

Τα παιδιά που θήλασαν για τουλάχιστον έξι μήνες, μετά έχουν καλύτερες γνωστικές επιδόσεις ως μαθητές

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Εκπαίδευση / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ο θηλασμός βελτιώνει τις γνωστικές-νοητικές επιδόσεις ενός παιδιού, όπως επιβεβαιώνει μία νέα βρετανική επιστημονική έρευνα. Τα μωρά που θήλασαν για τουλάχιστον έξι μήνες, εμφανίζουν ελαφρώς υψηλότερες επιδόσεις στα διαδοχικά τεστ που κάνουν έως την ηλικία των 14 ετών, σε σύγκριση με τα παιδιά που ποτέ δεν θήλασαν οι μητέρες τους όταν ήταν μωρά.



Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον Ρενέ Περέιρα-Ελίας του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο επιστημονικό περιοδικό PLoS One, μελέτησαν στοιχεία για 7.855 βρέφη, που παρακολουθήθηκαν έως τα 14 τους. Το 23% είχαν θηλάσει για ένα εξάμηνο ή περισσότερο, ενώ το 34% δεν είχαν θηλάσει καθόλου. Τα παιδιά έκαναν διάφορα τεστ (λεκτικά, χωρικά κ.ά.) στις ηλικίες των 5, 7, 11 και 14 ετών.

Διαπιστώθηκε ότι γενικά υψηλότερες επιδόσεις είχαν τα παιδιά που ως μωρά είχαν θηλάσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ακόμη και όταν ελήφθησαν υπόψη άλλοι παράγοντες, όπως το μορφωτικό επίπεδο της μητέρας ή το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο της οικογένειας.

Ο Περέιρα-Ελίας δήλωσε ότι «σε μερικές χώρες οι μητέρες με πιο πλεονεκτικό κοινωνικό υπόβαθρο και όσες έχουν οι ίδιες υψηλότερες επιδόσεις στα γνωστικά τεστ είναι πιθανότερο να θηλάσουν τα μωρά τους για περισσότερο χρόνο. Έχει υποστηριχθεί ότι η σχέση ανάμεσα στον θηλασμό και στη γνωστική ανάπτυξη οφείλεται στις ανωτέρω διαφορές. Όμως, η νέα μελέτη μας, που έλαβε υπόψη τις κοινωνικο-οικονομικές συνθήκες και τη μητρική γνωστική ικανότητα, δείχνει ότι η διάρκεια του θηλασμού, όντως, σχετίζεται με υψηλότερες γνωστικές επιδόσεις στα παιδιά, ακόμη και έως τα 14 τους».

Το γάλα του θηλασμού περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και μικροθρεπτικές ουσίες, που βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Ακόμη, σύμφωνα με τους ερευνητές, το μητρικό γάλα περιέχει microRNA, δηλαδή τμήματα του γενετικού κώδικα υπεύθυνα για τον προγραμματισμό του εγκεφάλου, προκειμένου να αναπτύσσεται και να λειτουργεί σωστά.

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συνιστά τον αποκλειστικό θηλασμό των μωρών για περίπου έξι μήνες και στη συνέχεια, για ακόμη ένα έτος, τον θηλασμό παράλληλα με άλλες τροφές. Όσο πιο μακρόχρονος είναι ο θηλασμός τόσο μειώνεται ο κίνδυνος λοιμώξεων και άλλων ασθενειών για το παιδί. Δεν μπορούν, πάντως, όλες οι γυναίκες να θηλάσουν.

«Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα δυνητικά κέρδη στη γνωστική ικανότητα των παιδιών που έχουν θηλάσει για αρκετούς μήνες ισοδυναμούν με μόνο 2 έως 3 μονάδες του δείκτη νοημοσύνης, όπου ο μέσος όρος είναι το 100», ανέφερε ο Περέιρα-Ελίας. «Βέβαια, αν ένας ολόκληρος πληθυσμός κατά μέσο όρο αυξήσει τον δείκτη νοημοσύνης κατά 2-3 μονάδες, θα δούμε σημαντικές διαφορές», πρόσθεσε.

ΑΠΕ-ΜΠΕ