

L'alimentazione nei primi anni di vita

Come si pone la medicina olistica nei confronti dell'alimentazione neonatale? Dai primi giorni di vita allo svezzamento inoltrato un vademecum completo per il medico che deve consigliare la neo-mamma

Alla nascita, un bambino possiede l'intero patrimonio immunitario della madre, ma non ha un proprio sistema immunitario, finché a 6 settimane compaiono i primi deboli segnali. All'età di 6 mesi, il bambino avrà un sistema immunitario funzionale ma ancora immaturo, che lo aiuterà a rimanere sano e libero da allergie. Tutte le ricerche concordano nel dimostrare che con l'allattamento materno si ha un aumento delle difese immunitarie a breve e a lungo termine, quindi nel primo semestre di vita, l'unico alimento veramente appropriato per il bambino è il latte materno. Purtroppo l'allattamento materno in Italia, con varie scuse e pretesti, si sta sempre più abbandonando. Le vere e sole controindicazioni all'allattamento al seno sono: la tubercolosi attiva, l'AIDS, l'epatite B, il consumo di droghe, i disturbi cardiaci gravi, le patologie renali gravi e il diabete scompensato. Contrariamente a quel che si pensa la miopia non è una controindicazione all'allattamento, a meno che non ci siano delle alterazioni della retina. Chi allatta corre meno rischi di sviluppare un tumore al seno, alle ovaie o al collo dell'utero. È interessante rendersi conto che alla mamma bastano solo 500 calorie in più al giorno per equilibrare le perdite energetiche causate dalla produzione di latte e che dopo un allattamento completo di 6-8 mesi migliora nella madre la lucentezza e l'elasticità della pelle e si ha un riequilibrio neuro-endocrino-immunitario, impossibile con altre terapie, che tiene lontano patologie neoplastiche e autoimmuni.

Bisogna quindi favorire in tutti i modi l'allattamento al seno e insegnare alle mamme a non scoraggiarsi nel continua-

re l'allattamento al seno e di non incorrere nella tentazione di dare aggiunte di latte artificiale o altri liquidi, tutte pratiche che faranno da un lato allontanare il bambino dal seno materno e dall'altro diminuire la montata latte. Il latte materno fornisce al bambino tutti i fattori immunitari di cui ha bisogno finché non è in grado di crearsi da solo. In particolare si è potuto constatare che da adulti, se si è ricevuto un adeguato allattamento materno, diminuisce l'incidenza di arteriosclerosi, diabete e ipertensione. La differenza tra i latti artificiali e quello materno è abissale; tutti i latti artificiali derivano infatti dal latte vaccino, ma basta confrontare un vitellino con un neonato per rendersi conto che i due tipi di latte sono prodotti per organismi profondamente diversi: più pesante e meno intelligente il primo, più piccolo e più intelligente il secondo. Inoltre, gli anticorpi presenti nei due tipi di latte sono notevolmente differenti.

Il latte materno cambia la sua composizione sia durante la poppata sia secondo le ore della giornata e ancora in relazione all'età del bambino. Durante la stessa poppata il bambino riceve all'inizio soprattutto proteine e globuli di grasso, successivamente i componenti nutritivi si raddoppiano e quindi triplicano verso la fine. Rispetto alle ore del giorno, il contenuto di grassi, sodio e ferro è massimo durante la notte e diminuisce nelle ore diurne. Se un neonato nasce prematuro, la composizione del latte materno sarà adeguata a quella situazione e cambierà con la crescita del bambino. Il latte materno rispetto a quelli adattati ha un maggior contenuto di acidi grassi insaturi, enzimi,



zuccheri (lattosio e galattosio), taurina libera e nucleotidi, cistina e oligosaccaridi; alcuni di questi componenti sono essenziali per lo sviluppo del sistema nervoso centrale che nella specie umana continua per molto tempo dopo la nascita. Il latte materno oltre a garantire un migliore assorbimento di ferro, manganese e zinco, possiede un minor contenuto proteico e in sali minerali che ne favorisce la digeribilità (ciò giustifica i tempi più lunghi tra le poppate nell'allattamento artificiale). L'allattamento al seno deve durare finché il bambino lo richiede, quindi anche a svezzamento avanzato, questo perché il bambino ha un suo potere di regolazione biologica che gli fa mantenere l'esigenza del latte finché lo sviluppo delle varie

Per stimolare il latte:

Rumentare l'apporto di liquidi come acqua minerale non gasata, tisane, brodo, frutta e spremute di frutta. Da evitare birra, latte, latticini, cioccolata, agrumi, noccioline, pomodori, crostacei e molluschi, bevande alcoliche, caffè, droghe, fumo e la maggior parte dei farmaci chimici. Raccomandabili inoltre:

- radici commestibili
- lievito di birra in compresse
- pappa reale
- cavolfiore cotto con granelli di senape e kummel
- cereali integrali come riso - avena - miglio
- cose dolci, frutta dolce e secca (la frutta con nocciolo legnoso può provocare flatulenza nel bambino)
- semi di anice: un pugno di semi per litro di acqua bollente, lasciare a riposo e poi filtrare; bere una tazza dopo i pasti
- semi di avena: un pugno di semi per litro di acqua, far bollire per 10 minuti; quattro bicchieri al giorno
- foglie di sambuco: un pugno per litro di acqua bollente, lasciare a riposo 10 minuti e filtrare; bere tre tazze al giorno
- decotto di orzo, the e olio weleda per formazione latte
- omeopaticamente: Urtica Urens 5 CH 3 granuli 3 volte al di
- agopuntura: i punti da stimolare possono essere molteplici e la scelta va fatta in base allo stato soggettivo della paziente. I punti di più frequente utilizzo sono: SP 6 San yin jiao, ST 36 Zu san li, SI 1 Shao ze, GV 17 Shanz hong, ST 18 Rugen, il punto auricolare stimolatore di prolattina, il punto auricolare corrispondente al seno.

parti del sistema nervoso lo richiede. Bisogna fare attenzione a non scoraggiarsi nel far continuare l'allattamento al seno e non incorrere nella tentazione di dare aggiunte di latte artificiale o altri liquidi, tutte pratiche che faranno da un lato allontanare il bambino dal seno materno e dall'altro diminuire la montata latte.

Allattamento con latte non materno

L'allattamento misto, materno più artificiale va evitato in maniera categorica, poiché è il primo passo verso il progressivo abbandono dell'allattamento al seno.

Qualora l'allattamento misto si renda indispensabile per malattia della mamma o ripresa del lavoro, si comincia col sostituire un pasto alla volta per effettuare il cambiamento completo in 7 - 10 giorni.

Per l'allattamento artificiale l'industria ha introdotto sul mercato vari tipi di latte, tutti derivati dal latte vaccino, ma modificati. Tutti i latti in polvere sono latti morti, infatti pur derivando da un latte vivo quale è il latte vaccino hanno perso le qualità vitali iniziali per i procedimenti chimici a cui sono stati sottoposti. Non bi-

sogna dimenticare, infatti, che ogni sostanza naturale ha proprietà chimiche e proprietà fisiche, cioè energetiche e vitali che risiedono nella loro programmazione genetica e informazionale. Un latte in polvere, quindi, pur essendo riadattato sul modello del latte materno, non ha nessuna proprietà energetica e vibratoria né del latte materno, né del latte di vacca. Per questo motivo la medicina oli-

stica utilizza esclusivamente latte baliatico o latte di vacca diluito con brodo di cereali. Il latte vaccino, possibilmente biodinamico "Demeter" (perché non contiene antibiotici, ormoni e pesticidi), viene diluito con decotto di cereali o brodi di cottura dei cereali. Questo perché con i cereali si evita la flocculazione della caseina del latte nello stomaco e le proteine del latte vaccino sono ben tollerate e digerite; il cereale permette, infatti, una coagulazione in piccoli fiocchi come avviene con il latte materno. Non solo, ma i cereali possiedono enzimi e fermenti protettivi che sono in grado di sostituire quelle sostanze che il bambino avrebbe ricevuto con il latte materno. Le medicine olistiche sono contrarie all'uso dell'acqua come diluente del latte perché l'acqua in eccesso ha sul corpo umano, soprattutto nei primissimi mesi, proprietà dilatative, che rendono la compagine tessutale, connettivale e muscolare meno compatta e più debole. Come per l'allattamento al seno, gli orari e le dosi vanno calcolate a richiesta e il peso va controllato settimanalmente.

Regole alimentari per la madre che allatta

Essendo il latte composto principalmente di acqua, è necessario bere molta acqua oligominerale non gasata, tisane (soprattutto di finocchio con miele vergine integrale), succhi e spremute di frutta, brodi, in modo da introdurre almeno 2 litri di liquidi al giorno; escludere categoricamente latte e birra. Mangiare poco e spesso imitando il bambino.

Aumentare leggermente le proporzioni alimentari del periodo precedente all'allattamento, perché occorre un supplemento giornaliero di sole 500 calorie, con una necessità aumentata di proteine, calcio e ferro. Seguire un'alimentazione varia secondo i propri gusti, ma dividendo il cibo quotidiano in 40% di cereali soprattutto integrali, 20% tra frutta e verdura, 20% legumi e il restante 20% distribuito tra carne, pesce e uova.

➤ I cereali migliori sono ovviamente quelli integrali e biologici (i cereali integrali accumulano pesticidi e quindi devono essere sempre biologici o biodinamici), perché il contenuto dei polisaccaridi è a lento rilascio e mantiene quindi perfettamente equilibrata la glicemia sia materna che del bambino, fattore questo che spesso evita le richieste di poppate notturne. I cereali integrali inoltre contengono fibra utilissima per le frequenti stipsi della donna che allatta e germe, ricco di proteine, acidi grassi e vitamine. I cereali da preferire sono il riso integrale puro (sbamato di risone), l'orzo, il grano, l'avena, il granoturco, il miglio, il grano saraceno e la segale integrale. La preferenza

va data soprattutto al riso seguito da avena e miglio.

➤ I legumi, da consumarsi in purea, possono essere scelti tra lenticchie; fagioli rossi, bianchi, cannellini, messicani; ceci; soia verde e gialla, azuki rossi, verdi che necessitano di ammollo e di una cottura più lunga.

➤ La frutta può essere la più varia evitando sia quella con nocciolo legnoso, che provoca coliche attraverso il latte, sia gli agrumi.

➤ La verdura è consentita tutta ad eccezione di cavoli e cavolini di Bruxelles, broccoli, asparagi, peperoni.

➤ La carne può essere di qualsiasi specie ad eccezione di quella suina, il pesce può essere il più vario limitando il pesce azzurro, le uova vanno escluse dell'albume.

➤ Da evitare noccioline e arachidi, aglio, cipolla, pomodori crudi, peperoncino e spezie piccanti, crostacei e molluschi, insaccati, latte, latticini (lo yogurt può essere provato con cautela) e cioccolata. Attenzione, le proteine vegetali non vanno mai mangiate nello stesso pasto con quelle animali perché possono provocare coliche nel lattante. È utile invece mangiare un piatto unico: un cereale integrale insieme a un legume e una verdura.

Integratori consigliati durante l'allattamento:

Pappa reale - Polline - Semi di girasole - Lievito di birra

Per arrestare il latte in caso di necessità

- per togliere latte, omeopaticamente, soprattutto dopo il parto: Lac Caninum 1000 K,
- per far regredire il latte, omeopaticamente, allo svezzamento: Ricinus 30 CH 2 volte al di e lasciare il seno dopo averlo svuotato;
- quando vi è secrezione latte a distanza o senza che ci sia stata gravidanza o allattamento: Pulsatilla 7 CH 2 volte al di.