

COME AVVIARE BENE L'ALLATTAMENTO AL SENO COME "ARMA" PER PREVENIRE L'OBESITÀ

L'allattamento al seno è la soluzione più naturale e conveniente per la nutrizione esclusiva del bambino nei primi sei mesi. Ai suoi noti vantaggi, che comprendono il rafforzamento del legame affettivo con il piccolo, la praticità, l'impatto favorevole sulle allergie il risparmio economico e perfino il beneficio per l'organismo della stessa mamma, se ne aggiunge uno che forse non è stato a sufficienza sottolineato e promosso: la prevenzione dell'obesità infantile. L'argomento è alquanto complesso, ma alcuni aspetti meritano di essere chiariti. Innanzitutto il latte materno possiede tutti i nutrienti necessari alla giusta concentrazione e quantità in rapporto allo specifico momento di crescita: l'apporto di calorie e proteine, in particolare, è adeguato ai fabbisogni ed evita rischi di eccessi inutili.

Ma il latte materno contiene anche fattori in grado di influenzare o, come si dice con un termine tecnico, modulare il metabolismo del piccolo. In altre parole, si tratta di sostanze che trasferiscono all'organismo del bambino informazioni importanti per l'utilizzo dei vari composti energetici e per il senso di sazietà. Questo aspetto acquista particolare rilevanza verso il primo anno di vita, quando la capacità di autoregolarsi favorisce nell'allattato al seno l'acquisizione di ritmi alimentari regolari e previene l'assunzione di eccessivi quantitativi di cibo.

Per tale ragione gli studiosi hanno preso coscienza negli ultimi anni che l'andamento della lunghezza e in particolare del peso dei bambini allattati al seno deve essere considerata come lo standard di riferimento e hanno pertanto rielaborato le curve di crescita, che in passato tendevano a sovrastimare i valori di normalità. Un ulteriore aspetto, che rappresenta una nuova frontiera della ricerca, è legato all'effetto prebiotico del latte materno, che favorisce cioè la crescita nell'intestino di particolari microrganismi, i bifidobatteri. Alcuni studi recentissimi suggeriscono una relazione tra la composizione della flora batterica intestinale, sia nella donna in gravidanza sia nei primi mesi di vita del bambino, e la probabilità di quest'ultimo di andare incontro a obesità.

Infine va ricordato che il latte materno cambia continuamente di sapore e funge da stimolo anche per la percezione gustativa. Un allattamento bene impostato sin dall'inizio, all'insegna della massima elasticità e spontaneità ma anche con il giusto supporto nel caso in cui fosse necessario, è la migliore premessa perché la mamma si senta motivata e gratificata in questo suo ruolo particolarmente delicato e insostituibile.

a cura del
Pediatra Nutrizionista
Dott. Salari

