



## CARTA AL EDITOR

## Contaminantes medioambientales en la lactancia materna: una perspectiva de salud pública



### Environmental contaminants in breastfeeding: A public health perspective

Sr. Editor:

La lactancia materna es un componente esencial en la vida de un recién nacido y tiene una importante influencia en el desarrollo infantil. Por ello, los beneficios se ven reflejados en mayor desarrollo del coeficiente intelectual, en la disminución del sobrepeso y la obesidad, así como la disminución de leucemia infantil; al tiempo que en las madres se libera la hormona oxitocina que ayuda a reducir el sangrado posparto, quema calorías y disminuye el cáncer de mama.

Sin embargo, la exposición a contaminantes es crítica en las etapas del embarazo y lactancia, pues la baja capacidad del neonato de metabolizar los contaminantes puede generarle un déficit de algún sistema fisiológico, hiperplasia o hipertrofia celular. Además, ellos, por su baja capacidad de excreción y su pH gástrico menos ácido, pueden absorber mucho más el contaminante que un adulto. Otro estudio determina que contaminantes como pesticidas, bisfenoles o bifenilos policlorados se concentran en la placenta humana y los contaminantes lipofílicos en la leche materna. Por otro lado, la absorción de los contaminantes como el formaldehído, los parabenos, metales pesados, ftalatos, triclosán, oxibenzona, BPA, PBDE, PCB y PFAS pueden causar alergias, asma, alteraciones endocrinas, desarrollo anormal de las glándulas mamarias, daños en el sistema nervioso y reproductor, problemas renales, hepáticas e inmunológicos, neurotoxicidad, obesidad, enfermedades cardiovasculares, discapacidad intelectual, malformaciones, cáncer, diabetes y problemas con la tiroides<sup>1</sup>.

Por ello, es importante evitar ambientes contaminados donde se realizan trabajos como la industria química, plástica, agrícola, automovilística, de carpintería, etc. Pues en ellas se utilizan derivados del petróleo benceno, metales pesados como el cobre, plomo, arsénico, cadmio, níquel y mercurio, y derivados, pesticidas, herbicidas, compuestos orgánicos volátiles e hidrocarburos aromáticos policíclicos

(HPA), por lo que es necesario usar traje de protección y disponer con áreas ventiladas<sup>2</sup>.

En tal sentido, es necesario mantener una alimentación adecuada durante la gestación y lactancia, por ello se sugiere consumir alimentos frescos, no procesados, disminuir el consumo de grasa, principalmente de origen animal, pues contienen más contaminantes, evitar la ingesta de pescados de gran tamaño, como el pez espada o atún rojo, que pueden tener por bioacumulación mayores índices de contaminantes, como el mercurio y PCB. También se recomienda alimentos ecológicos, pues tienen grandes propiedades nutricionales y menores índices de compuestos químicos como los antibióticos y aditivos artificiales. Por último, se aconseja productos de temporada porque tienen pocos conservantes<sup>3</sup>.

Por otro lado, el Comité de Lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría enfatiza que la lactancia materna es una manera saludable para el bebé, porque sus beneficios actúan en la salud ante cualquier contaminante químico presente en la leche materna. Al igual, menciona la importancia de que los gobiernos realicen programas para reducir la contaminación química en los alimentos y del medio ambiente siendo la lactancia materna una solución sostenible para la salud del planeta que influye de manera ecológica y sostenible para la salud humana<sup>4</sup>.

Para finalizar, la lactancia materna puede ser la misma clave para disminuir la contaminación, pues es preferible la leche materna antes que los sucedáneos que generan una mayor huella ecológica, de esta forma disminuyen los contaminantes que luego son absorbidos por la madre.

### Autoría

Los autores han contribuido con la redacción y revisión de la versión final.

### Financiación

Este trabajo no ha recibido ningún tipo de financiación.

### Conflicto de intereses

Ninguno.

<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102313>

0212-6567/© 2022 El Autor(s). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Bibliografía

1. Ortega- García J, Aguilar-Ros M, Ares- Segura S, Agüera-Arenas J, Pernas-Barahona A, Sáenz de Pipaón M, et al. Exposiciones laborales, dieta y envasado: recomendaciones para reducir los contaminantes medioambientales en la lactancia materna. *An Pediatr* [En línea]. 2021;94:261e1–9, <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2021.01.017>.
2. Vila-Candel R, Mena-Tudela D, Gómez-Seguí A, Nieves-Asensio T, Cervera-Gasch A, Herraiz-Soler Y. Manejo del parto, el puerperio y la lactancia en mujeres positivas para SARS-CoV-2. Estudio multicéntrico en la Comunidad Valenciana. *Enferm Clin* [En línea]. 2021;31:184–8, <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.01.006>.
3. Ghelfi A, Ferretti M, Staffieri G. Tratamiento farmacológico de la hipertensión arterial no severa durante el embarazo, el posparto y la lactancia. *Hipertens Riesgo Vasc* [En línea]. 2021;38:133–47, <http://dx.doi.org/10.1016/j.hipert.2021.01.002>.
4. Waba. Apoye la lactancia materna por un planeta saludable [En línea]. 2020 [consultado 3 Dic 2021]. Disponible en: <http://www.ibfan-alc.org/SMLM/SMLM2020/SMLM2020.Folder-accion.pdf>.

Mónica Regalado Chamorro<sup>a,\*</sup>, Aldo Medina Gamero<sup>b</sup>  
y Henry Rivas Sucari<sup>b</sup>

<sup>a</sup> *Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú*

<sup>b</sup> *Universidad Tecnológica del Perú, Lima, Perú*

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [regaladomonica26@gmail.com](mailto:regaladomonica26@gmail.com)  
(M. Regalado Chamorro).