

## ***Tomar leche en el embarazo podría reducir el riesgo de esclerosis múltiple en los hijos***

El consumo de leche durante el embarazo podría reducir las probabilidades de que el bebé desarrollara esclerosis múltiple en la vida adulta, según un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard en Boston (Estados Unidos) que se ha hecho público durante la reunión anual de la Academia Americana de Neurología que se celebra en Toronto.

En el estudio participaron 35.794 enfermeras cuyas madres completaron un cuestionario en 2001 sobre sus experiencias y dieta durante el embarazo de su hija enfermera. De las enfermeras estudiadas, 199 desarrolló esclerosis múltiple en el periodo de estudio de 16 años.

Los investigadores descubrieron que el riesgo de esclerosis múltiple era menor entre las mujeres nacidas de madres que tuvieron un alto consumo en leche o en vitamina D procedente de la dieta durante el embarazo.

Según explica Fariba Mirzaei, responsable del estudio, “el riesgo de esclerosis múltiple entre las hijas cuyas madres consumían cuatro vasos de leche al día era un 56 por ciento menor que el de aquellas cuyas madres tomaban menos de tres vasos por mes. Descubrimos también que el riesgo de la enfermedad entre aquellas que estaban entre el 20 por ciento de las que tenían un mayor consumo de vitamina D durante el embarazo era un 45 por ciento menor que en el caso de quienes estaban en el 20 por ciento de menor consumo”.

La investigadora señala que existe una creciente evidencia de que la vitamina D tiene un efecto sobre la esclerosis múltiple. Los resultados de este estudio sugieren que este efecto podría comenzar en el vientre materno. Las fuentes más importantes de vitamina D son la leche con suplementos, el pescado graso como el salmón y la exposición a la luz del sol.

*Fuente: adn.es*