



**Telessaúde**  
UFSC



apresentam

# Amamentação e importância para prevenção de condições crônicas

Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Letícia Carina Ribeiro



## Condições Crônicas - Mundo

- Aumentaram nas últimas décadas;
- Desafio significativo para a saúde pública global;
  - São responsáveis por uma parcela da carga global de doenças, incapacidade e mortalidade;

Principais doenças: cardíacas, DM tipo II, respiratórias crônicas, câncer, obesidade, doenças neurológicas (Alzheimer e Parkinson).

## Condições Crônicas - Brasil

- Também aumentaram nas últimas décadas;
- Dados VIGITEL 2020 (Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) para população adulta:
  - 25,7% HAS
  - 7,6% DM
  - 20,5% Obesidade
  - 9,1% Tabagismo
  - 25% Sedentarismo

# Prevenção de Condições Crônicas

- Promoção de estilos de vida saudáveis
- Acesso a cuidados médicos adequados
  - Ações de saúde pública (conscientização e educação)

# Amamentação Estratégia



## Programação metabólica

- Desenvolvimento precoce tem impacto de longo prazo na saúde;
  - Primeiros mil dias: “*Imprinting*” metabólico;
  - Pesquisas indicam: promoção do aleitamento materno como um dos componentes mais importantes da programação da vida.

## Programação metabólica e amamentação

- O AM é a continuidade da nutrição iniciada durante o período intra-uterino;
- LM oferece diversos fatores bioativos na sua composição  atuam sobre o crescimento, diferenciação e maturação funcional de células e órgãos específicos;
- Componentes do LM  influência na expressão de genes relacionados ao metabolismo e apetite.

# Promoção do Aleitamento Materno

- Importante estratégia em saúde!
  - ENANI (2019)
- Prevalência de AME no Brasil □ 45,8% (duração mediana do AME foi de 3 meses)



**O que os estudos nos mostram até agora?**



## Condições crônicas do bebê

## Morbimortalidade infantil

- Dados OMS □ aumento na “não amamentação”
- AM □ continua sendo a principal estratégia de prevenção para mortalidade infantil e infecções (trato respiratório, trato gastrointestinal...)
- Efeito protetor da amamentação em ambientes economicamente menos desenvolvidos.

## Benefícios a longo prazo – relatório OMS

- A amamentação foi associada a um melhor desempenho em testes de inteligência e testes de desenvolvimento cognitivo;
- A amamentação reduz significativamente o risco de obesidade na infância e posteriormente nos adultos;
  - Uma redução no risco de diabetes tipo 2;
- Um pequeno efeito protetor foi encontrado contra a pressão arterial sistólica elevada

## Desenvolvimento cognitivo

- o QI aumenta em 3 a 5 pontos em bebês amamentados por mais de 6 meses
- Estudo coorte no Brasil (mais de 3 décadas ~3500 bebês acompanhados) □ relação importante!

# Obesidade

- A maioria das revisões de amamentação sugere um efeito protetor durante a infância que persiste até a vida adulta;
- Estudos indicam que a amamentação exclusiva por 6 meses poderia reduzir o risco de obesidade em 30%;

# Obesidade

- Redução dos riscos;
- Regulação do apetite e metabolismo;
  - Composição do leite materno;
    - Impacto a longo prazo;
      - Individualidade.

# Obesidade – amamentação e microbioma

- Amamentação □ prevenção obesidade;
- Amamentação □ papel crucial na colonização inicial do intestino do bebê □ estabelece microbioma saudável!
  - Influência na composição microbioma;
    - Componentes do leite materno;
      - Proteção contra patógenos;
    - Papel na programação metabólica.

# Diabetes

- Amamentação □ proteção DM tipo I em crianças e adolescentes e DM tipo II em adultos.

# Inflamação

- Ausência de amamentação □ associada a vários processos inflamatórios crônicos, como: asma, doença celíaca e obesidade;
- Amamentação □ diminui a incidência e/ou a gravidade de diarreia, botulismo, enterocolite necrotizante, alergias, doenças infecciosas, respiratórias e doenças auto-imunes, como também estimula o desenvolvimento adequado do sistema imunológico do bebê.



## Condições crônicas da mãe

## Benefícios para a mãe

### Imediato

involução uterina

Sangramento reduzido

Infecção reduzida

Amenorréia Lactacional

Redução de adiposidade  
e peso

Depressão pós-parto  
reduzida

Estresse e ansiedade reduzidos

Imagem corporal melhorada

### Longo prazo

Redução:

câncer (mama, ovário,  
endométrio),

endometriose, diabetes,

osteoporose, pressão arterial  
e doenças cardiovasculares,

síndrome metabólica, artrite  
reumatóide, doença de

Alzheimer e esclerose múltipla

# Câncer

- Ovário;
- Mama;
- Endométrio.

# Diabetes

- Diabetes gestacional
  - Diabetes tipo II

# Osteoporose

- A amamentação pode contribuir para a redução do risco de osteoporose na vida futura, pois foi demonstrado que mulheres lactantes possuem massa óssea com maior densidade mineral.

# Pressão arterial

- Estudos correlacionando o AM com a pressão arterial detectaram níveis mais baixos de pressão sistólica e diastólica entre mães que amamentam durante o período de AM.

## Doenças cardiovasculares

- Mulheres que amamentam por longos períodos de tempo, 7 a 12 meses após o primeiro parto, têm um risco 28% menor de desenvolver doenças vasculares em comparação com mulheres que nunca amamentaram.

# Síndrome metabólica

- Mulheres que amamentam por tempo prolongado apresentam menor risco de incidência de SM.

## Artrite reumatóide

- Um recente estudo de meta-análise demonstrou que a amamentação está associada a um menor risco de aparecimento de artrite reumatóide entre mulheres que amamentam, independentemente de a duração da amamentação ser superior a 12 meses.

## Doença de Alzheimer

- Em uma coorte de idosas inglesas foi observado que o risco de desenvolver doença de Alzheimer era menor entre mulheres que amamentaram, possivelmente devido aos efeitos hormonais dos estrogênios nos receptores cerebrais e à sensibilidade à insulina desencadeada pelo AM.

# Esclerose múltipla

- Mães que amamentam por mais tempo podem apresentar menor risco subsequente de desenvolver esclerose múltipla.

# Considerações finais

- O mecanismo de ação de muitos dos efeitos a longo prazo pode ser semelhante para várias condições.
  - Importância da promoção do AM

**Obrigada!!**

[leticia.ribeiro@ufsc.br](mailto:leticia.ribeiro@ufsc.br)

# Perguntas e respostas