είπαν, «ίσως είναι απλώς εκείνες που συνολικά φροντίζουν καλύτερα τον εαυτό τους», είπε η δρ Nieca Goldberg, ιατρική διευθύντρια του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης, του Κέντρου Καρδιάς Γυναικών.

Η δρ Goldberg πιθανολόγησε ότι ευεγερτικό ρόλο μπορεί να διαδραματίζει η οξυτοκίνη, μια κρίσιμη ορμόνη για την παραγωγή του γάλακτος. Η οξυτοκίνη είναι γνωστό ότι «χαλαρώνει» τα αιμοφόρα αγγεία καθιστώντας τα πιο ελαστικά και περισσότερο ανθεκτικά στον σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας.

Ο θηλασμός είναι επίσης γνωστό ότι διαδραματίζει ρόλο στην επούλωση της μήτρας μετά την κύηση, προκαλώντας συσπάσεις που βοηθούν στην αποκατάστασή της και στην ταχύτερη επαναφορά της στο αρχικό μέγεθος.

Επιπλέον, οι γυναίκες «καίνε» περισσότερες θερμίδες όταν «παράγουν» γάλα, κι αυτό βοηθά στη μείωση του αποθηκευμένου λίπους που συσσώρευσαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αλλες πρόσφατες μελέτες, έδειξαν ότι ο θηλασμός πιθανότατα περιορίζει τον κίνδυνο οστεοπόρωσης, καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών καθώς επίσης και διαβήτη τύπου 2.

(The New York Times)

(Πηγή: "Καθημερινή" 24/5/2009)