

Allattamento al seno: benefici per la mamma e per il bambino



Benefici per la **mamma**

Convenienza

L'allattamento al seno consente di risparmiare tempo e denaro, dal momento che non è necessario acquistare e preparare alimenti per l'infanzia prima dell'allattamento [1].

Inoltre, la temperatura del latte materno è controllata naturalmente e questo assicura le proprietà antiossidanti, antibatteriche, prebiotiche, probiotiche ed immunostimolanti, ed inoltre l'igiene è al massimo livello [2].

Legame madre-figlio

L'allattamento al seno promuove il legame intimo tra madre e figlio e sembra suscitare nella madre una maggiore sensibilità ed empatia nei confronti del bambino [3,4]. Inoltre le madri produrranno più anticorpi se i loro piccoli si ammalano [12].

Recupero più rapido dell'utero

L'ormone ossitocina agevola il ritorno dell'utero alla sua dimensione normale in tempi più rapidi [5].

Perdita di peso più rapida e fertilità ridotta

Le madri che allattano al seno perdono peso più rapidamente dopo il parto [6]. Oltre a ciò, l'allattamento al seno può bloccare il ciclo mestruale esercitando così un effetto contraccettivo [7].

Benefici a lungo termine

Per le madri che allattano al seno si riduce il rischio di carcinoma mammario, [8,9] ovarico [8,10], e verosimilmente anche di malattie cardiovascolari [8,24], ipertensione [11] e diabete di tipo II [8].

Benefici per il **lattante**

Alimentazione ottimale - su misura per il bimbo [12,15,18,19]

La madre produrrà più anticorpi se il suo piccolo si ammala [12]. Composizione ottimale adattata alle esigenze del bambino: **Colostro** (giorno 1-5): i primi giorni dopo la nascita il latte ha un'elevata concentrazione di sostanze immunologiche - anticorpi compresi - che aiutano la maturazione dell'intestino. **Latte di transizione** (dal giorno 6): fino alla fine della seconda settimana il latte diventa più ricco di grassi e proteine. **Latte materno maturo** (dopo il giorno 16): dopo 4-6 settimane il latte fornisce tutto ciò di cui il bambino ha bisogno e si adatta ulteriormente man mano che sviluppa.

Difese immunitarie

Gli anticorpi della madre nel latte materno sono la prima linea di difesa. Nucleotidi, oligosaccaridi del latte umano (HMO), acidi grassi polinsaturi a lunga catena (LC-PUFA), proteine bioattive e altri componenti supportano il sistema immunitario in via di sviluppo [13,14,15,16]. Il bambino allattato al seno ha meno probabilità di contrarre diarrea, infezioni alle vie respiratorie o di altro tipo [15].

Supporta la diversità del microbiota e la colonizzazione intestinale [17]

I bambini allattati al seno presentano un'elevata diversità batterica che si associa a una migliore digestione e a un sistema immunitario sano [17,18].

Il giusto mix per uno sano sviluppo

Il latte materno contiene gli enzimi che supportano la digestione, tutti i nutrienti necessari per soddisfare il fabbisogno energetico del lattante, per sostenerne una crescita e uno sviluppo ottimale [16,19,20].

Benefici a lungo termine

Il bambino allattato al seno presenta un rischio ridotto di sviluppare atopia [21], una ridotta incidenza di eczema e di wheezing nei primi due anni di vita [21] e di asma oltre i cinque anni [21]. L'allattamento al seno riduce il rischio di diabete di tipo II [22,23,25], il suo effetto sulle malattie cardiovascolari è controverso [22,23] mentre è dimostrato per quanto riguarda il colesterolo [22,23]. Verosimilmente l'allattamento al seno influenza sovrappeso e obesità [8,22,23] e migliora l'intelligenza nel corso della vita [22,26], quest'ultima caratteristica favorisce la capacità intellettuale e di guadagno [26] e consente uno standard di vita più elevato.

Riferimenti

- [1] Rollins et al. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet* 2016;387:491–504.
- [2] Bransburg-Zabary et al. Human Milk Warming Temperatures Using a Simulation of Currently Available Storage and Warming Methods. *PloS one* 2015;10(6):e0128806.
- [3] Galbally et al. The role of oxytocin in mother-infant relations: a systematic review of human studies. *Harv Rev Psychiatry* 2011;19:1–14.
- [4] Kim et al. Breastfeeding, brain activation to own infant cry, and maternal sensitivity. *J Child Psychol Psychiatry* 2011;52(8):907–15.
- [5] Negishi et al. Changes in uterine size after vaginal delivery and cesarean section determined by vaginal sonography in the puerperium. *Arch Gynecol Obstet* 1999;263:13–6.
- [6] Baker et al. Breastfeeding reduces postpartum weight retention. *Am J Clin Nutr* 2008;88(6):1543–51.
- [7] World Health Organization (WHO). Task Force on Methods for the Natural Regulation of Fertility. The World Health Organization multinational study of breastfeeding and lactational amenorrhea. III. Pregnancy during breast-feeding. *Fertil Steril* 1999;72(3):431–40.
- [8] Stuebe. The Risks of Not Breastfeeding for Mothers and Infants. *Rev Obstet Gynecol* 2009;2(4):222–31.
- [9] Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet* 2002;360(9328):187–95.
- [10] Rosenblatt & Thomas. Lactation and the risk of epithelial ovarian cancer. The WHO Collaborative Study of Neoplasia and Steroid Contraceptives. *Int J Epidemiol* 1993;22(2):192–7.
- [11] Stuebe et al. Duration of lactation and incidence of maternal hypertension: a longitudinal cohort study. *Am J Epidemiol* 2011;174(10):1147–58.
- [12] Riskin et al. Changes in immunomodulatory constituents of human milk in response to active infection in the nursing infant. *Pediatr Res* 2012;71(2):220–5.
- [13] Ballard & Morrow. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. *Pediatr Clin N Am* 2013;60(1):49–74.
- [14] Agostoni et al. Breast-feeding: A commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2009;49(1):112–25.
- [15] Horta & Victora. Short-term effects of breastfeeding: a systematic review on the benefits of breastfeeding on diarrhoea and pneumonia mortality. Geneva, Switzerland: World Health Organization press; 2013. ISBN 978 92 4 150612 0.
- [16] Berdi et al. Immune components of early breastmilk: Association with maternal factors and with reported food allergy in childhood. *Pediatr Allergy Immunol* 2019;30(1):107–16.
- [17] Le Doare et al. Mother's Milk: A Purposeful Contribution to the Development of the Infant Microbiota and Immunity. *Frontiers in immunology*. 2018;9:361.
- [18] Collado et al. Microbial ecology and host-microbiota interactions during early life stages. *Gut microbes* 2012;3(4):352–65.
- [19] Floris et al. Human milk fatty acid profile across lactational stages after term and preterm delivery: A pooled data analysis. *Prostaglandins Leukot Essenti Fatty Acids* 2019:102023.
- [20] World Health Organization (WHO). Infant and Young Child Feeding. Model Chapter for textbooks for medical students and allied health professionals. Geneva, Switzerland: World Health Organization press; 2009. ISBN 978 92 4 159749 4.
- [21] American Academy of Pediatrics (APP) et al. The Effects of Early Nutritional Interventions on the Development of Atopic Disease in Infants and Children: The Role of Maternal Dietary Restriction, Breastfeeding, Hydrolyzed Formulas, and Timing of Introduction of Allergenic Complementary Foods. Committee on Nutrition – Section on Allergy and Immunology. *Pediatrics* 2019;143(4).
- [22] Horta & Victora. Long-term effects of breastfeeding: a systematic review. Geneva, Switzerland: World Health Organization press; 2013. ISBN 978 92 4 150530 7.
- [23] Lemaire et al. Effects of infant formula composition on long-term metabolic health. *J Dev Orig Health Dis* 2018;9(6):573–89.
- [24] Lima et al. Breastfeeding and maternal cardiovascular risk factors: 1982 Pelotas Birth Cohort. *Sci Rep* 2019;9(1):13092.
- [25] Horta & Lima. Breastfeeding and Type 2 Diabetes: Systematic Review and Meta-Analysis. *Curr Diab Rep* 2019;19(1):1.
- [26] Horta et al. Breastfeeding and neurodevelopmental outcomes. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2018;21(3):174–8.