Via Cigna, TORINO
BRICO CENTER

GRAVIDANZA - PARTO - PEDIATRIA
13/5/2010

Dieta inadeguata per il 94% delle mamme che allattano

Poche vitamine ed elementi nutritivi essenziali nella dieta

A detta degli scienziati dell'Università di Granada in Spagna ben il 94% delle mamme che allattano al seno non segue una dieta corretta che possa garantire un adeguato apporto di vitamine, proteine e grassi utili. Questo comporta **una riduzione della qualità del latte e dei nutrienti trasmessi al neonato** e, al contempo, riduce il benessere della mamma stessa.

Lo studio è stato condotto in team dal dottor Jose Luis Gsmez Llorente del Dipartimento di Pediatria dell'Università di Granada, e coordinato dal professor Cristina Campoy Folgoso. I ricercatori hanno **coinvolto 34 mamme che allattavano al seno** a cui è stato consegnato un questionario sulle abitudini alimentari. Tre giorni dopo hanno raccolto, da queste donne, 100 campioni di latte per valutarne la composizione e confrontare la dieta seguita con le eventuali carenze di sostanze nutrienti ed essenziali.

I dati raccolti hanno permesso di stabilire che **nel 94% dei casi le mamme seguivano una dieta a scarso contenuto di grassi.** Questa stessa percentuale di mamme, per converso, mostrava di **seguire una dieta troppo ricca di proteine**, superando le percentuali giornaliere raccomandate.
La quasi totalità delle mamme osservate aveva **una carenza di Vitamina A ed E; in particolare l'88% di queste non rientrava nei valori del DRI per la vitamina A e il 99% presentava una carenza nell'apporto di vitamina E.** L'assunzione di ferro era 13,8 mg/die, il che significa che il 94% delle donne che allattano non soddisfa i criteri del Dietary Reference Intakes (DRI) ossia l'Ingestione Giornaliera di Riferimento.
In linea generale le mamme che allattano sono state ritenute avere un apporto insufficiente di questi micronutrienti importanti che sono **essenziali per lo sviluppo neurologico dei loro bambini.**

«Il latte materno è il metodo ideale di alimentazione neonati sani», spiega il dottor Gómez Llorente. Va da sé che se il latte è carente proprio degli elementi essenziali, il neonato non può beneficiarne con **un possibile danno alla salute e allo sviluppo.** «Le mamme che allattano possono migliorare significativamente la composizione del loro latte ottimizzando la loro dieta e seguendo le raccomandazioni internazionali», ha poi concluso Gómez Llorente.
(*lm&sdp*)

Annunci Premium Publisher Network

Fiat Punto Evo
Da € 9.900 + finanziamento tasso 0 e anticipo 0.
www.puntoevo.it

Università on line
Scegli l'Università e-Campus e studia da casa. Chiedi info!
www.uniecampus.it

Lancia Delta Hard Black
Il viaggio è iniziato. Svela il suo lato oscuro.
www.lancianewdelta.it

ULTIMI ARTICOLI | SEZIONI | LINK

Il canale Benessere è a cura di
Luigi Mondo e Stefania Del Principe
benessere@lastampa.it

13 maggio 2010
Dieta inadeguata per il 94% delle mamme che allattano

11 maggio 2010
Il legame madre - bambino influenzato da un ormone

4 maggio 2010
Il cervello dei neonati ha bisogno di omega-3 per svilupparsi

3 maggio 2010
Il sesso del bambino determina la risposta allo stress in gravidanza

> tutti gli articoli

CERCA | >> | FEED RSS

PUBBLICITA'

LASTAMPA LIBRERIA

Benessere yoga per bambini

Benessere: cure per il corpo e per la mente

+ LaStampa Libreria
+ Speciale Benessere

SPAZIO DEL LETTORE
BLOG! > tutti i blog
Muoviti piano
Introspezioni che non approvo

ANGOLO DEI GIORNALISTI
Red Blue China
Francesco Sisci
Colpo all'anima cinese
Diritto di cronaca
Flavia Amabile
La pillola dei cinque giorni...
San Pietro e dintorni
Marco Tosatti
Una messa a Santa Sofia ?
>tutti i blog dei giornalisti

PUBBLICITA'

TUTTOaffari
i tuoi annunci on line

LA STAMPA
Il tuo abbonamento