

## **Il latte materno**

**Categoria : RUBRICA MEDICA**

**Pubblicato da [Adriana Abussi](#) in 5/1/2009**



Il latte materno risulta l'alimento più raccomandabile per il neonato, in quanto fornisce tutti gli elementi nutritivi ma soprattutto li contiene nelle giuste proporzioni. Questo discorso è valido per tutti i mammiferi; il latte della mucca sarà quindi ideale per le esigenze del vitello ma non lo sarà altrettanto per quelle del neonato. Nella donna, così come nella mucca, possiamo distinguere tre diversi momenti della lattazione. Dal primo giorno dopo il parto fino al quinto - sesto giorno, viene prodotto il cosiddetto colostro, un latte particolarmente ricco di proteine e sali minerali; questo perché il bambino, subito dopo il parto, accusa un calo fisiologico dovuto soprattutto alla perdita di liquidi, dal momento che negli ultimi nove mesi aveva vissuto in un ambiente acquoso

La nascita, inoltre, rappresenta un evento traumatico e come tale porta ad un aumento del dispendio energetico.



Il bambino ha quindi bisogno di recuperare energia velocemente, tramite un latte, il colostro, ricco di proteine, sali minerali ma anche e soprattutto di anticorpi, come immunoglobuline, lattoferrina, globuli bianchi e lisozima.

Dal momento che il suo sistema immunitario non è ancora abbastanza efficace per fronteggiarli da solo, gli anticorpi aiutano il giovane organismo a combattere i patogeni ambientali con i quali viene a contatto. Il latte materno rappresenta dunque un alimento importantissimo ed insostituibile che, oltre alla già citata azione immunitaria, stimola positivamente la funzionalità degli organi digestivi del bambino.

Dopo i primi cinque o sei giorni dal parto, il latte materno comincia a cambiare la sua composizione. Per questo motivo non si parla più di colostro ma di latte di transizione; si riduce la quantità di proteine e sali minerali, mentre la percentuale di zuccheri e lipidi si fa più generosa. Tali variazioni sono molto importanti perché le necessità energetiche del neonato, intese come calorie per kg di peso corporeo, sono massime nel primo mese di vita.

Quindici giorni dopo il parto, il latte ha raggiunto una composizione standard, che verrà mantenuta fino allo svezzamento. Questo latte, definito maturo, è piuttosto ricco di lipidi e di glucidi, ma con una percentuale inferiore di proteine e sali minerali.

### **Si distinguono TRE TIPI DI LATTE MATERNO:**

**COLOSTRO:** prodotto dal 1° al 6° giorno di vita del bambino, è estremamente ricco di fattori nutritivi come proteine, sali minerali ed oligosaccaridi; contiene inoltre anticorpi, globuli bianchi, lisozima e fattore complemento.

**LATTE DI TRANSAZIONE:** prodotto dal 6° al 14° giorno: aumenta la percentuale di grassi e lattosio

(quindi l'apporto calorico) e diminuisce la quota di proteine e minerali.

**LATTE MATURO:** prodotto dal 15° giorno in poi.

Se per il bambino il latte materno rappresenta un alimento insostituibile, l'allattamento al seno è particolarmente utile anche per la neomamma:

la suzione stimola infatti la produzione di un ormone, chiamato ossitocina, che agisce contraendo l'utero ed aiutandolo a ritornare in condizioni fisiologiche.

La produzione di latte porta ad un moderato aumento del dispendio energetico (un aiuto naturale per ritrovare la linea dopo i mesi della gravidanza).

L'allattamento al seno sembra inoltre proteggere la madre dall'osteoporosi e secondo alcuni studi ridurrebbe anche il rischio di tumore al seno (si tratta comunque di dati epidemiologici, da prendere con significato statistico).

### **Proprietà del latte materno:**

Nutritive: presenza di proteine, lipidi, sali minerali e zuccheri in quantità e proporzioni adeguate alle necessità del lattante. L'unico elemento lievemente carente è il ferro; va detto, tuttavia, che durante il periodo prenatale il bambino si costruisce delle scorte che gli permettono di affrontare il lungo periodo di allattamento senza andare in contro a carenze specifiche.

Al latte materno viene ascritto un ruolo preventivo nella comparsa dell'obesità precoce. La concentrazione dei grassi tende infatti ad aumentare verso la fine della poppata, inducendo nel bambino una sensazione di sazietà. Questo, ovviamente, non avviene per l'alimentazione con latte artificiale.

**Anti-infettive:** l'aspetto nutritivo del latte materno può essere avvicinato, anche se non perfettamente eguagliato, dai latti artificiali. Le proprietà che non sono in alcun modo riproducibili sono invece quelle immunitarie. Grazie alla presenza di globuli bianchi, anticorpi anti virali ed anticorpi specifici, il latte materno protegge il neonato dai patogeni presenti nell'ambiente esterno; inoltre, il contenuto in lattoferrina, lisozima e cellule immunocompetenti, favorisce lo sviluppo di batteri intestinali benefici, aiutando il piccolo a debellare i patogeni responsabili delle gastroenteriti (coliche del neonato);

**Anti-allergiche:** legate alla presenza di immunoglobuline (IgA); salvo rare eccezioni, non esistono casi di allergia al latte materno. Al contrario, l'allattamento al seno sembra proteggere il bambino da allergie alimentari in età adulta; questo perché ritarda i primi contatti con gli alimenti, dando il tempo al sistema immunitario di svilupparsi.

Oltre all'assenza del peso economico, il latte materno ha il potere di migliorare il rapporto madre-bambino ed è sempre pronto all'uso, fresco e a temperatura corporea.