

Livelli di OMEGA 3 e DHA (g/100 g) in alcuni alimenti

Fonte: INRAN, tabelle di composizione degli alimenti

Alimento	DHA	Omega 3 totali
Salmone	1,19	2,17
Sgombro	1,26	2,14
Trota	0,50	0,75
Branzino	0,20	0,30
Coscia di pollo	0,11	0,17
Cozze	0,11	0,42
Merluzzo	0,08	0,11
Tonno in scatola sgocciolato	0,22	0,28

Consumare pesce 3 volte alla settimana per un adeguato e sicuro apporto alimentare di acidi grassi polinsaturi Omega-3, in particolare DHA – acido docosaesaenoico, di cui il pesce è un’ottima fonte, essenziale per la crescita e lo sviluppo neurologico e visivo del bambino.

La deposizione di DHA a livello cerebrale inizia in utero, aumenta nella seconda metà della gravidanza e continua nel neonato attraverso il latte materno. Il contenuto di DHA del latte materno è influenzato dall’alimentazione della mamma, pertanto un abituale consumo di alimenti ricchi di questo acido grasso polinsaturo ne consente un’adeguata deposizione a livello dell’encefalo e della retina del lattante.

Quali sono gli alimenti da preferire e in che quantità?

Due o tre porzioni alla settimana da 150 grammi di pesce azzurro (sgombro, sardina, acciughe) e salmone, ma anche tonno, merluzzo, cucinato arrosto, al cartoccio, alla piastra o al vapore. Il pesce è un alimento ricco di proteine ad alto valore biologico e nutrienti essenziali come lo iodio, il selenio, il calcio e le vitamine A e D.

Mangiare frutta e verdura ogni giorno, variando la scelta. La quantità raccomandata è di almeno 5 porzioni al giorno al fine di garantire un adeguato apporto di fibra, vitamine, minerali e fitocomposti. Via libera a centrifugati, spremute e succhi senza zuccheri aggiunti, passati e minestre di verdura.

150 grammi di pesce 2-3 volte alla settimana.

5 porzioni al giorno di verdura e frutta.

A cura di

Dr. C. Tomella, Dr.ssa M.G. Doria, Dr.ssa A. Frassinetti, Dr.ssa M.T. Gussoni, Dr. A.C. Lonati, Dr.ssa S. Fracchia

SC Igiene degli Alimenti e Nutrizione

ASL Milano

Via Statuto 5, Milano

Tel. 02/85783831

Mail: igiienenutrizione@asl.milano.it



MANGIARE SANO DURANTE L'ALLATTAMENTO

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

L'alimentazione corretta nei primi anni di vita ha un impatto importante sullo sviluppo futuro del bambino e sul suo stato di salute.

Il **primo anno di vita** ha un impatto importante sulla salute futura e la nutrizione gioca un ruolo cruciale per una crescita equilibrata e sana. L'alimentazione della mamma durante l'allattamento è in grado di influenzare lo sviluppo del neonato, del lattante e del bambino modulandone l'espressione genica e, in ultima analisi, programmando il suo futuro stato di salute.

Il latte materno è **l'alimento naturale per la crescita e lo sviluppo del neonato** e nei primi sei mesi di vita può soddisfare, da solo, tutte le sue esigenze nutritive. In questo periodo la donna che allatta completamente al seno produce circa 800 grammi al giorno di latte.

Il latte materno è un **alimento dinamico**, con una composizione inimitabile, che si modifica non solo in base all'età del bambino ma anche all'interno della stessa poppata, per adeguarsi alle esigenze nutrizionali del neonato. La sua composizione è influenzata dall'alimentazione materna: è dunque importante che la mamma che allatta segua un'alimentazione sana ed adeguata alle necessità nutrizionali che la produzione di latte comporta.

Il **costo energetico dell'allattamento** è proporzionale alla quantità di latte prodotta. Il fabbisogno supplementare stimato per donne normopeso che allattano esclusivamente al seno, considerando che in parte vengono utilizzate le riserve di grasso materno accumulate durante la gravidanza è, per i primi sei mesi, di circa 500 Kcal/giorno (fonte *EFSA 2013*) e dimi-

La composizione del latte è influenzata dall'alimentazione materna.

COME OTTENERE UN'INTEGRAZIONE DI 500 kcal...

- Un piatto di pasta da 80 g al ragù di carne o pesce - kcal 450
- Una porzione di pesce al cartoccio con patate arrosto - kcal 440
- Un'insalata caprese - kcal 480
- Una tazza di latte con una fetta di torta - kcal 460
- Un trancio di pizza margherita o napoletana - kcal 500
- Due bruschette aglio olio e pomodoro - kcal 480

...O UN'INTEGRAZIONE DI 300 kcal

- Una porzione di salmone al cartoccio - Kcal 250
- Un bocconcino di pane integrale + 3/4 noci oppure 8 quadratini di cioccolato fondente - Kcal 320
- Macedonia di frutta con yogurt magro + cereali oppure gelato - kcal 290
- Un panino integrale con la marmellata + un bicchiere di latte parzialmente scremato + un frutto - kcal 300
- Una fetta di crostata di frutta - kcal 340
- Due fette di pane con l'uva - kcal 300

nuisce nel secondo semestre di vita, con l'inizio dello svezzamento e la riduzione delle poppate, a circa 300 Kcal/giorno.

Allattare comporta quindi un aumento del fabbisogno energetico, ma anche una maggior necessità di proteine, di acidi grassi polinsaturi omega-3 (in particolare DHA), di sali minerali quali iodio e Zinco, di Vitamine (vit. C, vit. A, vit. D, folati, del gruppo B) e di acqua. Adeguata deve essere anche l'assunzione di Calcio e Ferro.

Un'alimentazione equilibrata e varia è in grado di coprire tutte le necessità nutrizionali di questo periodo. Per uno stile di vita sano è sufficiente seguire delle semplici indicazioni: consumare regolarmente **tre pasti al giorno ed eventualmente inserire uno spuntino** tra i pasti principali.

Il peso desiderato deve essere raggiunto gradualmente, evitando diete sbilanciate, dissociate e rigidamente ipocaloriche.

Il **recupero del peso pre-gravidico** o di un **peso nei limiti di normalità** è un obiettivo importante, sia dal punto di vista nutrizionale che metabolico, per evitare un accumulo di grasso viscerale e l'insorgenza di una condizione di sovrappeso o obesità della donna, che può avere ripercussione negativa sulla sua salute.

Occorre anche assicurare un'**adeguata assunzione di liquidi** necessaria per compensare le perdite dovute alla secrezione del latte (l'88% del latte materno è costituito da acqua). Preferire acqua, tisane, brodo, latte parzialmente scremato, spremute, passati di verdura, centrifugati di frutta. Bere un bicchiere di acqua dopo ogni poppata e almeno due litri di acqua al giorno (pari a 10 bicchieri). Evitare le bibite dolci (a base di cola, chinotto, arancia, ecc), ricche di calorie di scarso valore nutrizionale.

Evitare i superalcolici, il vino e la birra. L'alcool passa nel latte e può provocare effetti collaterali importanti al neonato. Inoltre la birra non aiuta a produrre più latte. La caffeina, come la nicotina, passa nel latte per cui è necessario ridurre l'assunzione di caffè, bevande a base di cola, drink energetici e tè che la contengono. Non fumare.

Sì a pesce, legumi, cereali, carni bianche, uova e formaggi freschi.

Per la copertura delle necessità proteiche consumare regolarmente **pesce**, i legumi (in associazione ai cereali, anche come piatto unico), carne preferibilmente bianca, uova e formaggi freschi.

Acqua, proteine, acidi grassi, iodio, zinco, calcio, ferro, folati e vitamine C, A, D, B, sono indispensabili in allattamento.

No ai superalcolici, al vino, alla birra e alla nicotina.