



LA DIETA della NUTRICE

Premessa

Subito dopo il parto, l'ormone prolattina promuove lo sviluppo delle mammelle e prepara il seno alla produzione di latte.

L'alimentazione corretta della madre in allattamento deve essere preceduta da quella corretta in gravidanza e prima della gravidanza. Lo stato nutrizionale e la dieta della nutrice possono condizionare la qualità, la quantità e le caratteristiche organolettiche del latte prodotto. Pertanto, qualsiasi sostanza benefica o, al contrario, nociva assunta dalla madre, si ritrova anche nel latte.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda l'allattamento al seno in maniera esclusiva fino al compimento del 5-6° mese di vita. Anche durante e dopo lo svezzamento, finché la mamma ne produce, è importante continuare a dare il latte assieme all'introduzione degli altri alimenti.

Il latte materno è in assoluto il nutrimento migliore per un bambino, pertanto è importante che la madre metta in atto tutti i sani accorgimenti per far sì che produca un latte nutriente e possa allattare quanto più a lungo possibile.

Nel contempo, l'allattamento al seno offre dei benefici anche alla madre: favorisce la contrazione post-partum dell'utero, favorisce la perdita di peso e rafforza la relazione madre-bambino.

Caratteristiche

La dieta per la nutrice deve essere:

Ipercalorica

Iperproteica

Frazionata *(in pasti giornalieri)*

Adeguata *(in alimenti rispetto ai pasti)*

Variata *(in alimenti nella settimana)*

Apporto calorico giornaliero

Il fabbisogno energetico supplementare è proporzionale alla quantità di latte prodotto. Tuttavia occorre considerare che non tutta l'energia necessaria per la produzione di latte deriva dalla dieta, in quanto l'organismo utilizza anche le riserve energetiche accumulate nel tessuto adiposo sottocutaneo durante la gravidanza; ciò si aggira intorno alle 200-250 Kcal/die.

Pertanto, sapendo che per ogni 100 ml di latte (pari a circa 70 Kcal) l'organismo umano necessita di ca. Kcal. 90 e che mediamente si producono g 850 al giorno, la donna che allatta consuma ca. 750 Kcal in più al giorno. Sottraendo a questa quota le 250 Kcal di riserva, il supplemento energetico che dovrà essere fornito con la dieta si aggira intorno alle 500 Kcal/die.

Questi apporti aggiuntivi possono essere forniti con un incremento delle porzioni di primo e secondo piatto e l'aggiunta di uno spuntino a base per esempio di latte, yogurt,



Contenuto di principi nutritivi

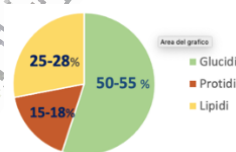
formaggio o frutta (fresca o secca).

Per quanto riguarda il contenuto di nutrienti calorici, secondo quanto stabilito dai L.A.R.N., si raccomanda un aumento di proteine, rispetto al fabbisogno proteico medio della donna, mediamente di:

- + 21 grammi al giorno, nel 1° semestre
- + 17 grammi al giorno, nel 2° semestre.

Pertanto, la distribuzione dei nutrienti sarà:

Glucidi	50 - 55 %
Protidi	15 - 18 %
Lipidi	25 - 28 %



In merito ai nutrienti non calorici, la donna che allatta necessita di un aumento del fabbisogno di:

- Vitamine: del complesso B - in particolare tiamina (B₁), riboflavina (B₂), piridossina (B₆), cobalamina (B₁₂) – e vit. A – vit. C – vit. D;
- Sali minerali: calcio, ferro, iodio, zinco, rame e selenio.

In generale, un'alimentazione varia che includa gli alimenti di tutti i gruppi merceologici (latte e latticini - carne, pesce e uova - legumi - cereali e patate – olio - frutta e verdura) e diversi alimenti anche nell'ambito dello stesso gruppo alimentare, sicuramente assicurerà all'organismo tutte le vitamine e i sali minerali necessari all'organismo, senza integrazione farmacologica.

Un cenno particolare merita il *Cloruro di sodio*, il comune sale da cucina; l'apporto di sodio con la dieta può variare notevolmente a seconda della quantità di sale da cucina che è aggiunto; nonostante esso sia generalmente eliminato con l'urina, se ne suggerisce un apporto giornaliero non superiore ai 3-4 grammi; con una dieta abbastanza varia ciò può essere raggiunto anche senza aggiungere sale da cucina agli alimenti. Inoltre, un aumento dell'apporto di calcio, aumenta l'escrezione di calcio, con le urine, riducendo ulteriormente i depositi nella madre.

LIQUIDI

Forse il consiglio più importante per la nutrice è quello di assumere grandi quantitativi di acqua, sorseggiando un po' per volta almeno ogni ora; la nutrice deve bere molto, poiché l'acqua è il costituente fondamentale del latte.

L'acqua si introduce anche con succhi di frutta, tisane con erbe poco aromatiche, come camomilla, melissa, ecc. (facendo attenzione che queste non alterino il sapore del latte), alimenti brodosì e ortaggi, che contengono mediamente il 90% di acqua.



Controllare (in etichetta) che l'acqua acquistata abbia un contenuto di nitrati inferiore a 10 mg/l.

La birra, contrariamente a detti popolari, non favorisce la produzione latte e può conferire al latte un sapore sgradevole.

Infine, è buona norma introdurre una discreta quantità di fibra alimentare mediante una scelta di alimenti che ne siano ricchi naturalmente (cereali integrali, ortaggi e legumi).

Dieta frazionata:

Ripartizione del fabbisogno energetico nei pasti

La razionale elaborazione di una dieta comprende anche un'adeguata suddivisione dell'energia e dei vari nutrienti durante la giornata. Fare cinque o sei pasti giornalieri, di moderata entità, è più consono sia anatomicamente sia fisiologicamente alla natura del nostro apparato digerente.

Lo schema seguente è un'orientativa ripartizione dell'apporto calorico giornaliero in 5 pasti:

Prima colazione:	15%	dell'apporto calorico giornaliero		
Spuntino:	15%	"	"	"
Pranzo:	35%	"	"	"
Merenda:	10%	"	"	"
Cena:	25%	"	"	"

Se non è possibile effettuare cinque suddivisioni durante la giornata è comunque consigliabile predisporre almeno tre pasti:

Prima colazione:	20-25 %
Pranzo:	40-45 %
Cena:	30-35 %

Dieta adeguata

ai vari pasti giornalieri

L'inserimento degli alimenti nella dieta deve tener conto del momento della giornata in cui vengono inseriti:

- a Colazione preferire alimenti ricchi di glucidi complessi e poveri di grassi;
- per Spuntino un frutto o uno yogurt;
- il Pranzo costituisce il pasto principale, completo di tutti i nutrienti; quindi un primo a base di pasta, riso, orzo, farro, quinoa, patate, ecc.; una porzione di proteine (legumi, carne, pesce, uova e formaggio); una porzione di verdura e/o frutta;
- una Merenda pomeridiana, leggera con frutta e bevande;
- la Cena con alimenti facilmente digeribili.

Ad ogni pasto non deve mancare l'olio extravergine di oliva, meglio se aggiunto a crudo.

Dieta variata

Scelta degli alimenti

È necessario variare quanto più possibile la dieta per introdurre tutti i principi nutritivi indispensabili per soddisfare tutte le richieste dell'organismo dato che non esiste l'alimento perfetto che contenga tutti i nutrienti. Tale accorgimento è utile anche nei primi



anni di vita di un bambino affinché si abitui a gusti diversi.

L'acquisto degli alimenti dovrebbe seguire anche i criteri di stagionalità (freschezza) e reperibilità dei prodotti dando la preferenza agli alimenti di provenienza del territorio di utilizzo (prodotti tipici locali).

Ove possibile, preferire l'assunzione di alimenti biologici.

Raccomandazioni varie

Privilegiare l'olio extravergine d'oliva ai grassi animali.

Limitare il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, strutto, pancetta, lardo).

Consumare con moderazione i cibi affumicati e i cibi contenenti nitrati o nitriti come conservanti (insaccati).

Non consumare carne o pesce crudi o poco cotti. Togliere la pelle al pollame.

Evitare i formaggi piccanti (pecorino, provolone, ecc.).

Sconsigliati i dolcificanti artificiali (saccarina, acesulfame, aspartame, ecc.) e gli alimenti che li contengono (caramelle light, chewing gum, ecc.).

Limitare il consumo di zucchero, dolci e dolciumi in genere.

Inoltre, evitare:

- alimenti che potrebbero conferire al latte un sapore amaro: asparagi, cavolo, (in tutte le sue varietà: broccolo, cavolfiore) cicoria, radicchio, puntarelle, cipolla, melanzane, mostarda, peperone piccante, ravanelli, scalogno;
- alimenti che potrebbero conferire al latte un sapore molto aromatico o piccante: aglio, alloro, basilico, cannella, chiodo di garofano, maggiorana, menta, mostarda, noce moscata, origano, pepe, peperoncino, curry, prezzemolo, rosmarino, ruta, salvia, semi di cumino, semi di finocchio, semi di sesamo, senape, timo, vaniglia, zenzero, tisane varie;
- alimenti che potrebbero indurre allergie: crostacei (gamberi, scampi, astice, aragosta, ecc.), molluschi (seppie, calamari), molluschi bivalvi (vongole, cozze, ecc.), fragole, pesche, kiwi, albicocche, cacao, cioccolato;
- i pesci di grosse dimensioni (salmone, luccio, tonno, pesce spada), per il rischio del contenuto di mercurio e metalli pesanti in genere;
- i funghi, di qualsiasi varietà, anche coltivati;
- alcoolici e superalcoolici; la quantità di alcol che passa nel latte materno è analoga a quella che si trova nel sangue, con un picco che si verifica dopo circa 30-60 minuti dall'assunzione; l'alcool può inibire la montata e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea.

Nonostante la grande pubblicizzazione di prodotti galattogoghi ovvero sostanze di origine naturale o di sintesi che favoriscono la secrezione di latte materno, in realtà, non esiste alcuna prova scientifica solida che ne raccomandi l'uso.

Il più potente galattogogo è il bambino con la sua suzione a richiesta.



Cotture dei cibi

Preferire metodi di cottura semplici, che non richiedono l'uso di grassi, evitare i fritti e soffritti.

Evitare la cottura alla brace: nelle parti annerite si formano sostanze dannose. Scartare il grasso visibile.

Le carni e il pesce vanno cotti in modo semplice, evitando l'uso eccessivo di grassi.

Preferire i cibi brodosi, che aumentano l'apporto di liquidi.

Altre consuetudini

È importante inoltre condurre uno stile di vita sano, che comprende un movimento aerobico, meglio se all'aria aperta. Tuttavia, prestare attenzione a non esagerare o evitare attività sportive intense in quanto l'acido lattico eventualmente prodotto, passerebbe nel latte rendendolo poco appetibile.

Nel contempo eliminare abitudini non corrette, primo fra tutte il fumo.

Le indicazioni dell'OMS ci dicono che il fumo in allattamento andrebbe sospeso, esattamente come durante la gravidanza, perché aumenta la probabilità d'insorgenza di diverse problematiche:

- morte improvvisa del neonato/lattante (SIDS);
- infezioni respiratorie;
- disturbi gastrointestinali;
- disturbi del sonno;
- manifestazioni allergiche, come asma o rinite;
- alterazioni tiroidee del lattante;
- patologie a carico di pancreas, fegato e polmoni;
- probabilità di sviluppare dipendenze in età adulta.

Non è da escludere che fumare in allattamento possa avere qualche conseguenza sulla produzione di latte, poiché la nicotina sembrerebbe esercitare un effetto inibente sulla prolattina, ormone fondamentale per la corretta produzione di latte da parte della ghiandola mammaria.

Si consiglia anche di non effettuare diete dimagranti durante l'allattamento sia per evitare la fuoriuscita, nel latte, di sostanze tossiche prodotte da processi di "disintossicazione", che per il rischio di bloccare la produzione di latte.

Terminato il periodo di allattamento si riprenderà un'alimentazione normale, riducendo sia l'apporto proteico che calorico.

Infografia:

<https://www.salute.gov.it>



Indicazioni dietetiche per nutrice – UOC Dietetica e nutrizione clinica, Azienda ospedale e università di Padova
Per un allattamento efficace – Guida UPPA

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a:

info@scienzadellalimentazione.it