



Ignacio Ros Arnal:
rosnacho@yahoo.es

Mesa redonda

Lactancia artificial y leches especiales: usos y controversias

I. Ros Arnal

Hospital Infantil Miguel Servet. Zaragoza. España

Existe unanimidad en que la lactancia materna es la mejor alimentación de los lactantes y como prevención de patologías en el futuro como la obesidad y el síndrome metabólico. El problema surge con la ingesta de leche de vaca, con gran variabilidad de indicaciones y de uso según diferentes razas.

BENEFICIOS DE LA LECHE ¿POR QUÉ SE NECESITA? ¿CUÁNTO SE NECESITA? ¿DESDE CUÁNDO SE NECESITA?

La leche de vaca entera es una fuente completa de energía, incluyendo todos los macronutrientes y particularmente algunos micronutrientes, sobre todo calcio y fósforo. Supone la fuente más importante de calcio de la dieta, y desde luego la más barata.

Existe mucha controversia sobre la utilidad de la leche de vaca, su introducción y la cantidad necesaria.

La introducción de la leche de vaca entera se puede realizar en la dieta del niño a partir de los nueve meses de vida. A pesar de ello, se tiende a retrasar la introducción de la misma por varios motivos. El primero y fundamental es la asociación del consumo de leche entera de vaca con ferropenia, secundaria al bajo contenido en hierro, la producción de

microsangrado y el bloqueo de la absorción de hierro por el calcio y la caseína. Por otro lado, la leche de vaca entera tiene un alto contenido proteico, que se relaciona con una mayor incidencia de obesidad posterior y un perfil lipídico con un porcentaje relativamente alto de colesterol y grasas saturadas, con escaso aporte de ácido araquidónico (AA), eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA), que puede asociarse al incremento del riesgo de enfermedad cardiovascular. Estas y otras problemáticas de la leche de vaca entera en el segundo y tercer año de vida tratan de ser evitadas con el uso prolongado de las fórmulas de continuación y con las denominadas leches de crecimiento. En ellas se aumenta el aporte de micronutriente, se disminuye el aporte proteico y se modifica la composición de las grasas. El uso de estas formulaciones y la duración del mismo no están establecidos, pues su eficacia clínica no ha sido claramente demostrada, va a depender mucho del resto de la dieta y, además, existe una importante variabilidad entre ellas y un precio más elevado que la leche de vaca entera, lo que hace difícil que se extienda su recomendación.

Más allá de los primeros años, existe una clara tendencia a denostar el uso de la leche de vaca en la dieta de los niños, con multitud de argumentos

Cómo citar este artículo: Ros Arnal I. Lactancia artificial y leches especiales: usos y controversias. Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2015;(24):23-4.

con escaso aval científico, que se desarrollan más adelante. La necesidad de la leche de vaca clásicamente ha sido la prevención y el tratamiento de la malnutrición en niños con escaso acceso a alimentos, ya que representa la fuente de proteínas animales de alto valor biológico más accesible, lo que supone un argumento importante en determinados grupos de la población. En la mayoría de la población española, la necesidad de la ingesta de leche de vaca se basa en su aporte de calcio. La leche de los mamíferos constituye la principal fuente de calcio disponible en la dieta, siendo la de vaca la que resulta más accesible. Las recomendaciones actuales del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y de la Academia Americana de Pediatría varían en función de la edad, alrededor de 500-1200 mg/día. Alcanzar esta cifra de calcio sin ingesta de leche o derivados resulta muy complicado, ya que, aunque existen otras fuentes de calcio como las verduras, se deben ingerir cantidades muy grandes para alcanzar las necesidades. Así, una ingesta baja o la evitación de la leche de vaca y sus derivados durante un periodo prolongado de la infancia produce una ingesta baja de calcio

y su depósito y, consecuentemente disminuye el contenido mineral óseo con una mayor predisposición a las fracturas óseas.

La cantidad de leche de vaca y derivados que se debe ingerir para alcanzar las necesidades de calcio y, por otro lado evitar las consecuencias negativas de su exceso, va a presentar una importante variación en relación con la ingesta de otras fuentes de calcio, la exposición solar y la predisposición a la osteoporosis. La cifra media estimada de ingesta de leche y derivados es de 500 cc, pues una cifra mayor puede asociarse con efectos perjudiciales.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

ABREVIATURAS

AA: ácido araquidónico • **DHA:** ácido docosahexaenoico
• **EPA:** ácido eicosapentaenoico.

BIBLIOGRAFÍA

- Agostoni C, Turck D. Is cow's milk harmful to a child's health? *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2011;53:594-600.
- Baker SS, Cochran WJ, Flores CA, Georgieff MK, Jacobson MS, Jaksic T, *et al.* American Academy of Pediatrics. Committee on Nutrition. Calcium requirements of Infants, children, and adolescents. *Pediatrics.* 1999;104:1152-7.
- Dalmau Serra J, Moreno Villares JM. Leches de crecimiento en la alimentación infantil. *Acta Pediatr Esp.* 2011;69:373-8.
- Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ, Dalmau Serra J. ¿Por qué dudamos de si la leche de vaca es buena para los niños? Parte 1. *Acta Pediatr Esp.* 2012;70:369-75.
- Thorsdottir I, Thorisdottir AV. Whole cow's milk in early life. *Nestle Nutr Workshop Ser Pediatr Program.* 2011;67:29-40.