

LA NOSTRA SALUTE

L'abitudine allo svezzamento precoce contro i benefici del seno materno fino ai 2 anni



Tutti i segreti dell'allattamento

In provincia solo il 20 per cento dei bimbi di 6 mesi beve latte

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) indica come pratica di salute l'allattamento al seno esclusivo del neonato fino al 6° mese, per poi inserire gradualmente i "cibi di famiglia" (complementari) mantenendo il latte materno durante il secondo anno di vita.

Nella provincia di Modena solo il 20% dei bambini di 6 mesi sono allattati esclusivamente al seno, contro l'obiettivo del 50% indicato dall'Oms per gli obiettivi di salute.

Molte sono le ragioni di questo fatto: la diffusa abitudine allo svezzamento precoce, la disponibilità di cibi "speciali" a costi raggiungibili (maggiori però di quello del latte materno), il bisogno delle madri di ritornare al lavoro, non ultima, la convinzione che dopo l'anno l'allattamento al seno sia "negativo". Soprattutto le donne che continuano ad allattare dopo il primo anno si sentono muovere varie obiezioni: il latte è ormai acqua, è solo una coccola, così facendo il bambino si attaccherà troppo a loro e diventerà sempre più difficile smettere.

Ricorrono altre osservazioni: cercando il seno la notte il bambino non "impara" a dormire o di giorno non è invogliato ad accettare cibi complementari. Infine, secondo questo modo di pensare, la madre deperirebbe progressivamente: stanchezza, dimagrimento, depressione, perdita dei capelli, avvizzimento del seno.

Invece molti studi mostrano che: l'allattamento oltre il primo anno ritarda la comparsa di allergie alimentari, continua a proteggere il bambino da malattie acute e croniche e dall'obesità, riduce le assenze lavorative della madre per malattia del piccolo, migliora la salute della madre, riducendo il rischio di cancro

CURIOSITÀ

☞ In Italia solo il 10 % delle madri allatta a 12 mesi dal parto

☞ Nella provincia di Modena solo il 20 % dei bambini di 6 mesi sono allattati esclusivamente al seno, contro l'obiettivo del 50 % indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità

☞ L'allattamento prolungato ha effetti positivi

☞ 500 ml di latte umano danno al bambino il 95% di vitamina C e il 31% di proteine necessarie.



al seno in età premenopausale. Dividere coi familiari altri aspetti del lavoro riduce stanchezza e depressione materna. L'allattamento al seno fornisce nutrimento di qualità elevata anche dopo l'anno quando 500 ml di latte umano danno al bambino il 95% di vitamina C e il 31% di proteine necessarie.

L'allattamento prolungato è diverso da quello dei primi mesi: avviene nel periodo in cui il legame mamma-bambino, maturo, si apre ad altre figure di riferimento e alla società. Il figlio affronterà il mondo come persona indipendente, inserita in un contesto di regole. L'allattamento al seno, caratterizzato all'inizio da intimo contatto, dopo l'anno si apre al valore delle parole, legame tra madre, figlio e famiglia.

Se questo processo avviene gradualmente accompagna il piccolo all'acquisizione di indipendenza e autostima con

soddisfazione. Ma la brusca interruzione dell'allattamento, se mamma e bambino non si sentono pronti, può rendere infelice il piccolo (alcuni arrivano a rifiutare il cibo proposto dalla madre), espone la madre ad ingorgo mammario e lascia entrambi insoddisfatti. Nella "pratica" l'allattamento prolungato ha ritmi propri, quando mamma e bambino restano separati durante il giorno (lavoro della madre, bambino inserito al Nido). Il bambino vuole poppare di più la mattina presto, la sera e la notte, attuando il cosiddetto "allattamento a ciclo invertito". Si tratta di una ritmicità differente, non di un vizio.

Crescendo, a volte il bambino si disinteressa progressivamente al poppare, allora sarà facile per la madre proporre la sospensione se anche lei sentirà giunto il momento. Altre volte arriva prima la stanchezza della madre, che perde soddisfazione nell'allattare. In questi casi è utile una sospensione graduale riducendo 1-2 poppate la settimana, a partire da quelle del mattino, poi quelle del pomeriggio e da ultime quelle not-

turne. Sarà importante continuare a mantenere momenti di intensa intimità e cure affettuose al bambino e insegnargli ad aspettare la poppata (parliamo di un bambino già grandicello), senza respingerlo se insiste molto per essere allattato.

Parlare al bambino, spiegargli che smettere di poppare consente di fare "cose da grandi" è un modo di favorire la sua evoluzione. Quando è possibile diluire tutto ciò nell'arco di 2-3 mesi, la sospensione dell'allattamento diventa parte di un processo educativo che lascia mamma e bambino soddisfatti.

In Italia solo il 10% delle madri allatta a 12 mesi dal parto: sottolineare il valore positivo dell'allattamento prolungato, per la salute del bambino, può farci scoprire anche l'effetto positivo che questa pratica ha sugli stili educativi. Inoltre ci consente di rispettare maggiormente la sensazione che ogni donna ha allattando: fare qualcosa per il piccolo che nessun altro può fare.

Dott.ssa M. Dirce Vezzani
Responsabile Consulteri
Distretto di Carpi
Azienda Usl di Modena

Non esistono più le stagioni alimentari da quando la maturazione è artificiale



Sempre più spesso si sente dire "non ci sono più le stagioni". Questa frase vale solo dal punto di vista meteorologico oppure anche per quanto riguarda l'alimentazione? Oggi, si assiste alla cosiddetta "globalizzazione dei mercati". Gli scambi di merci sono più semplici e meno costosi. Inoltre, l'utilizzo di sistemi frigoriferi consente di trasportare o di conservare e per lungo tempo anche alimenti deperibili. Alcuni tipi di frutta, come agrumi, pere o banane, possono essere raccolti ancora verdi e quindi sottoposti ad un processo "artificiale" di maturazione accelerata, appena prima della commercializzazione, attraverso l'uso di gas etilene, che consente un loro arricchimento zuccherino e la comparsa di pigmenti colorati. Inoltre è sempre più diffusa, anche nel nostro paese, la coltivazione in serra di frutta, ortaggi ed altra verdura. Queste dinamiche produttive e commerciali, consentono attualmente di poter disporre, in tutti i negozi, di una grande varietà di frutta e di verdura "non stagionali" a prezzi accettabili. Le fragole sono presenti tutto l'anno, d'estate continuiamo a trovare le mele e le pere raccolte nell'autunno precedente, l'uva è presente in ogni stagione. Solo pochi vegetali mantengono ancora una connotazione strettamente stagionale come l'anguria e, almeno in parte, il melone, l'albicocca, le pesche. Quindi, anche il concetto di "fresco" è in effetti da approfondire: possiamo ancora chiamare fresca una mela raccolta 8-10 mesi prima del consumo? Le attuali ampie disponibilità di frutta e verdura, anche provenienti da paesi esotici,

comportano la difficoltà, da parte delle giovani generazioni non residenti in ambiente rurale, di comprendere il concetto di stagionalità. Non è infrequente che i nostri bambini non abbiano chiaro in che periodo dell'anno matura una mela oppure una pera. Lo sforzo di recuperare questa conoscenza è presente in molti programmi di educazione alimentare veicolati dalla scuola. La possibilità di acquistare, tutto l'anno, alimenti freschi, unita all'ampia scelta di cibi conservati di produzione industriale, ha ridotto l'abitudine e la capacità di molte giovani famiglie, a preparare conserve domestiche. Devono, peraltro, essere colti anche gli aspetti positivi della presenza sul mercato di questa grande varietà di frutta e verdura in ogni stagione, rappresentati dalla riduzione della monotonia, dalla maggiore probabilità di raggiungere i gusti dei bambini, spesso restii al consumo di frutta e di verdura, dalla possibilità di rispettare con facilità i fabbisogni giornalieri di vitamine. Pertanto, nel consigliare comunque il consumo di alimenti vegetali in relazione alla loro naturale stagione produttiva, per i vantaggi in termini di qualità, sapore e valore nutritivo, diciamo che possono comunque essere di grande aiuto nell'alimentazione prodotti "non stagionali" specie nei periodi dell'anno in cui la loro crescita non è, in quel territorio, possibile.

Dr. Alberto Tripodi
Dr.ssa Sabrina Severi
Dr.ssa Simona Midili
Servizio Igiene Alimenti
e della Nutrizione
Dip. Sanità Pubblica
Ausl di Modena
2 - fine

20ª PUNTATA

Continua, puntuale ogni domenica, la pagina della salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usl. Per porre domande scrivere una mail a lettere.mo@gazzettadimodena.it

PIANO PER LA SALUTE

