

## Solo dalla mamma il latte che guarisce

*Nuove ricerche sugli effetti benefici per i bimbi allattati naturalmente: anche il tasso di incidenza dell'asma si riduce del 40%. Ma in Italia nutre il suo piccolo al seno solo una donna su tre.*

Frequenti ricoveri in ospedale, molte assenze a scuola o al lavoro, attività fisica e sociale fortemente limitata. Queste le gravi conseguenze dell'asma, infiammazione cronica delle vie respiratorie che colpisce 235 milioni di persone nel mondo e causa 250mila morti ogni anno. Come dicono i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms). Sono soprattutto i bambini a soffrire di questa malattia, al momento non curabile in via risolutiva. La buona notizia è che una recente ricerca canadese ha messo in evidenza come il latte materno sia un'efficace forma di prevenzione. Una scoperta che dà speranza e che dovrebbero conoscere tutte le mamme dei neonati per evitare di dover affrontare in futuro questa patologia del bambino, con crisi respiratorie che gettano tutti nel panico e richiedono interventi tempestivi. Secondo la Global initiative for asthma (Gina), in Europa ci sono oltre 30 milioni di asmatici. Cifra che sarebbe raddoppiata, nel giro di un decennio, nell'area occidentale. Nel complesso, si tratta di una malattia che cresce in maniera preoccupante e da cui non si può guarire. Meghan Azad, docente in pediatria e salute infantile presso l'Università di Manitoba (Canada) e direttrice del gruppo di ricerca sull'asma nell'ambito dello studio Canadian Healthy Infant Longitudinal Development (Child), ha presentato nuove evidenze scientifiche che dimostrano appunto che il latte materno può evitare l'insorgere dell'asma. In Canada le percentuali di incidenza della malattia sono molto alte: un bambino su sette soffre di asma. E in Italia un bambino su dieci. A livello mondiale si pensa che circa il 14 per cento dei piccoli sviluppi questi sintomi. Secondo i risultati delle ultime ricerche, l'allattamento esclusivo al seno riduce il tasso di incidenza di questa malattia nei bambini fino al 40%. Nel corso del 13° Simposio sull'Allattamento al seno e sulla Lattazione di Medela, azienda specializzata in prodotti per l'allattamento al seno e in tecnologie medicali, è stata messa in luce l'incoraggiante scoperta. Come è stato riscontrato nella ricerca canadese, i bambini allattati più a lungo hanno meno possibilità di presentare respiro sibilante, che è il primo sintomo della possibile patologia e richiede spesso cure mediche. Nel mese di ottobre si è tenuta la Settimana mondiale per l'allattamento (Sam), dal titolo "Allattamento base per la vita" e coordinata dalla Waba, World Alliance for Breastfeeding Action (Alleanza mondiale per interventi a favore dell'allattamento). Le stime diffuse dicono che il latte della mamma riduce di circa il 10% il rischio di sovrappeso e obesità rispetto a quello artificiale e che nei Paesi a basso e medio reddito il rischio di morte nel primo anno di vita è inferiore del 21% nei bambini allattati rispetto a quelli mai allattati. Non solo, risulta che i bambini allattati per minor tempo hanno un quoziente di intelligenza inferiore di 2.6 punti.

Secondo l'organizzazione, l'allattamento ottimale contribuisce a prevenire ogni forma di malnutrizione con effetti positivi permanenti sui bambini e sulle madri. Nel bambino contrasta le malattie infettive, abbassa l'incidenza e la gravità della diarrea, riduce le infezioni respiratorie e l'otite media acuta, previene la carie e la malocclusione dentale.

Mentre nella mamma contribuisce a distanziare le gravidanze, riduce il rischio di emorragie, di tumore mammario, di ipertensione e di diabete. Per la Waba l'allattamento materno è il grande livellatore che può contribuire a interrompere il circolo della povertà. Studi recenti ci dicono che ogni dollaro erogato per l'allattamento ne genera 35 di ritorno economico. Bisogna, poi, sapere che la quantità e la qualità del latte prodotto da una donna sono scarsamente legate al suo stato di nutrizione, se non nel caso di donne estremamente malnutrite (che costituiscono l'1% dell'intera popolazione femminile). Ma ci sono altre considerazioni da fare. Allattare fa bene al pianeta. È una scelta che favorisce il clima e garantisce la sicurezza alimentare anche in situazioni di crisi. L'alimentazione artificiale ha, infatti, un impatto ambientale considerevole. Basti pensare che per produrre un chilo di latte in polvere occorrono più di 4000 litri d'acqua.

La medicina ci dice che il latte materno è concepito esattamente per le necessità nutritive e immunologiche infantili. Un alimento unico. Allattare è la maniera naturale e ottimale di nutrire i bambini e favorisce il legame madre-figlio. Anche se i tassi di avvio dell'allattamento sono relativamente elevati nel mondo, ad oggi soltanto il 40% dei bambini sotto i sei mesi di età è allattato in maniera esclusiva e solo il 45% prosegue l'allattamento fino ai 24 mesi. Se aumentasse l'allattamento ottimale, si potrebbero prevenire oltre 823mila decessi infantili e 20mila decessi materni all'anno. A livello economico è stato calcolato che il mancato allattamento provoca perdite per circa 302 miliardi di dollari all'anno.

Purtroppo ancora oggi esistono molte barriere alla creazione di un ambiente che consenta alle donne di allattare in serenità. A cominciare dalla carenza di servizi sanitari efficaci, dal sistema di sostegno a livello familiare e comunitario e dalle politiche occupazionali. L'Oms raccomanda l'allattamento materno per i primi sei mesi di vita, in modo da raggiungere una crescita e uno sviluppo ottimali. Secondo i dati Istat, solo il 36% delle donne italiane attacca il bambino al seno entro un'ora dalla nascita e l'allattamento esclusivo nei bambini fino a sei mesi riguarda il 42,7% dei casi. Tutto l'anno ci sono in Italia appuntamenti sul tema, come ci ha raccontato Monica Garraffa, referente del Mami, Movimento Allattamento Materno Italiano, associazione affiliata alla rete mondiale Waba e organizzata su base volontaria. Soprattutto corsi di formazione. Fra i tanti il Mami segnala a Verona il 13 novembre il XIII incontro della "Rete insieme per l'allattamento", parte di quei programmi internazionali che aiutano i servizi sanitari a migliorare le pratiche assistenziali e in cui si rendono protagonisti i genitori, sostenendoli nelle scelte per l'alimentazione e la cura dei propri bambini. Mentre a Roma, il 16 novembre, l'International Baby Food Action Network (Ibfan) Italia presenterà il rapporto "World Breastfeeding Trends Initiative" e l'edizione 2018 del "Codice Violato", una pubblicazione in cui si fa il punto sull'aderenza del nostro Paese al Codice Internazionale sulla Commercializzazione dei Sostituti del Latte Materno approvato da Oms e Unicef nel 1981. Quest'anno l'Italia è entrata a far parte della World Breastfeeding Trends Initiative (WBTi), un'iniziativa che ci mette a confronto con altre 94 nazioni. L'obiettivo della WBTi è verificare a che punto sia l'attuazione della Strategia Globale per l'Alimentazione dei Lattanti e dei Bambini, approvata da Oms e Unicef nel 2002 e misurare i progressi a livello nazionale. «Il punteggio medio assegnato all'Italia è 73 su 150, un valore che ci dice come sia necessario prestare ancora molta attenzione all'allattamento – osserva Garraffa -. Nel

campo della protezione della madre lavoratrice che allatta e in quello del sostegno informativo l'Italia si aggiudica oltre la sufficienza, così anche per il piano "Ospedali Amici dei Bambini" (BFHI), cui si è aggiunto da qualche anno "Comunità Amiche dei Bambini"». Tutto abbastanza bene dunque? Purtroppo no, perché ci sono tante ombre. «L'insufficienza va al sistema di sostegno alle mamme che allattano – punta il dito Garraffa - allo scarso supporto sul territorio per gravidanza, parto e allattamento, ai percorsi prenatali insufficienti, ai protocolli non basati su evidenze scientifiche applicati ancora durante i parti, al sostegno dopo il parto che lascia a desiderare in molte situazioni e al sistema di monitoraggio. Scarsa è anche la valutazione sulle politiche sui programmi e sul coordinamento nazionale del Tavolo Tecnico sull'Allattamento del ministero della Salute, nonostante svolga un lavoro importante. E lo stesso discorso vale per le emergenze». Informazioni sull'argomento e sulle iniziative al sito: [mami.org](http://mami.org).

Giovanna Sciacchitano

30 ottobre 2018

<https://www.avvenire.it/famiglia-e-vita/pagine/solo-dalla-mamma-il-latte-che-guarisce>