

A RELAÇÃO ENTRE O ALEITAMENTO MATERNO E O FORTALECIMENTO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

**MAIA, Ryelli Terumi Tomomitsu¹; BENGOSI, Gêssica
Viviane²**

Palavras-chave: Aleitamento materno. Imunidade. Nutricionista.

1. INTRODUÇÃO

Diretrizes estabelecidas por agências de saúde internacionais, como a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomendam o aleitamento materno exclusivo até os seis meses (Dos Santos, 2024), sendo uma prática fundamental para saúde dos lactentes, pois nesse período é fornecido todos os nutrientes necessários para um bom crescimento e desenvolvimento (Costa, 2013), contendo em sua composição proteínas, gorduras e carboidratos em quantidade suficiente e adequada para o bebê (Ramos, 2010).

O primeiro leite com qual o recém-nascido tem contato, quando realiza a primeira sucção nas mamas da nutriz, é chamado de colostro (Santos, 2017), composto majoritariamente por proteínas não nutricionais, principalmente as imunoglobulinas IgA, IgM e IgG, as quais desempenham um papel crucial no sistema imunológico, pois atuam como anticorpos, ajudando a prevenir doenças alérgicas, problemas digestivos e entre outras condições.

O leite de transição manifesta-se entre o colostro e o leite maduro, apresentando uma composição nutricional que se adapta às crescentes necessidades do lactente. Por sua vez, o leite maduro, que se estabelece aproximadamente no terceiro mês, é otimizado para oferecer uma combinação ideal de nutrientes e energia, visando sustentar o crescimento e a saúde a longo prazo (Picciano, 2001).

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2024.

² Orientadora da pesquisa. Docente Especialista do Curso de Bacharelado em Nutrição da Faculdade de Apucarana – FAP. 2024.

Após o primeiro semestre, deve-se iniciar a introdução de alimentos complementares (Dias, 2010), visto que a demanda energética aumenta, ofertando a amamentação em conjunto, até pelo menos, dois anos de idade. Em outras palavras, preconiza-se o aleitamento materno e, em momento oportuno, com o acompanhamento de um nutricionista, a introdução de alimentos adequados para complementar esse aleitamento.

2. OBJETIVOS

Investigar a relação entre o aleitamento materno, seus compostos bioativos, o fortalecimento do sistema imunológico e a importância do nutricionista.

3. MÉTODO

Trata-se de uma pesquisa de caráter bibliográfico, abrangendo artigos e pesquisas publicadas entre os anos de 2010 e 2024. Os critérios para inclusão dos materiais na amostra foram estudos que abordem os efeitos do aleitamento materno sobre o sistema imunológico e a importância de orientações nutricionais, sendo artigos que envolvam apenas humanos, disponíveis na base de dados do Google Acadêmico, e excluídos estudos de caráter opinativo. Foram utilizadas para pesquisa as seguintes palavras: aleitamento materno, imunidade e nutricionista.

4. RESULTADOS

Foram obtidos ao final do levantamento bibliográfico, a partir de uma análise qualitativa, a soma de 10 artigos para leitura na íntegra.

Boccolini *et.al* (2013), aconselha que os recém-nascidos sejam colocados em contato direto com suas mães logo após o nascimento para oferta imediata de leite materno, visto que essa prática contribui para a redução de 22% na mortalidade neonatal, sendo esta reconhecida pela OMS como um componente importante na promoção, proteção e suporte do aleitamento materno (Oddy 2013).

Segundo Dos Santos (2024), o leite materno fortalece o sistema imunológico do lactente, pois é rico em imunoglobulinas e nutrientes essenciais, promovendo, assim, um ganho de peso adequado e proteção contra doenças. Em complemento, Passanha (2010) detalha em seu estudo que o leite materno é formado por lactose, gorduras e uma quantidade significativa de minerais, além de linfócitos, células fundamentais do sistema imunológico, sendo as imunoglobulinas proteínas reconhecidas a partir dos linfócitos B, as quais ajudam a identificar e neutralizar patógenos, exercendo uma função crucial para a defesa imunológica do organismo do bebê.

O leite materno também possui uma alta quantidade de proteína, sendo a caseína uma das proteínas encontradas em sua composição, a qual ajuda igualmente no sistema imunológico da criança, revestindo a mucosa intestinal e impedindo que as bactérias se instalem e gerem uma infecção (Souza, 2018). Saqueti (2019) ainda elenca as vitaminas A, C, D, E, K e complexo B.

Cebola (2015), relata que são os elementos nutricionais e fatores bioativos não nutricionais do leite materno que possibilitam o desenvolvimento adequado da criança, pois contribuem para a maturação do sistema imune e uma microbiota saudável. Ainda referente a microbiota, De Oliveira (2021), descreve sobre a prevalência de bifidobactérias em bebês amamentados com o leite materno, sendo estas associadas a uma microbiota intestinal saudável, pois melhoram a barreira imunológica do intestino, inibindo, assim, a colonização intestinal por patógenos.

A atuação do profissional nutricionista visa o acompanhamento e orientações às mães de forma adequada para a promoção do aleitamento materno (Nunes, 2019), além de instruir o período de alimentação complementar, visto que as necessidades nutricionais da criança, a partir dos seis meses de idade, não são mais nutridas somente com o leite materno, necessitando-se da introdução alimentar para fornecer energia, proteínas, vitaminas e minerais em quantidade suficiente (Oliveira, 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo demonstra a qualidade nutricional do leite materno e evidencia a importância da amamentação na promoção da saúde imunológica dos lactentes, visto que sua composição não fornece apenas os nutrientes essenciais para o crescimento, mas também componentes bioativos, os quais desempenham papel fundamental no desenvolvimento de uma microbiota intestinal saudável e consequentemente um sistema imune íntegro, prevenindo, assim, possíveis doenças e agravos.

Nesta perspectiva, acredita-se que o conteúdo exposto poderá sensibilizar as nutrizes sobre a importância do aleitamento materno, além de conscientizá-las acerca da atuação do nutricionista, visto que o profissional se mostra fundamental para garantir que as mães tenham acesso ao conhecimento sobre os benefícios da amamentação e em momento oportuno, a introdução de alimentos complementares, visando assegurar que as necessidades nutricionais da criança sejam plenamente atendidas.

6. REFERÊNCIAS

- BOCCOLINI, C. S. et al. **A amamentação na primeira hora de vida e mortalidade neonatal**. Jornal de pediatria, Rio de Janeiro, v. 89, n. 2, p. 131-136. 2013.
- CEBOLA, Joana Paula Bernardo da Silva. **Aleitamento materno e aspectos imunológicos**. Tese de Doutorado. 2015.
- COSTA, Luhana Karoliny Oliveira et al. **Importância do aleitamento materno exclusivo**: uma revisão sistemática da literatura. 2013.
- DE OLIVEIRA, Larissa Vasconcelos et al. **Aleitamento materno e microbiota intestinal como fatores de proteção contra o desenvolvimento de alergias em crianças**. Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-SERGIPE, v. 6, n. 3, p. 149-149, 2021.

DIAS, Mara Cláudia Azevedo Pinto; FREIRE, Lincoln Marcelo Silveira; FRANCESCHINI, Sylvia do Carmo Castro. **Recomendações para alimentação complementar de crianças menores de dois anos**. *Revista de Nutrição*, v. 23, p. 475-486, 2010.

DOS SANTOS, Iranete Iva; OLIVEIRA, Ana Carolina Donda. **A importância do aleitamento materno**. *Revista Saúde Dos Vales*, v. 4, n. 1, 2024.

NUNES, A. M. De Moura Sá, G. G. Moura, L. K. B., Monte, T. L., & Almeida, C. A. P. L. **Intervenções nutricionais para a promoção do aleitamento materno exclusivo**. *Revista Uningá*, 56(2), 124–133. 2019.

ODDY, Wendy H. **Aleitamento materno na primeira hora de vida protege contra mortalidade neonatal**. *Jornal de Pediatria*, v. 89, p. 109-111, 2013.

OLIVEIRA, M.F, & Avi, C.M. **A importância nutricional da alimentação complementar**. *Ciências Nutricionais Online*. 2017.

PASSANHA, A.; CERVATO-MANCUSO, A. M.; SILVA, M. E. M. P. **Elementos protetores do leite materno na prevenção de doenças gastrintestinais e respiratórias**. *Rev. bras. crescimento desenvolv. hum. São Paulo*, v. 20, n. 2, p. 351-360, ago. 2010.

PICCIANO, M.F. **Nutrient composition of human milk**. *Pediatr. Clin. North Am.*, v. 48, n. 1, p. 53-67, 2001.

RAMOS, Carmen Viana et al. **Prevalência do Aleitamento Materno Exclusivo e os fatores a ele associados em crianças nascidas nos Hospitais Amigos da Criança de Teresina–Piauí**. 2010.

SANTOS, Rayra Pereira Buriti et al. **Importância do colostro para a saúde do recém-nascido: percepção das puérperas**. *Rev. enferm. UFPE on line*, p. 3516-3522, 2017.

SAQUETI, B. et al. **Revisão sobre as vitaminas presentes no leite materno**. Encontro internacional de produção científica. <http://rdu.unicesumar.edu.br/handle/123456789/3985>. 2019.

SOUSA, Eryka Luzia Araújo de; ALMEIDA, Simone Gonçalves de. **Efeito do aleitamento materno no sistema imunológico do lactente**. 2018.