

Scritto da Mary

Lunedì 10 Ottobre 2016 23:45

---



Anche gli allattati esclusivamente al seno, se in sovrappeso, potrebbero essere a rischio obesità nel futuro. Ovviamente, rispetto al latte di derivazione vaccina (quello artificiale per intenderci), il latte materno si colloca parecchie spanne più in alto: cibo perfetto, bilanciato, specie-specifico e quant'altro.

Se dunque da sempre si invoca l'allattamento al seno come preventivo anche del sovrappeso e dell'obesità, c'è però un'eccezione in quanto anche il latte materno – considerato come il migliore alimento possibile – se sovradosato, porta squilibri e conseguenze negative.

L'esagerazione, anche in caso di nutrizione al seno, può essere infatti deleteria. Nessuna donna si rende conto che l'erogazione di latte avviene anche quando si offre il capezzolo al bambino per consolarlo o per farlo smettere di fare capricci, seppure non affamato; nessuna donna calcola il fatto che una iperalimentazione non necessaria in un bambino che tratta il seno come un ciuccio alla lunga può determinare problemi.

A sostenere questo aspetto è uno studio olandese, secondo il quale i bambini che a 6 mesi erano sovrappeso hanno avuto una probabilità di sovrappeso a 5-6 anni di 4 volte maggiore rispetto ai normopeso, indipendentemente dal tipo di alimentazione. Lo stato di allattati al seno non ha dunque rappresentato un fattore di protezione.

Per i ricercatori la prevenzione del sovrappeso dovrebbe essere svolta con strategie sia prenatali (cura della gravida) che postnatali ponendo attenzione al versante nutrizionale anche in età molto precoce ed anche se l'alimentazione è esclusivamente materna. Il sovrappeso quindi va combattuto commisurando gli apporti ai fabbisogni: ogni esagerazione porta danno ed ogni alimento, anche il più corretto e naturale, va regolamentato.