

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## SEMAFORO VERDE ALLE MAMME SPORTIVE

Le donne che allattano possono essere restie a svolgere attività fisica, per paura di nuocere alla crescita dei loro bambini. In realtà, l'esercizio fisico e l'allattamento al seno sono due comportamenti da promuovere, in quanto favoriscono, indipendentemente l'uno dall'altro, la salute delle donne. Spesso dopo il parto le donne sono desiderose di perdere peso e recuperare il tono muscolare, scrivono gli autori, e l'esercizio fisico e l'allattamento potrebbero essere utili in questo senso. Ma poiché si pensa che l'attività motoria intensa possa far aumentare l'acido lattico e modificare il sapore del latte, la quantità prodotta e il suo grado di accettazione, le mamme sono spesso riluttanti a riprendere l'attività fisica. Nello studio gli autori hanno selezionato gli studi che avevano messo in relazione l'attività fisica della madre con l'aumento di peso e lunghezza del bambino allattato. Sono stati analizzati i database Cochrane Library (CENTRAL), Medline/PubMed, Embase, Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature e SPORT Discus. Sono stati raccolti gli studi randomizzati e controllati. Sono stati selezionati 4 studi per un totale di 170 partecipanti. L'esercizio fisico praticato dalle partecipanti era variabile; per esempio, in uno studio erano previste sessioni aerobiche e sedute con pesi; in altri solo sessioni aerobiche sino a 4,5 volte la settimana. In alcuni casi l'attività fisica era inserita in un programma per il controllo del peso delle neomamme. Solo una sperimentazione includeva la misura della lunghezza del bambino, parametro che non è stato quindi considerato. I ricercatori hanno visto che nei bambini allattati l'esercizio materno non influenzava l'aumento ponderale (differenza nell'aumento ponderale medio 18.6 g rispetto al controllo). Sulla base di questi dati limitati sembrerebbe quindi che le mamme possano allenarsi senza danno per la salute dei loro bambini. Tuttavia è ancora presto per poter trarre una conclusione definitiva su questo argomento, che potrà essere fornita solo da studi che considerino lunghezza del bambino, durata e frequenza dell'allattamento, volume e composizione del latte materno, stato di agitazione del bambino.

*Fonte: Maternal Exercise and Growth in Breastfed Infants: A Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Daley AJ, Thomas A, Cooper H, Fitzpatrick H, McDonald C, Moore H, Rooney R, Deeks JJ. Pediatrics. 2012 Jul;130(1):108-14. Epub 2012 Jun 18.*