



[Home](#) | [Notizie](#) | [Baresità](#) | [Stasera ti porto](#) | [Dillo a Marengo](#) | [Community](#) | [Pagine utili](#) | [Diritto di parola](#) | [Contattaci](#) |

[Aggiungi ai preferiti](#) - [Imposta come tua Home Page](#)

Benvenuto anonimo. [Clicca qui](#) per registrarti in Barimia.

[Indice Notizie](#) :: [Notizie](#) :: [Scienze & Tecnologie](#)

Donne, "occhio" all'alimentazione post parto: ecco la dieta giusta per allattare

Pubblicato il: 13/5/2010 18:12

Quante neomamme si sono sentite dire che bere birra aumenta la produzione di latte? Oggi una ricerca spagnola suggerisce la dieta migliore durante l'allattamento.

Cellule staminali diabete

Riducete o eliminate oggi stesso la vostra insulino-dipendenza
www.XCell-Center.it/Diabete

Annunci Google

Anche dopo il parto le mamme devono mangiare per due e soprattutto devono mangiare



i giusti alimenti: da una ricerca svolta dal dipartimento di pediatria dell'Università di Granada si è scoperto che il 94% delle mamme non segue una dieta adatta ad assicurare al bambino una giusta alimentazione. Ciò che ingerisce la levatrice contribuisce alla formazione del latte nel suo seno e perchè il bambino ne tragga quanto necessario al suo sviluppo, il latte materno deve contenere il giusto apporto di vitamine, proteine e grassi.

I ricercatori hanno proposto a 34 mamme un questionario sulle proprie abitudini alimentari, dopo hanno analizzato il loro latte per ottenere la dieta più giusta ed equilibrata che eviti carenze di sostanze nutrienti. Dai dati raccolti è emerso che la maggior parte delle donne segue una dieta povera di grassi ed eccessivamente ricca di proteine, il loro latte è così risultato carente di ferro, vitamina A ed E, che sono invece importanti per il corretto sviluppo neurologico della neonato.

Alcune ricerche scientifiche hanno attestato che i bambini allattati al seno sono più intelligente e hanno un sistema immunitario più forte di quelli nutriti col latte artificiale, ma perchè ciò sia possibile la madre deve seguire una giusta dieta che non comporti per lei malessere pregiudicando la qualità del suo latte. In tavola allora verdure fresche, latte e derivati e soprattutto pesce, che con gli omega3 favorisce lo sviluppo del sistema nervoso del lattante.

Per evitare carenze di grasso è bene condire tutto con olio d'oliva, bisogna invece assumere con cautela prodotti che contengono sostanze eccitanti come il caffè, il tè o la coca-cola, evitare poi gli alimenti che possono dare al latte un odore o un sapore sgradevole come ad esempio asparagi, aglio, cipolle, cavoli, mandorle, peperoncino o spezie in generale, vietati altresì alcolici e sigarette. Le mamme che allattano possono affidarsi alle raccomandazioni internazionali.

:: Google

Annunci Google

[15€/Día Coches en Granada](#)

Alquila Coche en Granada YA
 ¡Informate y Alquilalo Facilmente!
MejoresOfertas-Viajes.com/Cc

[Hoteles Granada *CHOLLOS*](#)

Chollos en Hoteles de Granada Descuentos de -75%
 ¡Descúbrelos!
www.Zona-Viajes.com/Hoteles

[Pisos en Granada](#)

Encontrará el hogar que busca. Anuncios con fotos y planos
www.portae.com

[Hoodia per dimagrire](#)

Hoodia Gordonii elimina l'appetito e attacca l'obesità.
www.supplementnaturel.com

[La Dieta Mediterranea](#)

Mangiar bene e star bene con la dieta mediterranea - Keys - 348 pag
www.piccin.it

:: Last Minute Vacanze

Rosaria Albanese

[Share](#) |