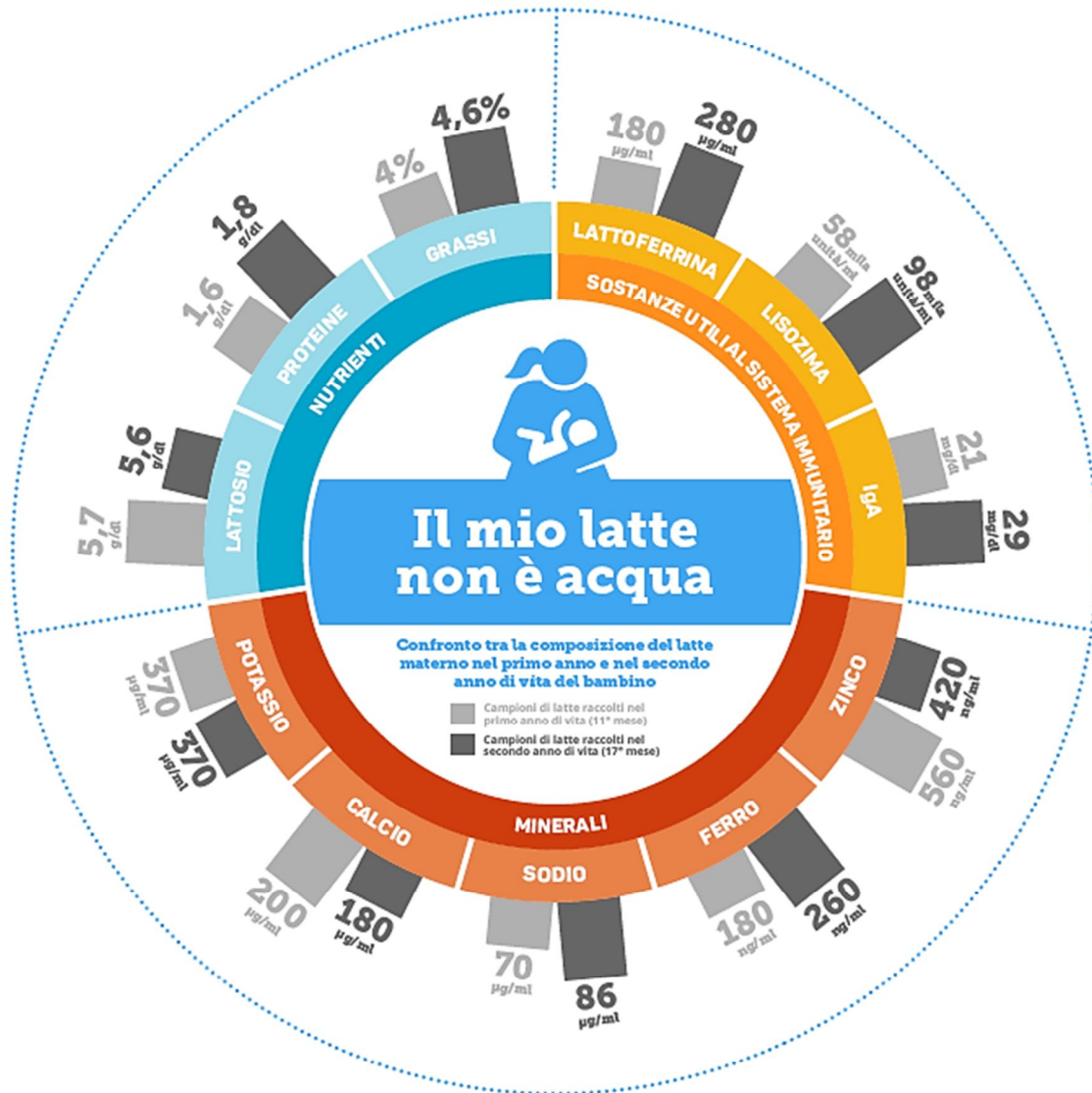


Il mio latte non è acqua

17-2-2016 di Paola Bortolazzo - Infermiera e consulente IBCLC, Vicenza



“Guarda che ormai il tuo latte è diventato acqua!”. Quante mamme che allattano al seno il proprio bambino oltre l’anno di vita si sono sentite rivolgere queste parole? Viene da chiedersi come mai il latte materno dovrebbe diventare all’improvviso poco o per nulla nutriente, quando non è addirittura ritenuto un ostacolo insormontabile al sudato traguardo del pasto completo, aspettativa probabilmente ancora poco realistica per molti bambini di questa età. Vediamo insieme se queste affermazioni rispondono a verità per la scienza, o se invece sono un mito **privo di fondamento**.

Il latte materno conserva le sue proprietà anche dopo il primo anno di vita del bambino.

Latte materno nel primo e secondo anno di vita del bambino

La composizione del latte materno nel **primo anno** di allattamento è stata studiata in modo esteso, mentre sono pochi gli studi effettuati sulla composizione del latte di mamme che allattano oltre l'anno. Nel mese di gennaio di quest'anno è stato pubblicato uno studio su una rivista scientifica che si occupa di nutrizione materna e infantile; lo studio ha esaminato la composizione del latte materno nel secondo anno di allattamento con cadenza mensile, partendo dall'undicesimo mese post-parto fino ad arrivare al diciassettesimo. I risultati dell'analisi dei campioni di latte ottenuti mensilmente sono stati messi a confronto tra loro, ed è emerso che nel **secondo anno** di allattamento il contenuto di proteine totali, e di altre sostanze con funzione antibatterica come lattoferrina, lisozima, immunoglobuline di classe A e oligosaccaridi, **aumenta in modo significativo nel tempo**, mentre diminuisce il contenuto di calcio e zinco. I grassi totali e il lattosio invece **non subiscono variazioni rilevanti**, come il potassio e il ferro.

Il totale dei campioni di latte raccolti in questo secondo anno di allattamento sono stati confrontati inoltre con il totale di alcuni campioni di latte di banca non pastorizzato, raccolti tra il quarto e il settimo mese post-parto da alcune donatrici e messi a disposizione per l'analisi da due banche del latte americane. Anche da questo confronto il latte di mamma nel secondo anno di allattamento è risultato avere una concentrazione superiore di proteine e di sostanze antibatteriche e concentrazioni più basse di minerali e oligosaccaridi, mentre la concentrazione dei grassi nel latte non è influenzata dal periodo di allattamento, bensì aumenta al diminuire del volume di latte prodotto dal seno e al ridursi degli intervalli tra le poppate. Quest'ultima informazione in particolare conferma che **per aumentare in caso di necessità la quota dei grassi** presente nel latte, in qualsiasi momento del percorso di allattamento è utile aumentare la frequenza delle poppate, a patto che siano efficaci.

Stabile il valore dei macronutrienti

In generale i risultati dello studio, anche se piccolo e con qualche limitazione, dimostra che il **valore dei macronutrienti** nel latte materno, in altre parole le proteine, il lattosio e i grassi, nel secondo anno dopo il parto è **stabile o aumentato** e non è inferiore al latte maturo di mamme nei primi mesi post-parto. Lo scopo dello studio era di analizzare le variazioni del latte materno dopo il primo anno dal parto per favorire lo sviluppo di linee guida uniformi nell'indicare in modo scientifico quanto a lungo una donna che allatta può proseguire a donare il proprio latte a una banca. Di certo è uno studio che conferma alcune delle conoscenze già in nostro possesso, spiegando le modificazioni nella composizione del latte nel secondo anno post-parto e quali sono i fattori che influenzano tali modificazioni.

E l'informazione che cercavamo? Direi che una cosa è certa: anche se il latte materno è un liquido composto prevalentemente di acqua, le sue proprietà nutritive non diminuiscono con il protrarsi dell'allattamento, ma, al contrario, al diminuire del volume di latte prodotto aumenta la concentrazione dei principali nutrienti. Possiamo quindi sfatare un mito, grazie alle conferme della scienza. Casomai in futuro potremo dire che il latte di mamma dopo l'anno di vita rischia di diventare budino