

GUILLERMO ÁLVAREZ CALATAYUD, PEDIATRA Y PRESIDENTE DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MICROBIOTA, PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

“La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido y lactante”

JUNTO CON EL MOMENTO DEL NACIMIENTO, LA LACTANCIA MATERNA ES FUNDAMENTAL PARA EL PRIMER CONTACTO Y DESARROLLO DE LA MICROBIOTA DEL RECIÉN NACIDO. SIN EMBARGO, EN ESPAÑA, PESE A QUE EL 98% DE LAS MADRES DESEAN DAR EL PECHO COMO PRIMERA OPCIÓN PARA ALIMENTAR A SU BEBÉ, SOLO EL 68% LO CONSIGUE, A CAUSA, PRINCIPALMENTE, DE PROBLEMAS DERIVADOS DE LA LACTANCIA (46%) Y LA MASTITIS (25%).



La lactancia materna es el patrón de oro de la alimentación del bebé. En este sentido, y siguiendo las recomendaciones de la OMS, es fundamental que las madres puedan contar con las herramientas y con la ayuda de profesionales que les permita, siempre que así lo deseen, amamantar a sus bebés al menos durante los primeros seis meses de vida, para después introducir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados y seguros, mientras se continúa con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más. Frente a evidencias y objetivos oficiales, lo cierto es que, en España, pese a que el 98% de las madres desea dar el pecho como primera opción para alimentar a su bebé, solo el 68% lo consigue, como consecuencia, principalmente, de problemas derivados de la lactancia (46%) y la mastitis (25%).

Cabe tener en cuenta que la lactancia materna supone una serie de beneficios, tanto para el hijo como para la madre. “La leche materna es el alimento ideal para el recién nacido y lactante ya que contiene los ingredientes nutricionales y componentes bioactivos que fortalecen su sistema inmunitario, previniéndole frente a las infecciones, las alergias y trastornos digestivos menores”, explica el **Dr. Guillermo Álvarez Calatayud**, pediatra y presidente de la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos. Además de una mejor interrelación madre-hijo, “se ha visto que su promoción reduce el riesgo de cáncer de mama”, añade.

En concreto, “la leche materna contiene microorganismos (probióticos) y los oligosacáridos de la leche humana (prebióticos) que hacen que los bebés crezcan más saludables”. No obstante, no todas las madres pueden dar leche, aunque lo deseen. La causa más frecuente para que una madre, aunque quiera, no pueda alimentar a su bebé, es la hipogalactia. “Diversas enfermedades maternas o toma de medicamentos pueden contraindicarla en algunos y contados casos”, concreta Álvarez.

Sin duda, la microbiota desempeña un papel relevante en la preservación de la lactancia materna. En opinión del pediatra, “las madres deben tener una microbiota sana, ya que sus microorganismos intestinales pasan al bebé a través de la circulación enteromamaria”. Asimismo, “los cuidados de la microbiota empiezan en el mismo momento de la concepción”. En cuanto a las recomendaciones que debería seguir una madre para que su microbiota sea óptima para la lactancia, el pediatra señala “una dieta variada, equilibrada, con ingesta de frutas y verduras y un estilo de vida saludable”. Sin duda, el rol del farmacéutico es clave durante el embarazo, el postparto y la lactancia: “Es un profesional sanitario fundamental que puede asesorar a las madres. Junto al médico (ginecólogos y pediatras) y las matronas, deben hacer las recomendaciones apropiadas para mantener una salud materno-infantil adecuada”.

En la farmacia, podemos encontrar soluciones para tener una microbiota sana. “Los probióticos administrados por vía exógena son eficaces para prevenir y tratar las mastitis subclínicas que suelen padecer durante la lactancia”, comenta. En este sentido, Danone Nutricia ha lanzado Almimama, un complemento nutricional recomendado en mujeres durante el tercer trimestre de embarazo y durante la lactancia. Este complemento favorece la propia lactancia al contener la cepa probiótica *Lactobacillus salivarius* PS2 (actualmente llamada *Ligilactobacillus salivarius* PS2), presente en la leche humana, ya que ha demostrado controlar el crecimiento local de bacterias causantes de mastitis y limitar su acceso o dañar el epitelio mamario.

El *Lactobacillus salivarius* PS2 es una cepa segura, sin efectos secundarios, que ha sido seleccionada por sus propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias. La suplementación con cepas probióticas específicas durante el final del embarazo y/o la lactancia aumenta los niveles de inmunoglobulina A y factor de crecimiento transformante- β 2 en la leche humana.

Eficacia demostrada

El estudio PREMIUM, que ha contado con el apoyo de Nutricia, revela que una intervención nutricional con la cepa probiótica *Lactobacillus salivarius* PS2 puede ayudar a prevenir la mastitis¹. Los probióticos son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud en las personas que los consumen². Como parte del estudio, 328 mujeres embarazadas sanas de cuatro países diferentes recibieron un suplemento diario de probióticos con *L. salivarius* PS2 o un placebo desde la semana 35 de embarazo y hasta la semana 12 tras el parto¹. Los resultados mostraron que las madres que recibieron la suplementación probiótica tenían 59% menos probabilidades de desarrollar mastitis en comparación con las que recibieron un placebo. Incluso en caso de mastitis, el grupo que recibió el probiótico experimentó menos dolor en la mama y usó menos antibióticos, aunque

las diferencias en esos valores no llegaron a ser estadísticamente significativas.

La creación de un entorno óptimo para la proliferación excesiva de ciertas bacterias, como estafilococos y estreptococos, es la causa más habitual de mastitis³. Este hecho conduce a un desequilibrio en la microbiota de la mama⁴⁻⁵. El tratamiento habitual para la mastitis es el uso de antibióticos³ que, sin embargo, puede fracasar si las bacterias causantes son resistentes al antibiótico prescrito y, además, puede alterar la microbiota materna, lo que ha propiciado la investigación hacia nuevas opciones alternativas para la prevención de la mastitis que puedan beneficiar tanto a la microbiota de la madre como del bebé. +



“LAS MADRES DEBEN TENER UNA MICROBIOTA SANA, YA QUE SUS MICROORGANISMOS INTESTINALES PASAN AL BEBÉ A TRAVÉS DE LA CIRCULACIÓN ENTEROMAMARIA”

Referencias:

1. Jiménez E, Manzano S, Schlembach D, Arciszewski K, Martin R, Ben Amor K, Roelofs M, Knol J, Rodríguez JM, Abou-Dakn M, PREMIUM Study Group. Ligilactobacillus salivarius PS2 Supplementation during Pregnancy and Lactation Prevents Mastitis: A Randomised Controlled Trial. *Microorganisms*. 2021;9(9):1933. <https://doi.org/10.3390/microorganisms9091933>.
2. Hill C et al. Expert consensus document. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics consensus statement on the scope and appropriate use of the term probiotic. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2014 Aug;11(8):506-14.
3. World Health Organization (WHO). Mastitis: Causes and Management. 2000. Accessed September 2021. Available at: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/66230/WHO_FCH_CAH_00.13_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
4. Patel SH., Vaidya YH, Patel RJ, Pandit RJ, Joshi CG, Kunjadiya AP. Culture independent assessment of human milk microbial community in lactational mastitis. *Sci. Rep*. 2017; 7, 7804.
5. Fernández L, Pannaraj PS, Rautava S, Rodríguez JM. The Microbiota of the Human Mammary Ecosystem. *Front Cell Infect Microbiol*. 2020 Nov 20;10:586667.