



**ALEITAMENTO MATERNO E SUA ASSOCIAÇÃO INVERSA COM
COMPONENTES DA SÍNDROME METABÓLICA**

Izadora Matias Siqueira¹, Andryelle Rayanne Dos Santos¹, Eduarda Cristiny dos Santos Cavalcanti¹,
Luiz Heitor Jerônimo de Brito¹, Giovanna Maria Gomes dos Santos¹, Rebecca Peixoto Paes Silva¹

¹Departamento de Nutrição da Universidade Federal de Pernambuco

INTRODUÇÃO: A síndrome metabólica (SM) caracteriza-se pela coexistência de pelo menos três dos cinco componentes: obesidade abdominal, hipertensão, hipertrigliceridemia, redução do HDL-colesterol e hiperglicemia. Dada a atual epidemia de doenças crônicas não transmissíveis, é necessário voltar atenção à prevenção da SM desde a infância, período crítico de programação metabólica. Nesse sentido, o aleitamento materno tem sido apontado como fator protetor tanto para a criança quanto para a mulher que amamenta, configurando uma relação bidirecional. **OBJETIVO:** Verificar, por meio da revisão da literatura, a associação entre a prática do aleitamento materno e a prevalência de componentes da SM. **MÉTODOS:** Revisão narrativa da literatura, de abordagem descritiva, baseada em artigos científicos com seres humanos publicados em inglês ou português, nos últimos 10 anos, com levantamento realizado em junho de 2026 nas bases de dados *PubMed* e *Scielo*, utilizando os descritores “aleitamento materno” e “síndrome metabólica”. **RESULTADOS:** No lactente, devido a composição nutricional, trófica e imunomoduladora do leite humano, este relaciona-se à modulação e programação positiva do metabolismo energético, reduzindo o risco futuro de obesidade e SM. Para a lactante, há um conceito denominado hipótese do reset, segundo o qual, durante a gestação desenvolve-se um perfil lipídico aterogênico e o próprio ato de amamentar reverteria essas adaptações metabólicas, favorecendo a mobilização de gordura visceral, a liberação de ocitocina e prolactina e a melhora do perfil lipídico e glicêmico a longo prazo. O efeito protetor da amamentação sobre a prevalência de SM tende a ser mais consistente quanto maior a duração do aleitamento (>6-12 meses). **CONCLUSÃO:** O leite materno aponta como possível alimento protetor na prevenção da SM, beneficiando metabolicamente tanto quem amamenta quanto quem é amamentado. A duração prolongada do aleitamento associa-se à menor prevalência de obesidade, dislipidemia e alterações glicêmicas em ambos os polos mãe-bebê. Reforçando a promoção do aleitamento como estratégia de saúde pública custo efetiva para a prevenção primária, caracterizando mais uma vertente para a valorização e estímulo da prática do aleitamento materno exclusivo.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica¹; Aleitamento Materno²; Saúde Materno-Infantil³