

[CONSIGLI AI GENITORI PER...]

Dante Ferrara

Pediatra di famiglia ASP 6 Palermo
– Docente di Cure Primarie Scuola di
Specializzazione Università degli Studi
di Palermo

Alessandra Camilleri

Scuola di Specializzazione in Pediatria
Università degli Studi di Palermo
ferradnt@libero.it

Dieta e allattamento: esistono cibi da evitare? Stop a miti e leggende

Non è necessaria nessuna dieta specifica purché la donna adotti un regime alimentare vario e ricco di proteine, frutta e verdure. Un insieme di consigli e suggerimenti utili alla mamma per la propria dieta e per nutrire il suo bimbo nel modo più sano e appropriato.

Cos'è il latte materno? E perché insistere con l'allattamento?

Tradizionalmente chiamato il «sangue bianco», il latte materno è ben più di un cibo.

L'allattamento del neonato/lattante va infatti inquadrato più correttamente in tutta una serie di aspetti quali quelli relazionali, psicologici e sociologici. Il latte materno offre innumerevoli vantaggi per l'accrescimento dell'individuo:

- completezza nutrizionale
- sicurezza e sterilità
- basso costo economico
- migliore integrazione affettiva madre-figlio
- vantaggi, in termini di salute, a breve medio e lungo tempo.

Ma con l'allattamento devo cambiare la mia dieta?

Absolutamente NO. Per la mamma che allatta non è necessaria nessuna dieta specifica. La donna può seguire il suo regime alimentare abituale purché abbia una dieta varia e bilanciata, ricca di alimenti di origine vegetale come legumi, frutta e verdura e fonti proteiche sia animali sia vegetali. Si calcola che una donna che allatta produce una media di 700 ml di latte al giorno e questo induce un fabbisogno calorico aggiuntivo di circa 400/500 kcal al giorno.

Dottore ha dei consigli pratici che posso applicare durante l'allattamento?

È sufficiente adottare qualche precauzione nella scelta dei cibi e seguire qualche piccolo consiglio pratico:

- nei primi sei mesi assumere circa 500 Kcal in più al giorno, aumentando soprattutto la quota proteica (es. incremento delle porzioni di primo e secondo piatto, l'aggiunta di uno spuntino a base di latte, yogurt, formaggio o frutta secca);
- incrementare l'assunzione di liquidi giornalieri (2-3 litri di acqua al giorno, possibilmente oligominerale o altri liquidi);
- condurre uno stile di vita sano; il movimento, insieme alle indicazioni dietetiche, favorisce la corretta nutrizione del lattante e impedisce alla madre di acquisire un surplus di peso;
- evitare le bevande alcoliche e non fumare. Sono tollerati 1 bicchiere di vino o una lattina di birra, facendo però attenzione ad aspettare 3-4 ore prima della poppata. È bene evitare di bere più di 2 tazzine di caffè al giorno.

E il pesce crudo?

Durante l'allattamento è sconsigliato assumere crudità di mare per i rischi infettivi che ne derivano.

Dottore meglio evitare alimenti dal sapore deciso come aglio, cipolla, cavoli e broccoli?

FALSO. Bisogna mantenere le proprie abitudini alimentari, tenendo bene a mente che più l'alimentazione della mamma è varia, più il bambino, attraverso il gusto del latte materno, ha la possibilità di sperimentare nuovi sapori. Questo lo abituerà alla transizione verso lo svezzamento, intorno al 6° mese.

Studi dimostrano che gli allattati al seno assumono con più facilità i prodotti vegetali.

E a proposito di sapori...

Il gusto, che rappresenta uno dei cinque sensi, si sviluppa ancor prima della nascita del piccolo. Studi ecografici hanno infatti dimostrato che il feto ha percezione di odori e sapori attraverso il liquido amniotico e in certe popolazioni si abitua anche a tollerare gusti particolari. L'alimentazione materna pertanto, già in epoca gestazionale, assume un ruolo chiave nella determinazione della "memoria olfattiva e gustatoria". ■