23 май 2023

ЕВРОПЕЙСКА СЕДМИЦА НА ЗДРАВЕТО

EUROPEAN PUBLIC HEALTH WEEK

Защо кърменето е важно за здравето?

Кърменето носи значителни ползи в много и различни аспекти – здравен, личностен, социален, икономически и екологичен – като по отношение на здравето ползите му са особено категорични. Макар съвременното развитие на науката да предоставя и други възможности за храненето на бебето, кърменето продължава да бъде не просто по-добрият здравен избор, а биологичната норма за хранене на малкия човек. Уникално съчетаните за всяко бебе хранителни, растежни и имунологични фактори в кърмата на неговата майка остават незаменим фактор за оптималното му развитие.

Естественото хранене, особено когато е достатъчно продължително, е предпоставка за здравето и благополучието както в детска, така и в зряла възраст. В ранните месеци и години липсата или недостатъчната продължителност на кърмене подлага децата на повишен риск от развитие на стомашно-чревни, респираторни и ушни инфекции. Освен преки, според значително количество научни данни, има и дългосрочни ефекти – кърменето има значима връзка с превенцията на редица социалнозначими заболявания в детството и в по-късна възраст:

- **Астма** – липсата или кратката продължителност на кърменето, както и неизключителното в сравнение с изключителното кърмене са свързани с повишен риск от поява на свързани с астмата симптоми през първите 4 години от живота, като най-силно това се наблюдава през първите 2 години.
- **Алергии** – изключителното кърмене се свързва с намаляване на риска от развитието на атопичен дерматит, особено при деца с наследствени фактори.
- **Затлъстяване и диабет тип 2** – поради развитието на механизми за по-добра регулация на енергиен прием и поради разпознаване на вътрешните сигнали за ситост от страна на децата, особено когато сучат от гърда.
- **Левкемия** – всяко кърмене в продължение на поне 6 месеца, в сравнение с липсата на кърмене или по-кратко кърмене, е свързано с 20% по-нисък риск от развитие на левкемия в детството.
- **Сърдечносъдови заболявания** – кърменето е свързано с по-ниско кръвно налягане в детска възраст, с известно намаляване на риска от исхемична болест на сърцето и с по-нижен риск от развитие на атеросклероза поради по-ниските нива на холестерол в по-късна възраст.

За майката също има немалко здравни ползи от кърменето и намаляване на рисковете за развитието на определени заболявания, като продължителността му също увеличава превантивния ефект.

Кърменето е превенция за рак на гърдата и на яйчниците, диабет тип 2, остеопороза, сърдечносъдови заболявания. Всяка година се предотвратяват 20 000 смъртни случая на жени от рак на гърдата, благодарение на кърменето.



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР ПО ОБЩЕСТВЕНО ЗДРАВЕ И АНАЛИЗИ