


 In Corriere.it

[LOGIN](#) [REGISTRATI](#)

Salute/Nutrizione

[Home](#) [Opinioni](#) [CorriereTV](#) [Salute](#) [Scienze](#) [Sport](#) [Motori](#) [Viaggi](#) [Informazione locale](#) [Cucina](#) [Casa](#) [Dizionari](#) [Libri](#) [Scommesse](#) [Giochi](#) [Servizi](#)
[SPORTELLLO CANCRO](#) [CUORE](#) [REUMATOLOGIA](#) [NUTRIZIONE](#) [DISABILITÀ](#) [DIZIONARIO DELLA SALUTE](#)

» Corriere della Sera > Salute > Nutrizione > Più attenzione alla dieta per la mamma che allatta



LO STUDIO

Più attenzione alla dieta per la mamma che allatta

La maggior parte della mamme che allattano al seno non seguirebbe un regime alimentare corretto



MILANO - Per un neonato il latte materno è quanto di meglio si possa desiderare. Per offrire il meglio ai propri piccoli le neomamme dovrebbero però seguire un'alimentazione adeguata, cosa che spesso non accade,

come rivela una ricerca dell'[Università di Granada](#). Dallo studio è infatti emerso che ben il 94 per cento delle neomamme che allattano segue un regime alimentare sbagliato, non rispettando l'apporto necessario di grassi e di vitamine.

CARENZE NUTRIZIONALI – I ricercatori spagnoli hanno preso in esame 100 campioni di latte di 34 mamme alle quali hanno anche chiesto di compilare un questionario sugli alimenti ingeriti nei tre giorni precedenti alla raccolta dei campioni di latte. Il 94 per cento delle mamme coinvolte seguiva una dieta ipocalorica, fatto collegato soprattutto al ridotto consumo di grassi. Sempre il 94 per cento delle partecipanti seguiva una dieta troppo ricca di proteine, superando la dose giornaliera raccomandata (Rda). Nell'88 per cento delle neomamme è stata inoltre evidenziata una carenza di vitamina A e nel 99 per cento una carenza di vitamina E. Ancora il 94 per cento delle partecipanti presentava anche una carenza di ferro, micronutriente fondamentale per lo sviluppo neurologico del bambino.

COMPOSIZIONE DEL LATTE – Analizzando la composizione dei campioni di latte raccolti gli esperti dell'Università di Granada hanno evidenziato che i grassi polinsaturi presenti in quantità maggiore erano quelli della serie omega-6, che rappresentavano il 17-18 per cento di tutti i grassi presenti nel latte. Questa percentuale, fanno notare gli autori, supera quella evidenziata in altri paesi europei e anche in altre regioni della Spagna. L'acido oleico, un grasso monoinsaturo, è risultato invece il grasso presente in quantità maggiore nei campioni raccolti, rappresentando dal 33 al 40 per cento dei grassi totali, percentuale comparabile a quella rilevata in altri paesi del Mediterraneo. «Il latte materno è il modo migliore per nutrire i neonati – premette Jose Luis Gomez Llorente che ha guidato lo studio – Tra i vari nutrienti in esso presenti ci sono i grassi che giocano un ruolo cruciale, in particolare modo i grassi polinsaturi delle serie omega-3 e omega-6 e i loro derivati a lunga catena, ovvero l'acido arachidonico e l'acido docosaesaenoico. Quest'ultimo è associato allo sviluppo di diverse funzioni nel neonato, come lo sviluppo cognitivo (apprendimento) e quello visivo. Non solo, sortisce un effetto protettivo nei confronti delle malattie allergiche. Le mamme che allattano al seno, seguendo una dieta appropriata, possono fare molto per migliorare la composizione del proprio latte e così offrire al bebè il meglio sotto tutti i punti di vista».

CONSIGLI ALIMENTARI – «Il modello dietetico per la donna che allatta è simile a quello consigliato in dolce attesa, con alcune varianti riguardanti in particolare una maggior richiesta di proteine, fondamentali per la crescita del bambino. È assolutamente sbagliato abolirle, come fanno diverse donne – spiega Giorgio Rondini, professore ordinario di pediatria all'Università di Pavia -. Importante anche un corretto apporto di calcio, ferro, vitamine e, più in generale, di tutti i

NOTIZIE CORRELATE

[Il canale nutrizione di Corriere.it](#)

[Nutrizione: l'esperto risponde](#)
[Tutti i video sulla nutrizione](#)
[Allergie alimentari: l'esperto risponde](#)

[Diabete: l'esperto risponde](#)
[Cuore: l'esperto risponde](#)
[Le linee guida per una sana alimentazione](#)

[Come leggere l'etichetta degli alimenti](#)

[I disturbi del comportamento alimentare](#)

[Il dizionario della salute](#)


CERCA in tutta Italia:

[SERVIZI SANITARI](#)
[MEDICI](#)
[MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI](#)
[CENTRI ESTETICI](#)

PIÙ letti di SALUTE

- 1 «Sono sveglio, immobilizzato» «Perché non lo capite?»
- 2 Colpa della «coda» del curaro
- 3 I medici inglesi: l'omeopatia è stregoneria
- 4 Diete: la crisi della quarta settimana

IN PRIMO piano

[Afghanistan: uccisi 2 soldati italiani](#)
 ESTERI

[Thailandia, ferito un fotoreporter italiano](#)
 ESTERI

[Inter campione. Poi festa con i tifosi](#)
[Ma Mourinho: «Qui non sono a casa»](#)

micronutrienti». Il modo migliore per far fronte a queste necessità è quindi seguire un'alimentazione varia, ricca di vegetali freschi, pesce (per arricchire il latte materno di acidi grassi omega-3, utili per lo sviluppo del sistema nervoso del lattante), latte e derivati, con l'olio d'oliva come principale grasso da condimento. «Meglio evitare gli alimenti che possono conferire odori o sapori sgradevoli al latte, tra cui asparagi, aglio, cipolle, cavoli, mandorle amare nonché spezie come il peperoncino. Infine è bene assumere con cautela i prodotti che contengono sostanze eccitanti, come tè, caffè, coca cola ed vitare alcolici e sigarette».

Antonella Sparvoli

13 maggio 2010

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Articoli ortopedici

Dove trovare quelli giusti

Medici

Consulta solo i migliori

Prodotti parafarmaceutici

Tutto quello che puoi trovare nelle erboristerie

Servizi sanitari

La asi vicina a cui rivolgersi

Cerca

CRONACHE

**Nube, riaprono gli aeroporti inglesi
Chiusi gli scali di Amsterdam e Rotterdam**

CRONACHE

**La Bp: «Il siringone funziona bene
Bloccheremo la falla entro 10 giorni»**

ESTERI

PAGINE GIALLE

Sport: cosa manca?

Quello che serve per l'attività sportiva



SPORTELLLO CANCRO

Tanoressia

Quando l'abbronzatura è una droga



CORRIERE CUCINA

Tutto per la tavola

Ricette, vini, scuola di cucina e rubriche sempre aggiornate



CORRIERE CASA

Relax in poltrona

I migliori living scelti tra le case più belle



Corriere della Sera

Diventa fan su Facebook

PUBBLICA QUI IL TUO ANNUNCIO PPN

Nuova Ford S-MAX

S-MAX si è evoluta. E si vede. Scoprilà subito!

www.smaxyourlife.it

Fiat Punto Evo

Da € 9.900 + finanziamento tasso 0 e anticipo 0.

www.puntoevo.it

Scopri gli Iron Weasel!

La più grande rock band è su Disney XD, ogni lunedì ore 19.45

DisneyXD.it/lintheband

RCS Digital | Gazzetta | Corriere Mobile | Fueps | El Mundo | Marca | Dada | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli



Copyright 2010 © RCS Quotidiani Spa. Tutti i diritti sono riservati | P. IVA 00748930153 | RCS Digital Spa | Per la pubblicità RCS Pubblicità Spa

Mappa del sito | Scrivi