

I vantaggi dell' allattamento al seno

L'**allattamento al seno** offre numerosi **vantaggi** al bimbo (come vedremo a breve) e alla madre, per lei soprattutto nella prevenzione del tumore al seno. Già nel 2007 il *Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro (WCRF)* in collaborazione con l'*Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)* e il Fondo delle Nazioni Unite per l'Infanzia (UNICEF) avevano posto in evidenza che l'allattamento al seno è uno strumento preventivo che riduce la patologia tumorale mammaria prima e dopo la menopausa. Più recentemente 47 ricerche scientifiche svolte in 30 paesi hanno studiato quasi 100 mila casi di cancro mammario evidenziando che **l'allattamento materno prolungato previene il cancro al seno**. In particolare, per ogni anno di allattamento si ha il 4,3% di riduzione del tumore.

I dati relativi a una ricerca con finanziamento pubblico su 16000 donne con tumore mammario, ha evidenziato che **le donne che hanno allattato a lungo** (più di 6 mesi) **hanno una riduzione del 30% di morte da cancro in caso di recidiva**. Sintetizzando, l'allattamento materno aiuta significativamente a prevenire il tumore al seno e le recidive, migliorando anche la prognosi dei pazienti.

Latte materno e latte artificiale.

La composizione del latte artificiale è molto diversa da quella del latte materno.

Il latte umano ha un contenuto di proteine (0,9%) in grado di sostenere la crescita del neonato senza affaticare i reni immaturi. Il latte artificiale invece contiene circa il 50% in più di proteine, il latte di mucca ne contiene 4-5 volte di più.

Perché queste differenze?

Il latte vaccino deve far crescere un vitello di circa 150 kg in pochi mesi, quello umano serve per far crescere un bimbo di circa 7-9 kg in un anno. Le proteine infatti aiutano a crescere, dunque c'è da chiedersi perché i latti artificiali contengano così tante proteine.

Forse l'industria ha capito qualcosa che la natura ancora deve comprendere??

Il latte umano contiene più grassi rispetto agli altri latti (artificiale e vaccino) e soprattutto la qualità di questi è totalmente differente. **Nel latte umano ci sono buoni livelli di acidi grassi omega 3, indispensabili per lo sviluppo del cervello del bimbo e permettono la flessibilità delle strutture nervose in quanto estremamente fluidi.** E' ovvio che la qualità del latte materno e quindi anche la quantità di questi grassi dipende dalla dieta della madre. Vi suggerisco di leggere l'etichetta dei latti artificiali e osservare che tipi di grassi contengono.

Il latte umano contiene più zuccheri (il lattosio), perché il cervello del

bimbo è in rapidissima crescita e necessita di un rifornimento continuo e facilmente disponibile. Il latte di mucca ne contiene di meno (il cervello del vitello non crescerà molto), quindi nei latti artificiali occorre aggiungere lo zucchero per cercare di “imitare” quello umano.

Oltre a queste importanti differenze dobbiamo sottolineare che il **latte materno** non è mai uguale a se stesso, cioè oltre a **cambiare in base alla dieta della mamma**, si modifica durante la giornata secondo le necessità del bimbo. Ad esempio durante la poppata il bambino “segnala” alla madre il suo fabbisogno di anticorpi, così che l’organismo materno possa produrli e passarglieli nella poppata successiva. In questo modo e anche attraverso altri meccanismi pian piano si viene a formare il sistema immunitario del piccolo che, voglio sottolinearlo, impiega qualche anno prima di giungere a maturità.

Dunque i primi anni di vita “alimentare” del bimbo sono fondamentali perché pongono le basi per la sua salute futura.

Latte vaccino e malattie

Nei neonati e nei bimbi piccoli il latte vaccino somministrato precocemente (già dal primo anno di vita) può causare anemia, diabete di tipo I, allergie, tonsilliti, faringiti, asma, stitichezza, acne, obesità infantile. **I bambini allattati al seno diventano meno frequentemente obesi** di quelli allattati con latte artificiale (Owen 2005, Pediatrics).

Un pregiudizio diffuso è che gli adolescenti debbano bere latte per costruire una buona massa ossea che li proteggerà in futuro da fratture. Gli studi prospettici dell’Università di Harvard smentiscono questo pregiudizio: per **ogni bicchiere di latte al giorno consumato** tra i 13 e i 18 anni non si riduce il rischio di frattura all’anca in età adulta nella donna, mentre aumenta del 9% negli uomini (Feskanich D, 2014 JAMA PEDIAT).

Il latte vaccino di oggi è estremamente diverso in termini qualitativi da quello di una volta.

Le mucche non mangiano più erba, non pascolano più in montagna e per questo il loro latte non contiene più un acido grasso importantissimo (CLA, Acido linoleico coniugato) con azione antitumorale. Il latte è inquinato da pesticidi, diserbanti, antibiotici (usati per curare la mastite delle mucche che sono impegnate a produrne 50 litri al giorno in confronto ai 10 di una volta) ed è troppo ricco di ormoni sessuali come gli estrogeni. Si sospetta che la sterilità maschile, oggi ampiamente diffusa, possa in parte dipendere dall’inquinamento estrogenico dell’ambiente.

Il cancro alla prostata negli uomini aumenta del 3-6% per ogni bicchiere di latte consumato.

Uno studio svedese evidenzia che adolescenti che consumano quotidianamente latte rispetto a chi ne consuma meno di una volta a settimana aumenta il rischio di cancro alla prostata in età adulta, questo a sottolineare quanto sia importante che la prevenzione inizi da subito.

Il consumo di latte vaccino quotidiano nelle donne predisposte (con mutazione nei geni BRCA) **aumenta significativamente l'incidenza del tumore al seno.**

CONCLUSIONE

Più latte materno per i nostri bambini (la ghiandola mammaria stimolata dalla suzione, può produrre latte fino a 3 anni del bimbo) e meno latte vaccino per tutti.

E' importante saper quando e cosa mangiare, durante un periodo così delicato come è quello dell'allattamento. Nel latte che beve il bambino passano odori, sapori e sostanze nutritive in relazione a ciò che mangia la mamma. Sarò felice di poterti aiutare.