

CULTURA & CULTURE

Il blog di Maria Ianniciello

[\(http://www.culturaeculture.it/\)](http://www.culturaeculture.it/)24
LUG4
SHARES

I benefici dell'allattamento al seno: ecco anche i vantaggi e le richieste nutrizionali

4
SHARES

1 [Hotel-Restaurant Ibis Carcassonne...](#) 52 € Miglior Prezzo Garantito [Booking.com](#)

2 [Evitate questi 5 cibi](#) [Cibi che causano danni al fegato e grasso addominale](#)
[consiglidepurazione.com](#)

Scrivo questo articolo non solo in veste di nutrizionista ma anche e soprattutto come mamma. Io ho avuto la fortuna di allattare entrambi i miei figli, senza grossi problemi o difficoltà, anzi: con il primo sono riuscita ad arrivare ad 11 mesi e avrai potuto anche continuare perché ancora ne avevo di latte ma ho scelto di interrompere perché ormai era diventato più un capriccio che un bisogno nutritivo; con la seconda ho avuto qualche problemino in più, superato per fortuna, tant'è che fino a 5 mesi sono andata avanti solo con l'allattamento al seno esclusivo, poi per altri 2 mesi ho proseguito con un po' di aggiunta, perché il mio latte iniziava a scarseggiare (devo dire che i livelli di stress in quel periodo erano abbastanza alti), per poi dover interrompere l'allattamento dall'ottavo mese in poi. In entrambi i casi è stata un'esperienza bellissima, un periodo che ricordo con amore e un pizzico di nostalgia, di sicuro impegnativo, molto, ma allo stesso tempo unico, un momento intimo di coccole, a cui non avrei mai rinunciato. Ma non per tutti è così, purtroppo. Molti sono i casi in cui l'allattamento è difficoltoso, presenta problematiche, specie nei primi giorni, e spesso senza l'adeguato supporto psicologico e professionale si rischia di gettare la spugna e di rinunciare precocemente all'allattamento, ricorrendo al biberon. In molte donne poi il latte non arriva o se c'è non può essere dato per vari altri problemi (ad esempio molte mamme sono costrette da patologie o altro ad assumere farmaci che passando nel latte ne rendono pericoloso il consumo per il bambino).

E poi ci sono anche tutte quelle mamme che per scelta personale o per incompatibilità di orari lavorativi, decidono di non allattare, subendo molto spesso le critiche (fuori luogo, preciso), le opinioni, i consigli più svariati di chi in tutti i modi deve metter bocca: sia chiaro, per quanto bello e importante sia l'allattamento deve però essere vissuto con amore, serenità e gioia da parte della mamma, che se non pronta, sicura, adeguatamente supportata, o non propensa va in tutti i casi compresa, e mai giudicata, etichettata o sminuita, qualsiasi sia la motivazione. Resterà comunque una buona mamma anche se non ha scelto la strada più "vantaggiosa". In tutti i casi il mio consiglio è quello di informarsi bene sui pro e contro dell'allattamento, sulle problematiche che potrebbero presentarsi e su come superarle, chiedendo parere agli esperti, individuando, laddove possibile, anche un consulente o qualcuno che vi possa supportare nelle prime fasi, e di non insistere laddove la natura pone dei divieti.



(http://www.culturaeculture.it/wp-content/uploads/2013/08/Cherry-Merry-Fotolia.com_jpg)

©Cherry-Merry - Fotolia.com

4
SHARES



Vengo quindi a descrivervi in questo articolo i **benefici dell'allattamento al seno** sia per la mamma che per il bambino e i consigli per la giusta alimentazione da seguire in questo particolare periodo della donna. Molte pubblicazioni sono disponibili in letteratura sulle qualità del latte materno, i suoi benefici e le ripercussioni sulla salute, tant'è che ormai la pratica dell'allattamento è promossa e sostenuta da numerose e importanti organizzazioni, tra cui l'*Organizzazione Mondiale della Sanità* e l'*UNICEF*, anche attraverso campagne come la *settimana mondiale dell'allattamento al seno*, che ricorre ogni anno dal 1 al 6 ottobre. L'allattamento è il risultato diretto e naturale della gravidanza (<http://www.culturaeculture.it/libri/metodi-naturali-parto-ansia-gravidanza-serena-79732/>) e del parto, come parte integrante del processo riproduttivo, a beneficio di entrambi, madre e figlio contemporaneamente. La ricerca continua a sostenere gli effetti positivi del latte umano sulla salute dei neonati e della madre, poiché è un fluido biologico vivente con molte qualità non riproducibili dai sostituti del latte umano.

1 Evitare questi 5 cibi

Cibi che causano danni al fegato e grasso addominale consiglidepurazione.com

2 1° Regola per la Mente

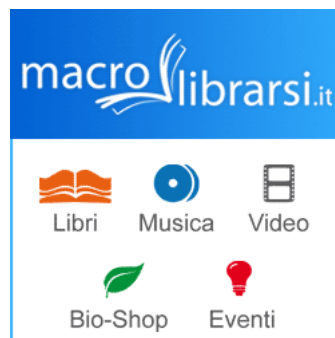
La tua mente può migliorare la tua vita. Grazie a questo esercizio. Guarda questo video. personechepossono.com

Ecco perché le autorità sanitarie e i pediatri tutti concordano sull'importanza dell'allattamento al seno, che deve essere esclusivo per i primi 6 mesi e poi in progressiva diminuzione dai 6 fino ai 12 mesi, in concomitanza con il graduale svezzamento, proponendo questo come modello di alimentazione ottimale per i neonati.

Il latte materno rappresenta infatti l'alimento ideale per il neonato per tutto il primo anno di vita in quanto:

- È sicuro dal punto di vista microbiologico;
- È bilanciato da un punto di vista nutrizionale;
- Contiene sostanze immunologicamente attive;
- È economico;
- È specie-specifico.

Il latte materno nello specifico contiene:



(<https://www.macrolibrarsi.it/?>)

pn=3721&utm_source=partner&utm_medium=banner&utm_content=250x250&utm_campaign=banner_partner_macrolibrarsi_blu)

- **Lattoferrina** che ha una grande capacità di legare il ferro e permetterne un buon assorbimento, nonostante questo minerale non sia abbondantissimo nel latte; inoltre inibisce la crescita di funghi e batteri.

- **Immunoglobuline IgA** e il **lisozima** un efficace antibatterico, che nel latte materno si trova in concentrazioni nettamente superiori rispetto a quello di altri mammiferi;
- **Oligosaccaridi**, in particolare **lattosio** e **galattosio** che consentono il corretto sviluppo della flora batterica, prevengono la chetosi e aumentano l'assorbimento del calcio;
- Nel latte materno sono contenuti tutti e dieci gli **aminoacidi essenziali** (dieci e non otto, in quanto nel bambino rientrano nella categoria anche l'istidina e l'arginina). Contiene inoltre taurina, un amminoacido che non partecipa alla sintesi proteica ma che ricopre un ruolo nello sviluppo cerebrale.
- Il latte umano è scarso, al contrario di quello vaccino, di aminoacidi aromatici, di cui è noto il potenziale effetto nocivo sul sistema nervoso (qualora siano presenti in forte concentrazione ematica).
- Le **proteine** sono molto basse rispetto al latte vaccino (circa un terzo in meno): la differenza più sostanziale è a carico delle caseine, che nel latte di mucca rappresentano l'80% delle proteine totali, mentre in quello umano costituiscono soltanto il 20% della frazione proteica. Il problema legato alla presenza di caseine è che queste, nell'ambiente acido dello stomaco, tendono a formare dei grossi coaguli, troppo voluminosi per essere efficacemente attaccati dagli enzimi proteolitici del neonato, in cui i processi digestivi non sono ancora pienamente sviluppati. Non è quindi un caso che il contenuto caseinico del colostro (il primo liquido altamente nutritivo che si produce a livello della mammella) sia prossimo allo zero, per poi avvicinarsi al 40% nel latte maturo.
- Inoltre cambia anche la quantità di **calcio e sodio**, per questo il latte materno è estremamente leggero come carico renale. Il basso contenuto di minerali, insieme alla bassa concentrazione proteica, determina un ridotto carico di soluti per il rene del bambino allattato al seno. Il contenuto di minerali nel latte materno è pari a un terzo di quello del latte vaccino; nonostante ciò la biodisponibilità di questi elementi nel latte materno è aumentata consentendone un assorbimento maggiore (75%) rispetto a quello ottenuto con il latte vaccino (55%). Anche l'assorbimento di ferro è maggiore per il latte materno (50%) rispetto al latte vaccino (10%). Il contenuto però subisce notevoli oscillazioni in rapporto alla dieta della nutrice.
- I grassi in % nel latte materno sono circa il 4%, di cui il 70% deriva dal grasso materno (che si è formato durante la gravidanza) e solo il 30% deriva dalla dieta. Tra i grassi il latte materno contiene una quantità ottimale di **DHA e acido arachidonico** (grassi polinsaturi della serie omega-3) che si è visto essere fondamentali per il corretto sviluppo del sistema nervoso e della retina dell'occhio del bambino. [1]

L'allattamento al seno è vantaggioso sia per il bambino che per la madre:

Per il bambino:

1. Il latte materno rappresenta una **combinazione di nutrienti ottimale**, tale da coprire tutti i fabbisogni del neonato;
2. Il latte materno contiene fattori di **protezione dalle infezioni** (fattori umorali quali le immunoglobuline e il lisozima e fattori cellulari quali macrofagi e neutrofilo); si è infatti visto che i bambini allattati al seno hanno una minore incidenza di infezioni delle vie respiratorie, del tratto gastrointestinale e dell'orecchio rispetto a quelli nutriti con latte formulato.
3. Tra i bambini allattati al seno vi è una **minore incidenza di allergie alimentari** (poiché il latte materno è privo di proteine allergizzanti quali la β -lattoglobulina del latte vaccino, e viceversa è ricco di IgA secretorie contro allergeni alimentari e di ormoni tiroidei e glucocorticoidi che favoriscono la maturazione della mucosa enterica);
4. L'allattamento comporta **benefici psicologici** derivati dal contatto diretto con la madre;
5. Sembra che i bambini allattati al seno siano meno soggetti a sviluppare, in età adulta, alcune **patologie cronico-degenerative** e, in particolare, **l'obesità e il diabete**. Inoltre nei bambini allattati al seno si è registrato anche un minor rischio di morte infantile per **SIDS** (sindrome della morte improvvisa infantile più comunemente nota come "morte in culla")

Per la madre i benefici dell'allattamento al seno sono altrettanto numerosi e includono:

1. Ottimale involuzione uterina dopo il parto (per azione soprattutto dell'ossitocina);
2. Mobilitazione delle riserve di tessuto adiposo, accumulate durante la gravidanza, con conseguente perdita di peso;
3. Minore incidenza di osteoporosi post-menopausale;
4. Riduzione del rischio di depressione post-partum;
5. Riduzione di stress e ansietà;
6. Minore incidenza di tumori (<https://www.youtube.com/watch?v=wShspWe3xhs>) all'ovaio e alla mammella, di endometriosi, diabete, sindrome metabolica, artrite reumatoide, Alzheimer e sclerosi multipla [2].

Quali sono i bisogni nutrizionali della donna che allatta?

La produzione di latte richiede molta energia da parte del corpo materno: da un punto di vista calorico sono circa **500 le kcal** in più da introdurre durante l'allattamento (considerando che la produzione giornaliera di latte è di circa 900 ml), quindi occorre sicuramente mangiare di più, facendo dei pasti leggermente più abbondanti, ma mantenendo sempre un occhio di riguardo alla qualità del cibo e dei nutrienti, che è ciò che più conta, sempre, in ogni caso e ancor di più in periodi come la gravidanza e l'allattamento, in cui gli alimenti che introduciamo nutrono noi e il nostro bambino.

Nell'aumentare l'apporto calorico c'è da tener conto che buona parte di queste devono derivare dalle proteine, considerando che durante l'allattamento è richiesto un supplemento pari a **16-17 g di proteine in più al giorno** nei primi 6 mesi e **12 g/die** nei mesi successivi. Le proteine devono derivare da fonti di buona qualità e biodisponibilità: *carne, pesce, uova, formaggi magri e yogurt* con la giusta rotazione ma anche *proteine vegetali come i legumi* da abbinare sempre ai cereali per garantire la completezza in aminoacidi. Per coprire tale fabbisogno sarà sufficiente aumentare un po' la porzione dei secondi piatti ai pasti e inserire qualche spuntino proteico durante la giornata; alcuni esempi: *yogurt greco con fiocchi di avena* o una *fetta di pane di segale con un pezzetto di parmigiano...* Anche la quantità di **carboidrati** deve essere leggermente aumentata, circa **80g in più al giorno**, sempre da fonti integrali tenendo limitate invece le fonti di zuccheri semplici (dolciumi e varie).

Il **fabbisogno di grassi** si assesta invece al **25-30% dell'apporto calorico totale** come per la popolazione in generale, in quanto per la produzione del latte viene per lo più mobilitato il grasso accumulato durante la gravidanza, in particolare il grasso sottocutaneo della zona dei fianchi. Tra i grassi è però importante garantire il giusto apporto di **omega-3 (soprattutto DHA)** che verrà incorporato prontamente nel latte materno e servirà al bambino per il rapido sviluppo del sistema nervoso, specie nei primi tre mesi. Quindi tra le fonti proteiche è di sicuro da privilegiare il pesce (pescato e non di allevamento) e negli spuntini o a colazione una porzione da circa 30g di frutta secca (in particolare noci).

4
SHARES



4
SHARES

(<http://www.culturaeculture.it/wp-content/uploads/2015/05/festa-della-mamma-2015-auguri.jpg>)

Per quanto riguarda i micronutrienti, il **calcio** deve essere già depositato nella donna, quindi la quantità resta invariata rispetto alla gravidanza (1-1.2 g). Tra le **vitamine**, importantissime quelle **antiossidanti (vit. C e E)** per contrastare la produzione di radicali liberi che a livello della mammella è elevata dato l'elevato metabolismo; per questo occorre evitare l'esercizio fisico intenso durante l'allattamento per non incrementare ulteriormente tale produzione. L'esercizio fisico blando, specie in donne già allenate, è invece consigliato (con moderazione) per favorire il recupero del peso forma. Gli antiossidanti possono essere anche assunti come sali minerali, e questo è l'unico caso in cui è consentito un supporto farmacologico. Per il resto se l'alimentazione della donna che allatta è appropriata, varia ed equilibrata non è richiesta nessuna particolare supplementazione né in vitamine né in altri particolari nutrienti.

Non ultimo, la donna che allatta deve prestare molta attenzione alla **corretta idratazione**, dato che l'allattamento richiede una discreta quantità di liquidi per la produzione del latte. Infatti molte donne riferiscono di iniziare ad avvertire una forte sete nel momento in cui allattano. Per prevenire ciò e la disidratazione è fondamentale incoraggiare la donna a bere ogni volta che allatta; in particolare è stato stimato che la quantità di liquidi richiesti è di circa **3,8 litri al giorno**, e questi devono essere adeguatamente introdotti attraverso l'acqua e altre bevande nutrizionali tra cui il latte ed eventualmente succhi di frutta senza zuccheri (un buon estratto di frutta e verdura è consigliato) [1].

In generale non è buona norma mettersi a dieta durante l'allattamento, perché si metterebbe l'organismo in restrizione con cessazione della produzione di latte. È piuttosto consigliata una sana alimentazione come appena descritto. Altre raccomandazioni:

- Evitare il consumo di cibi resi piccanti per aggiunta di spezie;
- Evitare il consumo di alcuni ortaggi, sconsigliati in quanto posso far assumere un sapore sgradevole al latte: cipolla, aglio, cavoli, carciofi, asparagi (tuttavia sono da provare perché la risposta è molto individuale; in tutti i casi è bene non eliminarli completamente ma ridurli e distanziarli nella frequenza di consumo settimanale);
- Consumare in abbondanza ortaggi e frutta fresca, preferibilmente biologica per evitare la presenza di pesticidi e insetticidi che possono passare nel latte materno;
- Bere in abbondanza (soprattutto acqua);
- Consumare quotidianamente alimenti con proteine ad alto valore biologico quali carne, pesce, uova e formaggi;
- Astenersi dal consumo di alcol e bevande nervine (tra cui il caffè perché passando nel latte materno potrebbe rendere il bambino agitato).

In conclusione: l'allattamento al seno, anche se è un processo del tutto naturale, per molte donne richiede una buona dose di istruzione, di supporto e di pratica. Fortunatamente, oggi sono tantissime le opportunità messe a disposizione per apprendere quella che molti definiscono "**l'arte dell'allattamento al seno**". Con questo articolo ho cercato di spianarvi la strada della corretta informazione, illustrandovi soprattutto gli innumerevoli benefici e le richieste nutrizionali dell'allattamento al seno, sperando che vi possa risultare utile, qualora necessario, e aiutare ad affrontare al meglio questo momento, con maggiore consapevolezza e sicurezza.

Dott.ssa Angela Pugliese, biologa nutrizionista

Bibliografia

[1] "**SCIENCE OF NUTRION (parte 3)**", Thompson-Manore-Vaughan

[2] Luiz Antonio Del Ciampo, Ieda Regina Lopes Del Ciampo; "**Breastfeeding and the Benefits of Lactation for Women's Health**" Rev Bras Ginecol Obstet 2018;40:354-359.

Commenti

0 commenti

Commenti: 0

Ordina per



Aggiungi un commento...

Plug-in Commenti di Facebook