

Parliamo di... Allattamento : Alimentazione durante l'allattamento, alcuni accorgimenti e consigli.

di [Stefania Pallini](#), Medico Spec. in Endocrinologia

L'alimentazione durante l'allattamento non differisce molto da una normale alimentazione, ma, come è consigliabile durante la gravidanza, ha bisogno di alcuni piccoli ed importanti accorgimenti in più.

Un'alimentazione sana ed equilibrata durante l'allattamento è molto importante perché garantisce un'adeguata secrezione di latte e una buona qualità del latte, oltre naturalmente a garantire alla madre l'apporto calorico e nutrizionale necessario.

Innanzitutto è importante che l'alimentazione sia, come in ogni fase della nostra vita, bilanciata, con un adeguato apporto di proteine, carboidrati o zuccheri e grassi o lipidi e sana, consumando cibi per lo più freschi e di stagione.

Come modello nutrizionale da seguire possiamo prendere come riferimento la Dieta Mediterranea, considerata ormai da decenni dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, un esempio di sana alimentazione e proclamata nel novembre scorso patrimonio culturale dell'UNESCO. I principi della Dieta Mediterranea sono ben sintetizzati nella Piramide Alimentare che riportiamo qui di seguito:



Quei piccoli accorgimenti in più di cui abbiamo parlato all'inizio, sono essenzialmente:

1. ADEGUATO APPORTO CALORICO:

oltre all'apporto calorico necessario per il fabbisogno individuale, è necessario un aumento delle calorie giornaliere, variabile in base alla quantità di latte prodotto.

Si calcola 100 gr. di latte = dispendio energetico di 90 Kcal. Per fare esempio, per produrre 750 gr. di latte materno al giorno, è sufficiente un aumento di 675 Kcal al giorno, corrispondenti più o meno a :

1 tazza grande (250 cc di latte parzialmente scremato) + 30 gr. formaggio stagionato, tipo parmigiano o 1 vasetto di yogurt intero + 4 frutti

Ovviamente se si eccede nell'apporto calorico si verifica un aumento del peso della madre, mentre un apporto calorico inferiore al fabbisogno giornaliero può ridurre la produzione giornaliera di latte. Per questo è sconsigliabile durante l'allattamento, sottoporsi a diete ipocaloriche drastiche, per l'altro mai consigliabili, anche in caso di sovrappeso della madre.

2. AUMENTATO CONSUMO DI ACQUA, PROTEINE E CALCIO

il principale costituente del latte è l'acqua. Si consiglia pertanto di bere almeno 1 e ½ - 2 litri al giorno di acqua durante l'inverno e 2-2 e ½ durante il periodo estivo, preferendo acque non gasate, oligominerali a basso contenuto di sodio

Le proteine influenzano la quantità di latte prodotta, mentre non ne modificano la qualità. È consigliabile quindi una quantità di 17 gr. in più al giorno, corrispondenti all'incirca a 40 gr. di carne magra

Altro costituente importante del latte materno è il calcio. La quantità giornaliera raccomandata è di circa 1200 mg, che corrisponde approssimativamente ad 1 bicchiere di latte

3. ESCLUSIONE DI ALCUNI CIBI

Una donna che allatta deve seguire un'alimentazione ricca e varia, escludendo però alcuni alimenti che, sebbene accettabili da un punto di vista nutrizionale, possono alterare il sapore del latte. Esempi di questo tipo sono:

Cavoli, cavolfiori, broccoli, cardi, asparagi, verza, cicoria, rape, radicchio, carciofi, pomodori acerbi, patate inverdite, funghi, aglio crudo, cipolla cruda, porro, erba cipollina, ketchup, noce moscata, curry, peperoncino. È necessario comunque tener presente che fortunatamente, la qualità del latte prodotto è solo in parte influenzato dall'alimentazione della mamma e che comunque il bambino già durante la vita intrauterina si è già abituato ai sapori dell'alimentazione della madre.

In conclusione l'alimentazione durante l'allattamento deve rispecchiare i principi di un'alimentazione sana ed equilibrata (vedi piramide alimentare), facendo particolare attenzione ad un adeguato apporto di acqua, che rappresentando il maggior costituente del latte materno, di latticini per il loro contenuto di calcio, di carne e soprattutto di pesce per il basso contenuto di grassi e per la presenza di DHA, (acido docosaesaenoico), un acido grasso della serie omega-3, molto importante per lo sviluppo neurologico del bambino.