

IN SINTESI

Allattare al seno è un gesto naturale che offre a mamma e bambino l'opportunità di imparare a conoscersi. Il latte materno contiene tutte le sostanze nutritive necessarie al neonato, è un alimento fatto su misura (varia adattandosi ai bisogni del bambino) ed è l'unico latte che offre la protezione anticorpale materna, proteggendolo da molte malattie e infezioni, che sono più frequenti nei bambini alimentati con le formule artificiali. L'allattamento apporta benefici straordinari non solo per il bambino, ma anche per la mamma. Come vedremo, non ha però un ruolo nella prevenzione della celiachia nei soggetti predisposti.



ALLATTAMENTO: BENEFICI, INDICAZIONI E FALSI MITI

Di Gloria Noli
DIETISTA GRUPPO AIC
dietista@celiachia.it

Tutto quello di cui ha bisogno un bambino alla nascita è essere protetto ed accudito. Al seno trova calore, sicurezza, benessere, amore, protezione, conforto e nutrimento. Allattare è la prosecuzione fisiologica del rapporto che si è creato durante la gravidanza. È un momento ricco di emozioni, che crea un legame intenso, aiutando mamma e bambino a conoscersi e a crescere. Il latte materno è l'alimento naturale che gli permette di raggiungere il suo massimo potenziale biologico.

Allattare offre benefici al bambino, favorendo lo sviluppo fisiologico della bocca, riducendo il rischio di infezioni respiratorie ed urinarie, diarrea, otiti, riducendo il rischio di allergie ed asma e anche il rischio di diabete, obesità, leucemie, malattie cardiovascolari e sindrome della morte in culla (SIDS).

Per quanto riguarda la mamma, invece, nel breve termine l'allattamento offre una importante fonte di aiuto coadiuvando nel mantenere l'utero contratto e riducendo le perdite ematiche nel dopo parto; nel lungo termine diminuisce la possibilità di sviluppare il tumore al seno e di andare incontro al processo di osteoporosi.

Da non sottovalutare il notevole risparmio in termini di tempo e a livello economico, in quanto sempre pronto, giorno e notte, nella giusta quantità e alla corretta temperatura.

Tra indicazioni contrastanti su come sia meglio alimentarsi durante l'allattamento, tra falsi miti e credenze, ci chiediamo anche: se c'è predisposizione per la celiachia, il latte materno che ruolo ha? Numerose evidenze dimostrano che purtroppo l'allattamento non rappresenta una strategia di prevenzione della malattia celiaca, in quanto non modifica la possibilità di svilupparla nel bambino a rischio familiare, indipendentemente dalla dieta materna

E se c'è predisposizione per la celiachia?

Tra i tanti benefici, non è però provato che l'allattamento materno, né la sua durata, né la persistenza dell'allattamento materno durante l'introduzione del glutine, modificano il rischio di sviluppare la celiachia nei soggetti geneticamente predisposti, indipendentemente dalla dieta materna.

Il lattante ad aumentato rischio di celiachia per familiarità (almeno un parente di primo grado celiaco e predisposizione genetica) non va trattato diversamente dagli altri: se possibile, va preferito l'allattamento materno esclusivo fino al 6° mese e va iniziato lo svezzamento (anche con il glutine) dopo il 6° mese. Tardare ulteriormente l'introduzione del glutine può solo ritardare l'espressione clinica della malattia.

Lo studio italiano, finanziato da Fondazione Celiachia e pubblicato nel 2014 sulla prestigiosa rivista scientifica internazionale *New England Journal of Medicine*, dimostra infatti che il fattore maggiormente rilevante per l'insorgenza della celiachia nei bambini è costituito essenzialmente dalla predisposizione genetica.

Quello che si può fare, ad oggi, è identificare le categorie di soggetti a rischio di diventare celiaci, mediante un'attenta analisi dei dati che ci vengono forniti dalla letteratura, e fare in modo di anticipare la diagnosi in questi soggetti, prima che la malattia si manifesti clinicamente. Vengono considerati fattori predittivi la condizione di omozigosi per il DQ2 e il sesso femminile, due fattori che

Falsi miti Non è vero che...

I chili presi durante la gravidanza non si smaltiscono più

Dopo il parto la donna che allatta al seno va incontro a una riduzione del peso corporeo. Si bruciano fino a 500 Kcal al giorno, pari a una camminata di 11 Km!

Bisogna mangiare più formaggi e latticini in allattamento

Il calcio presente nel latte materno è indipendente dall'assunzione di calcio con la dieta da parte della mamma, ma deriva dal riassorbimento osseo materno. Dunque, il calcio che la mamma assume nella sua alimentazione non serve direttamente per il latte che produce, ma per evitare conseguenze future allo scheletro della mamma stessa (osteoporosi).

La birra "fa latte"

La birra non ha nessun ruolo nel favorire la secrezione di latte e può anzi renderlo amaro per il lattante. L'alcol etilico, inoltre, può inibire la montata latte e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea.

Allattare è semplice

Appena nato, un bambino ha l'istinto di ricercare immediatamente il seno materno. Molte mamme, soprattutto nei primi giorni di vita del bambino, →

possono avere bisogno di indicazioni pratiche su come allattare e su come posizionare il bambino al seno. L'allattamento richiede sostegno e, soprattutto, tempo per imparare, sia da parte delle mamme che dai bambini.

Si devono mangiare solo cibi privi di condimento

Durante il periodo dell'allattamento è importante che le madri seguano come tutti una dieta equilibrata. In linea di principio, non occorre apportare cambiamenti alle abitudini alimentari. Quando il bambino si trova ancora nel grembo materno viene esposto ai sapori dei cibi che vengono consumati dalla madre. Se una mamma nota che il bambino reagisce negativamente a uno specifico alimento, è bene consultare uno specialista.

Non si può utilizzare latte in polvere

In alcune situazioni, la mamma potrebbe decidere di ricorrere al latte in polvere, pur continuando ad allattare. È importante avere accesso a informazioni obiettive sul latte in polvere e su altri sostituti del latte materno. Per mantenere la produzione di latte è opportuno che la mamma continui ad offrire il seno al bambino il più spesso possibile. È utile in questi casi consultare un esperto di allattamento o un altro →

aumentano in modo rilevante il rischio di diventare celiaci.

Tra gli altri fattori di rischio chiamati in causa, un ruolo di sempre crescente rilievo sembrano rivestire le infezioni che vengono contratte nei primi anni di vita, e non solo quelle strettamente gastrointestinali. Un recente studio italiano ha infatti dimostrato che avere infezioni respiratorie nei primi due anni di vita, e se il familiare affetto da celiachia è il padre, aumenta in maniera considerevole il rischio di poter sviluppare la malattia nei primi anni di vita.

E se la mamma è positiva al Covid-19?

Come indicano il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità, date le informazioni scientifiche disponibili al momento e il potenziale protettivo del latte materno, si ritiene che, nel caso in cui la madre stia facendo gli accertamenti diagnostici o sia affetta da COVID-19, le sue condizioni cliniche lo consentano e lei lo desideri, l'allattamento debba essere avviato e/o mantenuto, direttamente al seno o con latte materno spremuto.

Va detto infatti che il virus responsabile della infezione da COVID-19 non è stato rilevato finora nel latte materno raccolto dopo la prima poppata (colostro) delle donne affette; in almeno un caso sono stati invece rilevati anticorpi anti SARS-CoV-2.

Per ridurre il rischio di trasmissione al bambino/a, si raccomanda quindi l'adozione delle procedure preventive come l'igiene delle mani e l'uso della mascherina durante la poppata, secondo le raccomandazioni del Ministero della Salute.

Che cosa deve mangiare la mamma nel periodo dell'allattamento?

Intorno alla dieta della donna in allattamento al seno, in ogni parte del mondo, si sono costruiti miti e convinzioni errate che spesso, però, causano confusione e creano insicurezze alla neo mamma.

La donna che si prepara ad allattare viene sovente sommersa da consigli di parenti e amiche che però derivano da credenze popolari e non da reali basi scientifiche. Se da un lato la presenza di questa rete di sostegno

può essere utile in un momento così delicato, dall'altro questa marea di indicazioni, a volte contrastanti, possono generare tanta confusione sul come gestire la sua alimentazione per dare il meglio al suo bambino. Un dato vero è che vi sono dei cambiamenti nei fabbisogni nutrizionali della donna nel corso dell'allattamento esclusivo e riguardano:

Un lieve incremento delle calorie giornaliere

Una donna che allatta ha bisogno di circa 500 Kcal in più al giorno (Larn 2014) e gran parte di queste kcal vengono utilizzate per la produzione del latte. Una parte di queste calorie viene ricavata dai depositi di grasso accumulati durante la gravidanza. Ciò dà già una idea di quanto il "mangiare per due" sia assolutamente inutile, se non dannoso.

Peraltro, le calorie spese per l'allattamento facilitano il calo di peso, aspetto rilevante nelle molte donne che hanno preso più di 9-10 kg durante la gravidanza.

Un lieve incremento delle proteine

Il fabbisogno proteico giornaliero aumenta di 21 g nel primo semestre d'allattamento e di 14 g nel secondo. Se consideriamo, però, che gli apporti medi di proteine negli italiani sono di gran lunga superiori ai fabbisogni, il problema sostanzialmente non si pone.

Un notevole incremento di acqua

Tenuto conto che il latte materno è costituito per circa l'87% da acqua, per compensare le perdite è opportuno che la nutrice aumenti la normale assunzione di acqua e liquidi di circa 700 ml al giorno.

È importante, però, ricordare che a determinare la quantità di latte prodotta sarà prevalentemente la suzione del bambino e non la quantità o la tipologia dei liquidi assunti dalla mamma.

Vitamine e sali minerali

Per quanto riguarda vitamine e sali minerali, sebbene i fabbisogni siano leggermente aumentati, possono comunque essere facilmente soddisfatti con una dieta equilibrata e con le famose 5 porzioni di frutta e verdura da consumare giornalmente.



Ci sono alimenti vietati durante l'allattamento?

Spesso alle neo mamme vengono elencati numerosi alimenti che darebbero un cattivo sapore al latte, costringendole a rinunciare ed eliminare dalla loro dieta tantissimi alimenti, anche sani, per paura che al bambino non piaccia il latte o che possa stare male.

È vero che alcuni alimenti possono modificare il sapore del latte, ma non è detto che il nuovo sapore non piaccia al bambino. Non è nuovo per lui: se un determinato alimento, per esempio il cavolfiore, lo si è consumato in gravidanza, il bimbo lo ha già sperimentato attraverso il liquido amniotico.

E infine, più varia è la dieta della mamma e, quindi, più sapori differenti conosce il bambino attraverso il latte, più facilmente il piccolo affronterà lo svezzamento perché già "esperto conoscitore" dei diversi gusti.

Detto ciò: nessun alimento è vietato in allattamento ad esclusione degli alcolici che vanno comunque sempre evitati.

E se la mamma è vegetariana o vegana?

Le mamme vegetariane, che includono nella loro dieta latte e uova, possono allattare senza il bisogno di variare la loro alimentazione. Tuttavia alcune ricerche hanno dimostrato che la mamma vegetariana tende ad assumere meno calcio, ferro, DHA (un acido grasso presente soprattutto nel pesce) e vitamina B12 delle altre donne, quindi può

essere necessario integrare la loro dieta con supplementi farmacologici.

Le donne che seguono una dieta vegana hanno una carenza di vitamina B12, DHA, ferro, vitamina D e calcio molto più importante. Ferro, DHA e vitamina B12 sono indispensabili per la crescita e la maturazione del sistema nervoso ed una loro carenza nei primi mesi di vita causa danni che possono essere irreversibili. Per questo se ne raccomanda l'integrazione già nel periodo pre-concezionale, quando cioè si sta pianificando la gravidanza.

In un recente articolo uscito su *Diete vegetariane in gravidanza ed età evolutiva* della SIPPS (Società Italiana di Pediatria Preventiva e Sociale), FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) e SIMP (Società Italiana di Medicina Perinatale) si raccomanda un attento monitoraggio nutrizionale sia della madre vegetariana e vegana che allatta al seno, sia del lattante, includendo le integrazioni necessarie per evitare deficit di crescita, anemia e deficit neurologici nel bambino. Monitoraggio nutrizionale e integrazione vanno effettuati anche dopo lo svezzamento. Inoltre, si raccomanda di allattare al seno almeno fino ai 2 anni di vita del figlio. Queste ultime indicazioni (monitoraggio nutrizionale e allattamento al seno fino ai 2 anni) valgono comunque per tutte le mamme, anche quelle non vegane o vegetariane. ♦

professionista qualificato, che aiuti a sviluppare un piano che consenta di proseguire l'allattamento.

Molte madri non riescono a produrre abbastanza latte

Quasi tutte le donne producono la quantità di latte giusta ad alimentare il loro bambino. La produzione di latte è determinata da fattori come un attacco al seno efficace, la frequenza delle poppate e quanto a ogni pasto il bambino riesce a "svuotare" il seno. Anche per questo c'è bisogno di sostegno, inteso come affiancamento nel tempo da parte di operatori sanitari, aiuti da parte della famiglia per mantenersi in un buono stato di salute con alimentazione e idratazione sufficienti.

COSA FARE SE NON SI RIESCE AD ALLATTARE?

L'allattamento potrebbe procedere in modo semplice e sereno, ma è indubbio che molte donne sperimentino alcuni problemi che potrebbero rendere difficoltoso l'allattamento, per cui è importante chiedere aiuto e consulenza specifica al proprio pediatra. Qualora non si riuscissero a superare eventuali problematiche, e si decidesse di smettere di allattare, non bisogna, MAI, sentirsi in colpa!