



# CSB360<sup>®</sup>

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



## ***BENEFÍCIOS ENDÓCRINOS DA AMAMENTAÇÃO PARA MÃE E FILHO***



**Por** Dra. Rita Bettencourt Silva  
Endocrinologia  
da Casa de Saúde da Boavista

### **Aleitamento Materno**

A Semana Mundial do Aleitamento Materno é comemorada anualmente, entre os dias 1 e 7 de agosto, com o objetivo de apoiar esta prática em todo o mundo.

O leite materno é a fonte nutricional ideal nos primeiros 6 meses de vida, uma vez que contém todos os nutrientes necessários ao desenvolvimento do recém-nascido e lactente, incluindo proteínas, hidratos de carbono, gordura, vitaminas, minerais e água. É fonte de anticorpos, que ajudam no combate às infeções, e contém agentes que auxiliam a digestão e absorção dos nutrientes.

### **Regulação Endócrina da Amamentação**

A prolactina e a oxitocina são as principais hormonas que regulam a produção de leite materno. São produzidas pela hipófise e a sua secreção aumenta em resposta ao estímulo de sucção durante a amamentação. Geralmente, e sobretudo durante as primeiras semanas, quanto maior for o estímulo de sucção, maior a produção de prolactina e de leite materno.

A prolactina, fundamental para a secreção de leite, aumenta durante a gravidez, levando ao desenvolvimento do tecido mamário e preparação da produção de leite. Os elevados níveis de estrogénio e progesterona durante a gravidez inibem a secreção, mas após o parto estas hormonas diminuem abruptamente, deixa de haver bloqueio e inicia-se a secreção de leite.

A oxitocina é necessária para a contração das células à volta do mamilo. O contacto próximo entre mãe e filho facilita este reflexo de ejeção do leite materno e contribui para a ligação emocional. Além disso, a oxitocina promove a contração uterina após o parto, diminuindo o risco de hemorragia pós-parto e promovendo o retorno ao volume uterino habitual.

São ainda produzidas outras hormonas que provocam a supressão da ovulação e da menstruação, ajudando a prevenir uma nova gravidez.

### **Benefícios Endócrinos para a Mãe**

A amamentação protege a mãe de desenvolver diabetes tipo 2 no futuro. Quanto maior a duração cumulativa do aleitamento materno, maior o benefício, com uma redução até 33% do risco de desenvolver diabetes tipo 2. Este efeito é independente da presença de outros fatores de risco de diabetes. Num estudo recente, as mulheres que amamentaram, pelo menos 6 meses, apresentaram metade do risco de desenvolver diabetes tipo 2 em relação às mulheres que não amamentaram.

Inclusive em mulheres com diabetes gestacional (tipo de diabetes detetada pela primeira vez durante a gravidez), existe evidência crescente de que o aleitamento materno exclusivo e mais prolongado pode ser importante na prevenção da diabetes tipo 2.

A retenção de peso pós-parto é um preditor de excesso de peso e obesidade no futuro. A amamentação pode promover a perda de peso pós-parto e facilitar a recuperação do peso anterior à gravidez, mas a evidência para suportar esta hipótese é pouco robusta e dificultada por vários fatores confundidores.

O aleitamento materno pode também reduzir o risco de desenvolver síndrome metabólico e doenças cardiovasculares, nomeadamente enfartes.

### **Benefícios Endócrinos para o Filho**

O aleitamento materno protege o filho de desenvolver diabetes tipo 1 e tipo 2.

Os bebés que não são amamentados têm um risco superior de desenvolver diabetes tipo 1 no futuro quando comparados com aqueles que foram amamentados.

O efeito protetor do desenvolvimento de diabetes tipo 2 na descendência é muito significativo. Os filhos amamentados apresentam um risco 40% inferior de desenvolver diabetes tipo 2, comparado com aqueles que apenas utilizaram leite de fórmula. Este efeito é geralmente independente da presença de outros fatores de risco. A amamentação com duração de, pelo menos, 6 meses está associada a uma diminuição do risco de excesso de peso e obesidade durante a infância. O aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses diminui o risco até 50%. O efeito protetor foi também demonstrado em estudos a longo prazo até à adolescência. O aleitamento materno contribui ainda para a redução do risco de obesidade e diabetes tipo 2 da descendência exposta a diabetes gestacional no útero.

### **Quais são as Recomendações Atuais?**

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) recomendam:

- início precoce da amamentação na primeira hora após o parto;
- aleitamento materno exclusivo até aos 6 meses de idade;
- após o sexto mês, introdução gradual de alimentos complementares, mantendo o aleitamento materno até aos 2 anos de vida ou mais.

