

Lucio Piermarini

De la Teta al Plato

Diálogos sobre el destete



editorial **S**irio

Vosotros sois semejantes al sol, que hace germinar los frutos de la tierra. El rayo de vuestro intelecto ilustra y calienta al mío, y así nacen los conceptos que oís.

TORQUATO TASSO,
Diálogos

A los maestros

De la Teta al Plato

ADVERTENCIA

*Que puedas hacerlo todo, y solo
desees hacer lo bueno.*

*M. DE MONTAIGNE,
Ensayos*

Este libro no pretende ser un manual científico y no incluirá ninguna reseña o bibliografía. Esto no quiere decir que no tenga bases científicas. Todo lo contrario. Nada de lo que aquí expongo carece de una literatura científica sólida en la que basarse, solamente que no me ha parecido oportuno especificarla. En la relación médico-paciente, no es cierto que al airear artículos de medicina se obtenga la conocida alianza terapéutica. Si no existe confianza, se puede decir, escribir y documentar lo que se quiera, pero nadie se convencerá. En cambio, quiero ser convincente sobre todo en las bases lógicas, aprovechando la experiencia diaria, y de esta manera conquistar la confianza de la persona que lea esto.

Según el subtítulo, este libro pretende ser un diálogo con los padres. Posiblemente un diálogo parecido al que tuve la suerte de tener con cientos de madres y decenas de padres,

De la Teta al Plato

en mi trabajo como pediatra de consultorio durante quince brevísimos años. Un trabajo impropio para un pediatra, por lo menos en una visión moderna de la organización sanitaria,



donde los médicos se ocupan de las enfermedades y no de las normalidades. Pero tengo que agradecer a la suerte que me permitiese escapar de un departamento hospitalario de pediatría y me condujese a un consultorio familiar. En él, al igual que en las bodas de Caná, cuando al final del banquete se sirvió el mejor vino, también se me sirvió a mí la mejor compañía profesional de mi vida como pediatra. Al vino de estas bodas entradas en años le debo la posibilidad de una experiencia humana y científica que, quizás demasiado tarde, ha cambiado no solo los objetivos de mi trabajo, sino también mi modo de ocuparme de los niños y de sus familias.

La manera de relacionarme, absolutamente humana, que aprendí en el consultorio me ha abierto las puertas de un mundo desconocido y muy agradable: el del placer de ser madre y padre. Desaparecía poco a poco ante mis ojos el inevitable cansancio y lo problemático de ser padres y aparecía cada vez más claro que, en esto, nuestro papel era decisivo y no accidental. Tan decisivo fue, ahora me doy cuenta, mi papel en hacer infelices a tantas mujeres que pasaron por la maternidad del hospital, a las que aprovecho para ofrecer tardías, y espero que no inútiles, disculpas. Por lo tanto, esto era lo que de manera útil podía hacer: ayudar a los padres que llegaban a la consulta a descubrir lo amplia que era y sigue siendo en la ajetreada vida de hoy en día, la posibilidad de

Advertencia

disfrutar de los niños en lugar de solo soportarlos, permitirles crecer felices y no limitarse a criarlos, eliminando todo lo inútil y complicado que nosotros, los pediatras, nos hemos empeñado en meterles en la cabeza. Dejar el pecho formaba parte de ello.

EL AUTOR

Para más información:

www.uppa.it

www.who.org

www.aicpam.org

De la Teta al Plato

PREFACIO

Este es un libro diferente. Un libro de pediatría, y de ciencias de la alimentación, escrito tanto para otros pediatras como para los padres, que se centra en un momento crucial de la vida del niño, el paso de alimentarse del pecho a alimentarse «libremente». Un libro que contiene un mensaje antiguo y al mismo tiempo nuevo, y que utiliza un lenguaje que no es necesariamente fácil, pero que realmente está muy lejos del lenguaje técnico y neutro de la información médica, así como del lenguaje suavizado y un poco pedante de la divulgación.

Este mensaje, en el fondo, es muy simple: dejad hacer, las cosas se arreglan solas.

Dejad que lo hagan, no lo impongáis, y tal vez no tendréis que proponerle la papilla a vuestro hijo: él elegirá bien, basta con que lo dejéis elegir. El niño ya ha interiorizado los gustos de la cocina local (los ha probado a través del líquido

De la Teta al Plato

amniótico en el que estaba sumergido durante el embarazo y a través de la leche materna, en la que se han filtrado los aromas de la cocina casera); ya tiene por tanto, en su cabecita, un interruptor para el apetito, que no solo regula la cantidad de calorías necesarias, el momento de ingerirlas y su cantidad global, sino también la elección de los nutrientes particulares, tanto proteínas como azúcares o sales; pero también ese aminoácido determinado o ese tipo de ácidos grasos. Lo importante es no estropear ese interruptor, no forzar esa capacidad de elección natural, no corromperla.

Por consiguiente, intervenid lo menos posible, dejad que el pequeño elija entre lo que encuentra en la mesa, entre lo que coméis vosotros. Pero también entre lo que inevitablemente le propondréis, y que le tendréis que proponer sin insistencia y sin prejuicios, ante todo teniendo cuidado de que «le guste» y que no ingiera más de lo que el sentido común dicte que es lo adecuado.

¿Simple? No. Ni es simple ni es fácil, por el motivo de que ni siquiera nosotros, los médicos y los padres, somos simples. Estamos condicionados por lo que sabemos, por lo que se nos dice, por algunas reglas (escritas en los libros) que son adecuadas, pero a las que, mejor que nosotros, sabe adaptarse el propio niño.

Ni es simple ni es fácil porque no tenemos la suficiente confianza en la sabiduría innata del niño y confiamos más en el libro (que sin embargo nosotros «los mayores» no seguimos cuando vamos a la mesa), ese libro donde el saber se pone en números, rígidos, inflexibles, inadecuados a los «tiempos» (de la vida, del día a día, de los ritmos, de las personas), sin aromas, sin sabores, sin compartir, sin afecto, sin

empatía. Pues sí: los números solo son números. Pero nosotros también somos rígidos, estamos preocupados, a menudo nos sentimos limitados y somos inflexibles, pesados y entrometidos.

Bueno. Si es así, el mensaje de este libro va más allá de su contenido específico, más allá de la nutrición, más allá del destete. Es un mensaje educativo, tanto para el médico como para los padres: un mensaje de medida, de no intromisión, de respeto, de confianza, de seguir los dictados de la naturaleza.

Pero al mismo tiempo es un mensaje científico, serio y concreto, que fácilmente se puede llevar a cabo a diario. Su autor es un pediatra que durante muchos años ha estado en las trincheras de la educación médica continua, que en aquel tiempo no eran fáciles; que ha sabido adaptarse a esta educación antes de que se llamase de esta manera; es una persona «con fama de saber» y que ha sabido difundir ese saber, estrechamente unido al rigor de la ciencia, con paciencia, amor y confianza, difundirlo a los padres de sus pacientes, a lo largo de sus muchos años como pediatra y que ahora nos muestra en este libro.

Por lo tanto, lo que ahora se nos muestra aquí ha pasado a través del tamiz de su experiencia ejerciendo la «profesión»: saber, pero también saber hacer y saber enseñar a hacer.

Buena lectura, y enhorabuena por los buenos cambios.

FRANCO PANIZON,
profesor emérito de Pediatría,
Departamento de Ciencias de la
Reproducción y del Desarrollo,
Universidad de Trieste

De la Teta al Plato

INTRODUCCIÓN

*Tarde o temprano, a fuerza de decir
la verdad, esta es descubierta.*

OSCAR WILDE

Un punto de vista

En un mundo normal, hablar de destete no tendría ningún sentido. Pero, creo que todos estaréis de acuerdo, nuestro mundo actual no es un mundo normal. O mejor dicho, el mundo busca desesperadamente seguir siendo normal, pero nosotros, los seres humanos, hacemos todo lo posible por alterarlo y volverlo inadecuado a lo que son nuestras características, precisamente, normales. Entiendo por normal todo lo que ha evolucionado, siguiendo reglas inalterables, a lo largo de millones de años de existencia de la vida en la Tierra, con un incesante y lentísimo fluir de pruebas, errores y adaptaciones que han permitido a las diferentes formas de vida existir y coexistir de la mejor manera posible. Lo normal es que los peces respiren en el agua y que los seres humanos lo hagan en la tierra, que los pájaros vuelen y

De la Teta al Plato

que las serpientes repten. ¡Por el amor de Dios!, hoy en día nosotros también vamos por debajo del agua y volamos, pero ¿diríais que la calidad, la eficacia y el placer son los mismos? No, se trata precisamente de algo diferente. Algo, como muchas otras cosas, que imponemos a la normalidad del mundo y que hoy en día empezamos a sospechar que no nos trae solo beneficios. Esto no quiere decir que debemos rechazar lo que viene del progreso científico, sino que, más bien, lo utilicemos correctamente, que busquemos evaluar siempre con la máxima atención no solo las ventajas, sino también los posibles inconvenientes de cada innovación; lo que técnicamente se define como la relación costes/beneficios.

La equivocación del progreso

En el caso del destete, recomendado por los pediatras por lo menos en los países desarrollados desde hace casi un siglo, no se ha hecho nunca esta evaluación. De esta manera, se ha decidido modificar tradiciones milenarias sin tener el cuidado de considerar si eran buenas o malas y se ha inventado un modelo «moderno» de destete sin tampoco asegurarse de saber si era bueno o malo.

En todo esto no había ninguna maldad, en otras palabras, la voluntad de obtener ganancias lícitas difundiendo informaciones ilícitas, por lo menos al principio. Eran los crecientes conocimientos científicos sobre lo que podía influir en la salud lo que empujaba hacia un cambio de papeles. La capacidad adquirida de controlar, al menos en parte, algunas enfermedades infecciosas, los progresos de la cirugía y de la obstetricia, el «milagro» de la radiografía, el progreso tecnológico, todo inducía a confiar en la medicina moderna

y a abandonar las viejas prácticas, en todo caso consideradas como provincianas y atrasadas. El problema era que, aunque era verdad que se sabía mucho más y se actuaba en consecuencia a fin de obtener una reducción significativa de la mortalidad a todas las edades, en realidad el factor decisivo de estos resultados no fueron «las curas» más avanzadas, sino simplemente las mejoras de las condiciones de vida en términos de alimentación, de vivienda y, sobre todo, de agua potable y de un sistema eficaz de alcantarillado.

Muchos nos dejamos engañar, y si esto no es comprensible en los profanos, menos lo es en nosotros, los conocidos como profesionales de la salud. Se supone que entre la gente que ha estudiado tantos años y que, precisamente por esto, se apropia de un aura de superioridad, la probabilidad de un cociente intelectual inadecuado será baja. Si las facultades de medicina hacen bien su trabajo, un médico incapaz tendría que ser fruto del fraude. Por lo tanto, hemos sido realmente muchos, diría que la mayoría, los que no nos hemos dado cuenta del error de evaluación que estábamos cometiendo.

Un descuido

Pero ¡seamos buenos! Digamos que hemos estado excesivamente distraídos. Embriagados por el estatus de licenciados en Medicina, hemos hecho de doctores y nos hemos olvidado hacer de médicos. Nos hemos aferrado a la ilusión de haber zarpado hacia quién sabe qué territorio, mientras en cambio, abandonados ciegamente al retroceso, inconscientemente nos hemos estancado en bloque. Por fortuna, en la historia siempre hay alguien que no cae en la trampa y, aunque a menudo pone de su parte para no quedarse por detrás

De la Teta al Plato

de los demás, antes o después se le reconoce y se le escucha. A fin de cuentas, como ya he indicado, se trataba de mantenerse fiel a los principios del método científico, el que nos enseñan en los colegios de todos los niveles, nada más. Creer solo en lo que se puede demostrar. Hacer solo lo que tiene las suficientes pruebas de eficacia. Y, sin embargo, hizo falta el fuerte y el constante reclamo de los grupos de estudiosos de nivel internacional para volver a ponernos, a duras penas y de uno en uno, sobre el camino correcto que, entre otras cosas, hoy en día sigue sin estar especialmente concurrido. Todavía encontramos, tanto en medicina familiar como a nivel hospitalario, focos de resistencia imputables, a menudo, a insaciables retrasos culturales o a fuertes intereses económicos. Porque hacer buena medicina significa consumir menos en términos de visitas, fármacos, exámenes y hospitalizaciones. Y por lo tanto, menos médicos, menos farmacias, menos laboratorios, menos hospitales y menos votos. Para cambiar una situación tan comprometida como la nuestra hará falta mucho tiempo, porque las decisiones se tendrán que tomar por parte de los dirigentes sanitarios y políticos, es decir, los mismos que con la mala medicina se mantienen, y bien.

¡Hagámoslo con fantasía!

Volviendo a nosotros, me doy cuenta de que el destete es una pequeñez en comparación con la magnitud de los problemas que aún hay que afrontar y que resolver pero, ya que de todas maneras sigue representando uno de tantos problemas y además me ha interesado especialmente y también es un poco mi historia, os hablaré de esta cuestión. La manera os podrá parecer extraña pero, a pesar de que mientras

trataba de poner en práctica mis ideas en mi trabajo diario con los padres, todos me decían que daba consejos raros, me pareció oportuno ponerlo por escrito.

Cándida y Tranquilo

Tranquilo: ¿Lo has entendido todo?

Cándida: Perdona, pero ¿dónde estabas? No te traigo al pediatra para que me hagas compañía. También son cosas que te conciernen. El niño también es tuyo, por si alguna vez se te ha olvidado.

T: Pero ¿qué dices? Son asuntos de mujeres. ¡Yo no tengo que darle de comer!

C: Bueno, hasta ahora has tenido suerte, porque lo he amamantado yo, pero las papillas también las puedes preparar tú. Ya has escuchado lo que ha dicho el pediatra; hará falta tiempo, paciencia, ¡para lo cual tendrás que echar una mano!

T: Pero ¿qué te pasa hoy, Cándida? ¿La has tomado conmigo? Me parece que siempre te he echado una mano.

C: Es verdad, estoy nerviosa, lo siento, Tranquilo. Es que no me esperaba tener que dejar de amamantarlo.

T: Pero no nos ha dicho que dejes de darle tu leche, solo sustituir una toma.

C: Sí, pero me da lástima de todas maneras. He escuchado todo tipo de cosas sobre este bendito destete. No es que los niños estén muy felices después de dejar el pecho.

De la Teta al Plato

- T: Vamos, todos hemos pasado por ahí y nadie se ha muerto.
- C: Será verdad, pero ahora tenemos que pasar mi hijo y yo, y esto me pone nerviosa. Pero, además, ¿por qué lo tengo que destetar? Crece muy bien con mi leche y él está muy contento.
- T: ¿Qué haces ahora, te pones a contradecir lo que dice el pediatra?
- C: ¿Y si lo hiciese? Si no hubiese contradicho lo que decía el pediatra del hospital, en este momento no lo amamantaría. No son infalibles en absoluto. He hecho mucho mejor en hacer caso al niño.
- T: Mira, nunca se ha visto a un adulto seguir tomando la leche materna, por lo tanto quiere decir que en cierto momento se deja y adiós teta. ¿Te sirve como explicación?
- C: ¡Felicidades! El filósofo se ha dignado. Y entonces, ¿cómo es que aún te interesan las tetas?
- T: ¡Pero no son para nada las de mi madre! ¡Qué tontería!
- C: Quiere decir que de todas maneras no es algo de tan poca importancia como decís tú y tu amigo el pediatra.
- T: ¿Mi amigo el pediatra? Pero si lo has elegido tú sola, conchabándote con tus amigas, después de un mes de discusiones.
- C: ¿Qué, tenía que elegir al primero que pasara? ¿No te importa tu hijo?
- T: Solo quiero decir que no es mi amigo. Y yo, si voy a ver a un profesional, hago lo que me dice. No lo contradigo como haces tú.
- C: Porque vosotros, los hombres, sois insensibles y cínicos. ¿Quién sabe por qué queréis un hijo si después os importa un bledo lo que le pase? Si lo llevarais durante nueve meses

Introducción

y después lo parierais como hacemos nosotras, os comportaríais de una manera diferente.

- T: ¡Ojalá fuera así!, así yo también podría tratarte un poco mal.
- C: En vez de hacerte el gracioso, ¿por qué no me ayudas? Dime si me equivoco y en qué me equivoco. Pero ¿por qué te pregunto, si no haces más que decirme si lo he entendido todo?
- T: Bueno, yo me refería a los detalles, a los aspectos prácticos. El concepto de fondo era simple y claro.
- C: ¿Y bien?
- T: Te ha explicado, mejor dicho, nos... ha explicado que antes o después la leche materna no es suficiente para el crecimiento de los niños y se integra con bla, bla, bla.
- C: ¿Y entonces qué, soy una imbécil que no lo ha entendido? Pero qué quiere decir que ya no es suficiente, ya que aún crece.
- T: En realidad ha dicho que este mes ha crecido menos.
- C: Querría verlo. Si continuase como en los primeros cuatro meses por poco rueda. Pero ¿no ves que cada vez llora menos, y después de mamar vive como un pachá? Si tuviese hambre, lo entendería, como siempre lo he entendido.
- T: Pero él también se refería a la calidad del crecimiento.
- C: ¡Y dale! Pero ¿qué no le es suficiente? ¿Cuánto no le es suficiente? ¡Tendré que saberlo! ¡No es él en absoluto el que tiene que darle de comer! Y si, como le ha pasado a nuestra vecina, el niño lo escupe todo, ¿qué pasa? ¿Se deteriora y se muere porque mi leche sola ya no es suficiente? ¿O voy de pediatra en pediatra como ella?
- T: Perdona, ¿aún no has empezado y ya te creas problemas? Espera y mira.

De la Teta al Plato

- C: Pero todos saben que siempre pasa. ¿Por qué, si no, nos habría dicho que hace falta paciencia, probar y volver a probar? Y después, ¿por qué si, como dices tú, todos los niños deben, por las leyes de la naturaleza, dejar el pecho, tiene que haber alguien que decida cuándo? Cuando no existían los pediatras, ¿cómo lo hacían las madres?
- T: Escucha, los médicos han existido siempre, y si no eran médicos, eran brujos, chamanes o lo que fuera. Lo habrán decidido ellos.
- C: Y todos los animales que amamantan, ¿cómo lo hacen? ¿Ellos también tienen chamanes? No, no me convence. Quiero informarme mejor.
- T: Sí, con tus amigas.
- C: ¿Y si fuera así? Se trata siempre de experiencias. ¿Quién mejor para pedir un consejo que alguien que ya ha pasado por esto?
- T: Entonces pregúntale a tu madre.
- C: Mi madre hizo exactamente como me ha dicho hoy el pediatra, solo hasta los tres meses. Por esto desde hace un mes estoy obsesionada con este estúpido destete. Yo lo hice así, yo lo hice así. Y, además, ni siquiera me amamantaba. En sus tiempos estaba de moda la leche en polvo. De hecho, esto también me pone de los nervios.
- T: ¿Qué? ¿No tomaste la leche de tu madre?
- C: ¡No! Ahora te lo aconsejan más tarde, y la receta es exactamente la misma. De hecho, incluso me podía haber ahorrado ir. ¡Me parece todo tan falso y extraño! No, no estoy convencida para nada. Esta tarde haré algunas llamadas. Ahora se acabó. Venga, aún es pronto, vamos a hacer la compra.