

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

ALLATTAMENTO ANTIDIABETICO

Nell'ultimo secolo si è assistito a un aumento della prevalenza del diabete tra la popolazione, anche femminile, di molti paesi. È quindi importante individuare i comportamenti che possono modificare il rischio di contrarre la malattia nel corso della vita. Per esempio, già sono chiari i benefici di un'alimentazione corretta e dell'esercizio fisico. Al contrario, non è noto quale sia l'effetto dell'allattare il proprio figlio. Si sa però che l'allattamento al seno è associata a un miglioramento del metabolismo materno del glucosio.

Lo studio ha quindi indagato questo aspetto: sono stati studiati i dati di 2.233 donne tra i 40 e i 78 anni di età, raccolti tra il 2003 e il 2008 in California per uno studio precedente, il Reproductive Risk factors for Incontinence Study at Kaiser (RRISK). Delle 1.828 madri, il 56% aveva allattato il bambino per un mese o più. Il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 tra queste donne era simile a quello delle donne nullipare (OR 1,01). Le donne che non avevano allattato avevano invece una probabilità maggiore di sviluppare il diabete rispetto alle nullipare (OR 1,92). Anche il tipo di allattamento era importante: le donne che non avevano mai allattato in modo esclusivo avevano più probabilità di sviluppare il diabete di quelle che invece lo avevano fatto per almeno 1-3 mesi.

I ricercatori hanno quindi concluso che, indipendentemente dall'alimentazione e dai livelli di attività motoria, le donne che dopo la gravidanza allattano per meno di un mese hanno un maggiore rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Da questo studio i ricercatori traggono due indicazioni per gli operatori sanitari: prima di tutto, si dovrebbe consigliare alle madri di allattare il proprio figlio, per la salute propria e del bambino; secondo, quando si stima il rischio di sviluppare il diabete in una donna, si dovrebbe considerare la sua storia in termini di gravidanza e allattamento.

Fonte:

Lactation and maternal risk of type 2 diabetes: a population-based study. Schwarz EB, Brown JS, Creasman JM, Stuebe A, McClure CK, Van Den Eeden SK, Thom D. Am J Med. 2010 Sep;123(9):863.e1-6.