

La malnutrición y el consumo de sustancias: factores críticos en el aumento de la mortalidad infantil

14/05/2025



El aumento de la mortalidad infantil en Mendoza, que en 2024 alcanzó las 7,5 muertes por cada 1.000 nacidos vivos, frente al 5,5 en 2023, puso en primer plano la discusión sobre los múltiples factores que inciden en este preocupante fenómeno. Expertos consultados abordaron dos áreas fundamentales: la **malnutrición** y el impacto del consumo de sustancias psicoactivas durante el embarazo.

La licenciada Cecilia Llaver, decana de la Facultad de Ciencias de la Nutrición de la Universidad Maza, subrayó en una entrevista con LVDiez que **“sin duda el tema nutricional**

influye en el aumento de la mortalidad infantil”.

Explicó que, además de causas como la pobreza, la caída en la calidad de vida, la degradación cultural y educativa, el estrés, la angustia, el consumo de drogas y los problemas familiares, **los temas nutricionales juegan un rol crucial.**

Llaver hizo hincapié en los **primeros 1000 días de vida**, desde la concepción hasta los dos años. Este es el período crítico de oportunidades para intervenir y asegurar una buena programación fetal y el desarrollo óptimo del niño. **“Todo lo que no se haga en ese momento es tarde”**, afirmó, destacando que la falta de nutrientes necesarios puede impedir que el niño alcance su mayor potencial genético.

Factores como la pobreza, la vulnerabilidad, la falta de educación y la dificultad de acceso al sistema de salud influyen negativamente. Se recordó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece un mínimo de seis controles con el obstetra y dos con el licenciado en nutrición durante la gestación.

La discusión se centró en la **malnutrición**, que va más allá de la desnutrición y se refiere a una dieta de mala calidad. Es posible tener sobrepeso u obesidad y aun así sufrir carencia de nutrientes esenciales. La nutrición debe ser adecuada para cada etapa de la vida. Una mujer que se embaraza con malos hábitos alimentarios no tendrá los nutrientes necesarios para aportar al bebé. Se mencionaron nutrientes clave como el **ácido fólico**, idealmente iniciado antes del embarazo para prevenir malformaciones, y el **hierro**, fundamental para evitar la anemia, que repercute directamente en el desarrollo cerebral del bebé.

El desarrollo del cerebro es particularmente vulnerable durante el embarazo y hasta los 14 meses, periodo en el que triplica su tamaño. Lo que no se desarrolla en esta etapa es **irreversible** y puede manifestarse en dificultades escolares

posteriores. La medición del perímetro cefálico hasta los dos años es una forma indirecta de controlar el crecimiento cerebral. Para apoyar este desarrollo, son fundamentales los **ácidos grasos esenciales** provenientes de alimentos como la palta, el aceite de oliva, el pescado, incluyendo opciones accesibles como dos latas de atún por semana.

Sobre alimentos de consumo habitual, se explicó que las harinas no son veneno, sino fuente de hidratos de carbono y energía, y en Argentina están fortificadas con ácido fólico y hierro. El problema surge con el **exceso** de harinas, azúcares y sal. La sal, en moderación, es necesaria porque está fortificada con yodo, ayudando a erradicar el bocio endémico. El azúcar, idealmente, debe evitarse en niños hasta los dos años. Se recomendó que la comida, a partir de los seis meses, sea casera.

Una advertencia importante se emitió sobre la **carne molida**: está **prohibida para niños menores de 5 años** debido al riesgo de Síndrome Urémico Hemolítico. Aunque esté bien cocida, la bacteria puede esconderse dentro de los pequeños granos, a diferencia de un bife bien cocido. Esta restricción se extendió debido al aumento de casos. En contraste, un trozo de asado tierno, sin grasa y bien cortado, es seguro para los niños.

El problema del abuso de sustancias

Por su parte, el doctor **Sergio Saracco**, médico experto en toxicología, abordó el impacto de las **sustancias psicoactivas**. En diálogo con LVDiez, enfatizó que la evidencia científica es contundente sobre el daño que el alcohol, tabaco, marihuana, cocaína, etc., causan al feto en desarrollo.

El feto es extremadamente vulnerable durante los nueve meses de gestación. Sustancias como el tabaco y la cocaína actúan como vasoconstrictores, afectando el desarrollo fetal y aumentando el riesgo de partos prematuros y desprendimiento de

placenta.

El consumo de estas sustancias también impacta directamente en el **sistema nervioso central**, llevando a un menor desarrollo pondoestatural (menor peso y tamaño) y, crucialmente, afectando el **desarrollo cerebral**. Las dificultades derivadas de esta exposición, como problemas matemáticos, lingüísticos o de comprensión, suelen manifestarse más adelante, en la etapa escolar. Saracco utilizó una analogía: mientras los problemas nutricionales son como construir paredes con arena (inestables), el consumo de sustancias es como un cableado defectuoso, que impide que el “cerebro” funcione a pleno potencial.

Aunque detectar vestigios de drogas al nacer indica consumo reciente de la madre, el principal daño no es la adicción del bebé, sino haberle **“frustrado en gran parte su futuro”** al afectar su funcionalidad cerebral. El alcohol es la sustancia de mayor prevalencia de consumo, según los últimos datos disponibles, y las bebidas de alta graduación permiten alcanzar altos niveles de alcohol en sangre rápidamente. Estas sustancias pasan pasivamente al feto, quien es más vulnerable por tener un hígado subdesarrollado.

Fuente: El Sol –
<https://www.elsol.com.ar/mendoza/la-malnutricion-y-el-consumo-de-sustancias-factores-criticos-en-el-aumento-de-la-mortalidad-infantil/>