

Sezioni medicina

- Analisi cliniche
- Andrologia
- Balbuze
- Cardiologia
- Chirurgia
- Chirurgia Estetica
- Dermatologia
- Diabete
- Ematologia
- Endocrinologia
- Farmacologia
- Flebologia
- Gastroenterologia
- Genetica
- Geriatrica
- Ginecologia
- Gravidanza
- Handicap
- Malattie infettive
- Malattie renali
- Medicine naturali
- Neurologia
- Oculistica
- Odontoiatria
- Orecchie e gola
- Ortopedia
- Pediatria
- Psichiatria
- Psicologia
- Sclerosi
- Trapianti
- Tumori
- Urologia
- Viaggi
- Prontuario A L
- Prontuario M Z

La dieta giusta per l'allattamento

Studio individua uno squilibrio ricorrente nel regime alimentare delle neo-mamme



KEYWORDS | [testo](#)

L'allattamento fa senz'altro bene al neonato, a patto che si seguano precise regole dietetiche. Lo studio di un gruppo di scienziati dell'Università spagnola di Granada si è concentrato proprio sulle abitudini alimentari delle neo-mamme che allattano il proprio bambino.

Stando ai risultati emersi, addirittura il 94 per cento delle mamme non seguirebbe

una dieta adatta ad assicurare al bambino il giusto apporto di vitamine, proteine e grassi. Oltre a determinare una condizione di malessere nella donna, ciò pregiudica anche la qualità del latte stesso e dei nutrienti che vengono trasmessi al piccolo.

I ricercatori, guidati dal dott. Llorente e dalla dott.ssa Campoy Folgoso del dipartimento di Pediatria dell'Università di Granada, si sono basati innanzitutto su un questionario compilato da un gruppo di mamme volontarie. In seguito, hanno raccolto campioni di latte per analizzarne la composizione e mettere a confronto la dieta seguita con la presenza di eventuali carenze di sostanze nutritive.

I dati hanno mostrato che la stragrande maggioranza delle donne seguiva una dieta troppo povera di grassi e troppo ricca di proteine, associando probabilmente queste ultime a uno sviluppo sano e i primi a un potenziale pericolo per il bambino. In realtà, è bene adottare un'alimentazione equilibrata, mentre la quasi totalità delle mamme analizzate mostrava carenze di vitamina A ed E, oltre che nell'assunzione di sostanze fondamentali come il ferro; tutti micronutrienti importanti per un corretto sviluppo neurologico del neonato.

Il dott. Llorente ha commentato: "il latte materno è il metodo ideale di alimentazione neonati sani. 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".

<http://italiasalute.leonardo.it/pediatria.asp>

Andrea Sperelli

CONDIVIDI LA NOTIZIA

Commenta con italiasalute.it Commenta con [facebook](#) [Facebook box](#)

Notizie più lette

- IL SESSO DEL NASCITURO SI SCOPRE A DUE MESI
- I CIBI DA EVITARE IN GRAVIDANZA
- PIÙ RISCHI PER IL NASCITURO CON CARENZA DI VITAMINA B12
- L'ACQUAGYM DURANTE LA GRAVIDANZA È SICURA
- IL COLLO DELL'UTERO PREDICE NASCITE PREMATURE

[Leggi tutte le notizie](#)

FORUM PARTECIPA! LEGGI
 Accesso Pwd ENTRA

conferenza: **Adolescenza nel contesto sociale 14/03/2010 12.10.53**
 Manifestazioni ed eventi

[Con il Patrocinio della \[...\]](#)

TESTOSTERONE ALTO E CICLO IRREGOLARE 13/10/2009 18.39.44

Condivisione fra pazienti
 il testosterone è l'ormone maschile per eccellenza ovviamente nella donna deve avere [...]

TESTOSTERONE ALTO E CICLO IRREGOLARE 06/09/2009 13.23.29

Condivisione fra pazienti
 Salve, cerco qualche ginecologa/o o endocrinologa/o o qualche esperto che possa spiegarmi il più [...]

100 = valore diidrottestosterone, è alto (uomo) 18/06/2009 19.06.50

Richiesta Consulto Medico
salve dottore, la ringrazio, assocerò gli altri [...]

100 = valore diidrottestosterone, è alto (uomo) 17/06/2009 7.04.20

Richiesta Consulto Medico
 caro lettore,

un valotre di DHT del genere dovrebbe essere ripetuto [...]

100 = valore diidrottestosterone, è alto (uomo) 10/06/2009 11.08.53

Richiesta Consulto Medico
 Salve,
 sono un giovane di 27 anni, in seguito a fastidiose e [...]

Tutti i TEST di ItaliaSalute.it

Tutti i SONDAGGI di ItaliaSalute.it