

ALIMENTAZIONE

## ALLATTARE AL SENO E PERDERE QUALCHE CHILO



I vantaggi per lo sviluppo e la salute del bambino allattato al seno sono noti. Alcuni studi hanno messo in evidenza anche vantaggi per la mamma, per esempio vi sono evidenze scientifiche sulla riduzione del rischio di **tumore al seno**. È ovviamente importante che l'allattamento sia gradito alla madre e che vi sia la consapevolezza che vi sono dei reali vantaggi per entrambi i protagonisti. Un vantaggio **dell'allattamento** può essere una maggiore motivazione nell'adottare una **equilibrata alimentazione**, la cui inosservanza può essere stata la causa dell'aumento eccessivo di peso durante la **gravidanza**. Assumere dagli alimenti tutti i nutrienti necessari a formare un latte di ottima qualità produce anche un maggiore equilibrio metabolico che consentirà alla mamma di tornare al peso pre-gravidanza oltre che ristabilire un equilibrio alimentare che le farà guadagnare salute. Diciamo subito che anche durante l'allattamento la mamma non deve mangiare per due, così come spesso credono le donne in gravidanza. Infatti, questa credenza, unita a quella che bisogna soddisfare ogni voglia della mamma, porta ad un eccesso di peso oltre i 9-12 chili canonici e anche molto oltre. Nella maggioranza dei casi quindi il peso eccessivo della donna deriva dalla squilibrata alimentazione sia in termini di calorie che di nutrienti: tornare ad un corretto regime alimentare, o adottarlo per la prima volta, significa rinunciare a un'alimentazione troppo abbondante e sbilanciata, in una parola tornare alla "normalità". La prima regola per perdere il peso in eccesso, e tornare alla **normalità**, è farlo a poco a poco.

- **Sei o più mesi sono un buon periodo di tempo per rimettersi in forma e l'allattamento è l'occasione per avere più motivazioni ad osservare una dieta equilibrata.**
- **In questo periodo la mamma può diminuire di peso senza osservare una dieta ipocalorica, ma solo corretta ed equilibrata in macro e micronutrienti, quella che serve anche a formare il latte del bambino.**

### **Perdere peso durante l'allattamento**

Con il proprio medico la nutrice dovrà stabilire il corretto **bilancio energetico** quotidiano per se stessa e

aumentare l'introito di energia e micronutrienti per formare un ottimo latte per il bambino. Come per la gravidanza, anche durante l'allattamento i fabbisogni cambiano:

- **il fabbisogno energetico aumenta per la mamma di circa 500 Kcal al giorno, conseguentemente anche il fabbisogno di macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi) oltre ad un maggiore fabbisogno di vitamine e sali minerali preziosi per la crescita del bambino.**

La Società Italiana di Nutrizione Umana ha indicato i fabbisogni della nutrice negli indici LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti, revisione IV del 2012) indicando le quantità di **proteine, carboidrati, grassi, vitamine e minerali**:

- Proteine: + 21 g/die nel I semestre di allattamento e + 14 g/die nel II semestre
- Calcio invariato a 1000 mg/die
- Vit B6 da 1,3 a 2 mg/die
- Vit B12 da 2,4 a 2,8 µg/die
- Vit C da 85 a 130 mg/die
- Vit A da 600 a 1000 µg/die
- Acido folico da 400 a 500 µg/die
- Iodio da 150 a 200-250 µg/die
- Zinco da 9 a 12 mg/die
- Rame da 0,9 a 1,6 mg/die
- Selenio da 55 a 70 µg/die

I nuovi LARN indicano che durante l'allattamento la donna necessita di **+ 700 ml/die** di acqua rispetto ai **2000 ml/die consigliati quotidianamente**.

Per rispettare questi aumentati fabbisogni vale sempre la regola di seguire un'alimentazione bilanciata ed il più varia possibile seguendo le **frequenze alimentari** della piramide alimentare. È opportuno consumare 3 pasti principali al giorno + 2 spuntini, al mattino e al pomeriggio.

### **L'alimentazione durante l'allattamento**

- Ogni giorno consumare latte e/o yogurt per l'apporto di calcio, a colazione o come spuntino, ed anche condire i primi con un cucchiaino (10g) di Grana Padano DOP grattugiato: due cucchiaini al giorno apportano più di un quinto del fabbisogno giornaliero della nutrice.
- Tutti i giorni 2 contorni di verdura fresca (70-80g) e 3 frutti di stagione da circa 150 g cadauno; variando spesso il colore di frutta e verdura per garantire l'assunzione di minerali e vitamine come la C e A.
- Cereali, meglio se integrali perché senza subire il processo di raffinazione mantengono gran parte dei micronutrienti minerali e vitamina B6.
- Consumare di frequente il pesce, almeno 3 volte alla settimana per assumere proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, per arricchire il latte materno di acidi grassi essenziali omega-3 e garantire il fabbisogno quotidiano di iodio, minerale molto importante per lo sviluppo cognitivo del bambino.
- 3 volte alla settimana consumare carne per le proteine essenziali, la vitamina B6, lo zinco e soprattutto per la B12 e il ferro, preferendo tagli magri.
- 3 volte alla settimana i legumi per la vitamina B6, buone proteine e fibre.
- 2 volte alla settimana un secondo a base di formaggi, preferendo gli stagionati come il Grana Padano DOP, ricco di aminoacidi essenziali, calcio, B12 e altri importanti minerali e vitamine antiossidanti.
- 1-2 volte alla settimana 2 uova, in alternativa al secondo di carne o formaggio.
- 1 volta alla settimana gli affettati preferendo prosciutto crudo o cotto senza grasso visibile e bresaola.
- **Frutta secca** (20-30g di parte edibile) come spuntino per garantire omega 3 e microelementi importanti
- Condire gli alimenti con **olio extravergine** di oliva per garantire l'apporto di vitamina E e grassi monoinsaturi con effetto protettivo.

### **Cosa evitare per allattare bene**

- Il consumo eccessivo di tè, caffè, coca cola e bevande contenenti caffeina e teina, inadatte al neonato in quanto non ancora maturo.

- Il vino, birra ed alcolici in generale: anche piccole quantità possono provocare danni al bambino.
- I pesci di grandi dimensioni, come spada e tonno freschi o conservati, è consigliabile mangiarli massimo 1 volta alla settimana, perché solitamente contengono maggiori quantità di mercurio e piombo. Fare attenzione al consumo di aringhe, salmoni e altri pesci del Mar Baltico perché possono contenere un elevato contenuto di diossina e di composti diossina-simili.
- Non fumare, nemmeno la sola nicotina delle sigarette elettroniche.

Se anche solo uno dei due genitori è un soggetto **allergico** la mamma, finché allatta, dovrebbe evitare gli alimenti con un maggiore contenuto di **istamina**, detti appunto alimenti allergizzanti, come ad esempio arachidi, crostacei, molluschi, frutta secca, cioccolata, fragole, selvaggina, dadi da brodo, alimenti conservati e formaggi fermentati.

### **Cosa fare per essere una buona nutrice**

- La corretta alimentazione si raggiunge più facilmente se si cucina in casa; se non si ha tempo per cucinare chiedere a mamma e suocera di cucinare quantità di cibo abbondanti da frazionare in porzioni e magari da surgelare, in questo modo si avranno sempre alimenti pronti ma salutari.
- Se si è da sole si può scegliere di prepararsi un panino con delle verdure + un affettato o formaggio ed aggiungere un frutto, oppure piatti unici veloci come pasta al tonno o con legumi oppure **insalate miste** con tonno o uovo o formaggio.
- Fare esercizio fisico moderato, **camminare**: lunghe passeggiate con la carrozzina possono ricaricare la mamma e fanno bene anche al bambino.
- Rivolgersi ad uno specialista se si decide di intraprendere una dieta ipocalorica o se ci si accorge di avere una fame "emotiva".

### **Cosa non fare durante l'allattamento**

- Saltare i pasti per mancanza di tempo: il rischio è di alterare il ritmo della fame-sazietà.
- Consumare cibi pronti, precotti o confezionati, che spesso sono ricchi di grassi, **sale** e conservanti.
- Evitare snack, cioccolati, caramelle, bibite zuccherate e dolci in generale: ricchi in zuccheri semplici che regalano **calorie vuote** e non sono nutrienti e sazianti come un vero spuntino.
- Avere fretta di perdere peso: un giorno di allattamento fa consumare alla mamma circa 500 Kcal, paragonabili ad un'ora di corsa veloce, oppure un'ora a spalare la neve. Dimagrendo in fretta si corre il rischio di perdere massa magra e di ridurre il buon funzionamento del metabolismo, quindi di riprendere il peso perduto con gli interessi quando si tornerà a mangiare normalmente.
- Consumare barrette e preparati sostitutivi dei pasti: spesso sono nutrizionalmente sbilanciati e realizzati con nutrienti estratti dagli alimenti che non hanno la stessa biodisponibilità del cibo integro; inoltre rovinano la buona educazione alimentare.
- Assumere farmaci anoressizzanti per la rapida perdita di peso.