

# Karmienie piersią związane z niższym ryzykiem cukrzycy u kobiet

23 stycznia 2018

Karmienie dziecka piersią przez ponad sześć miesięcy niemal o połowę obniża u kobiety ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 – wykazało trwające 30 lat badanie, które publikuje pismo „JAMA Internal Medicine”.



„Zaobserwowaliśmy bardzo silną zależność między okresem, w którym kobieta karmi piersią, a spadkiem ryzyka rozwoju cukrzycy, nawet po uwzględnieniu wszystkich możliwych czynników ryzyka” – skomentowała kierująca badaniami dr Erica P. Gunderson z Kaiser Permanente Division of Research w Oakland (Kalifornia, USA).

Jej zespół przeanalizował dane zebrane wśród 1238 kobiet, uczestniczek badania na temat czynników ryzyka rozwoju choroby wieńcowej – Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA). W momencie włączenia do niego panie były w wieku od 18. do 30 lat i żadna z nich nie miała cukrzycy. W ciągu kolejnych 30 lat, kiedy śledzono stan ich zdrowia, każda

kobieta urodziła co najmniej jedno dziecko oraz była poddawana badaniom w kierunku cukrzycy (do siedmiu razy w ciągu całego badania). Uczestniczki udzielały też informacji na temat stylu życia – w tym diety i aktywności fizycznej oraz na temat okresu, w którym karmiły piersią swoje dziecko. W analizie uwzględniono czynniki ryzyka zachorowania na cukrzycę występujące u nich przed ciążą, takie jak otyłość, poziom glukozy na czczo, styl życia, historia występowania cukrzycy w rodzinie, a także zaburzenia metabolizmu podczas ciąży.

Kobiety, które karmiły piersią przez ponad sześć miesięcy były o 47 proc. mniej narażone na rozwój cukrzycy typu 2 w późniejszych latach, w porównaniu z tymi, które nie karmiły wcale. U pań karmiących sześć miesięcy lub krócej spadek ryzyka był mniejszy – o 25 proc.

Długofalowe korzyści z karmienia piersią były widoczne zarówno u kobiet rasy białej, jak i czarnej, niezależnie od tego, czy wystąpiła u nich cukrzyca ciążowa (która zwiększa ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 w przyszłości). U kobiet rasy czarnej trzykrotnie częściej rozwijała się cukrzyca w ciągu 30 lat badania, jednocześnie rzadziej karmiły one piersią niż kobiety rasy białej.

„Częstość zachorowania na cukrzycę spadała stopniowo wraz z wydłużaniem się okresu karmienia piersią, niezależnie od rasy, wystąpienia cukrzycy ciążowej, stylu życia, rozmiarów ciała i innych metabolicznych czynników ryzyka ocenianych przed ciążą, co sugeruje biologiczny charakter mechanizmu leżącego u podłoża tej zależności” – skomentowała dr Gunderson.

Naukowcy uważają, że może chodzić m.in. o wpływ hormonów produkowanych podczas laktacji na komórki trzustki, które wydzielają insulinę i w ten sposób regulują poziom glukozy we krwi.

„Wiedzieliśmy od dłuższego czasu, że karmienie piersią daje wiele korzyści zarówno matce, jak i dzieciom” – przypomniała

niebiorąca udziału w badaniu Tracy Flanagan, dyrektor oddziału ds. zdrowia kobiet w Kaiser Permanente Northern California.

Badania wskazują na przykład, że kobiety, które karmiły dziecko piersią są mniej zagrożone zachorowaniem na raka piersi, z kolei dzieci karmione mlekiem mamy są w przyszłości mniej narażone na alergie i astmę, choroby serca, nadciśnienie, otyłość i inne zaburzenia metabolizmu.

W opinii Flanagan wyniki najnowszego badania dostarczają kolejnego argumentu, dla którego „lekarze, pielęgniarki, a także szpitale i decydenci, powinni wspierać kobiety w tym, by karmiły piersią tak długo, jak to możliwe”.

Zdjęcie: [GrilledBabyPandas – SKXE](#)

Źródło: [NaukawPolsce.PAP.pl](#)