



di **Alessandro Fornaro**
Giornalista e Farmacista

L'allattamento che conta

Molte neomamme si trovano ad affrontare una delle sfide più comuni e stressanti della maternità: la preoccupazione di non riuscire a produrre abbastanza latte per il proprio bambino. Tra il 5% e il 15% delle donne sperimenta una vera e propria insufficienza nella produzione di latte materno, ma le difficoltà legate all'allattamento riguardano una percentuale ancora più ampia.

Infatti, circa il 40% delle madri nutre dubbi sulla quantità di latte disponibile, spesso temendo che il bambino non riceva nutrimento a sufficienza.

Questi timori, se non adeguatamente affrontati, possono portare all'interruzione precoce dell'allattamento, privando madre e bambino dei benefici che questo offre.

In un contesto simile, il ruolo del farmacista diventa cruciale: fornire supporto e consigli basati sull'evidenza scientifica può fare la differenza, aiutando le neomamme a superare le difficoltà e a proseguire con serenità l'allattamento.

Le difficoltà nella produzione di latte materno possono essere influenzate da molteplici fattori che coinvolgono sia la salute della madre sia le caratteristiche del bambino. Per quanto riguarda le situazioni riferite allo stato di salute della mamma, le più comuni sono rappresentate da disfunzioni ormonali (ad esempio ipotiroidismo o ipertiroidismo), diabete, o condizioni che influiscono direttamente sullo sviluppo delle ghiandole

mammarie, come l'ipoplasia. Anche lo stesso decorso del parto può, talvolta, giocare un ruolo rilevante: un parto complicato o effettuato con taglio cesareo possono ritardare l'avvio della produzione lattea a causa della riduzione del rilascio di ossitocina. Tuttavia, anche un parto pretermine potrebbe influenzare negativamente l'efficacia dell'allattamento. Ma la salute della mamma e l'andamento del parto non sono le uniche variabili da prendere in

considerazione. Anche il neonato gioca la sua parte, influenzando, attraverso la suzione, la produzione ormonale materna che sta alla base della montata lattea. Come ben sappiamo, la lattazione è un processo molto complesso, che dipende non solo dagli ormoni riproduttivi e metabolici, ma è autoregolato attraverso il meccanismo autocrino-paracrino. Il calo del progesterone dopo il parto, seguito dall'aumento dei livelli di prolattina, determina l'inizio della lattogenesi. Questi meccanismi di regolazione ormonale sono forse troppo complicati per essere spiegati per intero alle clienti interessate. Semplificando al massimo, possiamo invece ricordare come la lattazione sia regolata da due ormoni principali: la prolattina, responsabile della produzione di latte; e l'ossitocina, ormone che favorisce la fuoriuscita del latte dai dotti del seno. Il punto focale della questione, che deve essere ben compreso dalle mamme, è il seguente: ai fini di una corretta produzione di questi due ormoni, risulta essenziale l'azione



meccanica della suzione esercitata dal neonato. Questo vale in particolare per la prolattina, la cui produzione, in caso di poppate brevi o poco frequenti, può essere compromessa.

Invero, l'allattamento al seno non è essenziale solo per favorire la produzione di prolattina: la suzione è una pratica che offre altri innumerevoli vantaggi, sia per la madre che per il neonato, e merita di essere incoraggiata e sostenuta. Per la mamma, l'allattamento favorisce un recupero più rapido dopo il parto: stimola la contrazione dell'utero, riducendo il rischio di emorragie post-partum e accelerando il ritorno alla sua dimensione originale. Nel lungo termine, l'allattamento riduce anche il rischio di sviluppare tumori al seno e all'ovaio e potrebbe avere un effetto protettivo contro l'osteoporosi e le fratture dell'anca in menopausa.

Per il neonato, il latte materno è un alimento unico e insostituibile, tanto che è stato definito dall'American Academy of Pediatrics come un "liquido vivo", essendo

ricco di globuli bianchi, anticorpi e altre sostanze bioattive che rafforzano il sistema immunitario. Inoltre, l'allattamento prolungato, soprattutto oltre i quattro mesi, è associato a un minor rischio di sviluppare asma e altre malattie allergiche nei primi anni di vita. Accanto a questi benefici, che riguardano la salute del bambino, l'allattamento al seno accompagna in maniera fondamentale lo sviluppo alcuni aspetti essenziali in ambito cognitivo ed emotivo, favorendo un legame speciale tra madre e figlio che va oltre il semplice nutrimento.

IL RUOLO DEL FARMACISTA: CONSIGLI E SOLUZIONI PRATICHE

L'allattamento è un percorso naturale, ma non sempre privo di ostacoli: ogni donna può vivere esperienze diverse, e molte necessitano di un supporto personalizzato per proseguire serenamente. Ecco perché diventa fondamentale il ruolo del farmacista nel fornire consigli pratici e basati sull'evidenza scientifica,

nonché nel guidare le mamme verso le soluzioni più efficaci. Di certo, può tornare utile informare le future mamme sull'importanza dell'allattamento al seno e sulle pratiche possono essere seguite per favorirlo. In seconda istanza, possiamo consigliare l'utilizzo di prodotti galattagoghi a base di erbe che potrebbero rappresentare un aiuto efficace, anche se non sono molti gli studi clinici che ne confermino l'efficacia e la sicurezza.

RICERCA SCIENTIFICA

Tra le ricerche più recenti in questo ambito, possiamo citare uno studio condotto dal Laboratory of Human Milk and Lactation Research presso la Medical University di Varsavia.

La ricerca clinica, condotta in doppio cieco su 117 madri che hanno partorito prematuramente, suggerisce che il galattagogo utilizzato nello studio, composto da malto d'orzo, β -glucano e melissa, può servire nelle madri di neonati pretermine. Rispetto al gruppo placebo, le madri che hanno ricevuto la composizione galattogoga hanno, per esempio, prodotto il 34% di latte in più durante la seduta monitorata nel 14° giorno di lattazione. Inoltre, il "gruppo galattagogo" ha prodotto il 30% di latte in più durante l'intero periodo di studio preso in considerazione. Oltre a dimostrare che la composizione galattogoga a base di malto d'orzo, è sicura e aumenta la produzione di latte nelle madri di neonati pretermine, la ricerca ha confermato alcune evidenze importanti.

Tra queste, il fatto che il volume di latte prodotto nelle prime fasi dell'allattamento rappresenta un indicatore chiave del successo della produzione latte, specialmente nei casi di nascita preterm-

Iscriviti alla newsletter di Utifar!



**Riceverai
Nuovo Collegamento
in formato digitale
e sarai sempre
aggiornato
sulle nostre iniziative**



Inquadra il qr code!



PROFESSIONE

mine. I dati evidenziano come i primi 14 giorni siano cruciali per un adeguato incremento del volume di latte: una produzione superiore a 500 ml al giorno durante questo periodo è associata a una maggiore probabilità che il neonato continui a ricevere latte materno anche al momento della dimissione dall'ospedale. Del resto, studi precedenti avevano già dimostrato che il volume giornaliero di latte tra il settimo e l'undicesimo giorno di vita è influenzato dal numero di sessioni di allattamento. Inoltre, lo studio raccomanda una frequenza di allattamento del latte di 8-12 volte al giorno, compresa almeno una sessione notturna.

Tra i galattogoghi, il malto d'orzo è quindi stato indicato come un possibile stimolante della lattazione e può essere efficacemente consigliato come parte delle strategie di supporto per le donne che manifestano una produzione di latte insufficiente.

Questa evidenza, per molti versi, non ci deve sorprendere. Del resto, il malto d'orzo è uno dei componenti principali della birra e sappiamo bene come la tradizione popolare abbia a lungo considerato questa bevanda alcolica come un alimento in grado di favorire la lattazione, attribuendole proprietà benefiche per la produzione di latte materno. Il malto d'orzo è un cereale che, durante il processo di maltazione, subisce una trasformazione che libera zuccheri complessi, tra cui i polisaccaridi. Sono proprio questi composti che sembrano avere un ruolo nel favorire la secrezione di prolattina, l'ormone responsabile dell'avvio e del mantenimento della produzione lattea. Sebbene la scienza non abbia mai fornito prove definitive sull'efficacia della birra nella promozione della lattazione, l'uso del malto d'orzo rimane una pratica radicata nella cultura e nelle tradizioni popolari per il sostegno dell'allattamento. Meglio allora consigliare un integratore e, se proprio proprio la cliente insiste nella convinzione che una birra favorisca la lattazione, sarebbe il caso di indirizzarla su quella analcolica.

Edistorie Edizioni

Un fiore nel piatto

di Francesco Di Ludovico, Gabriele Peroni, Giulio Francesco Valeriano.

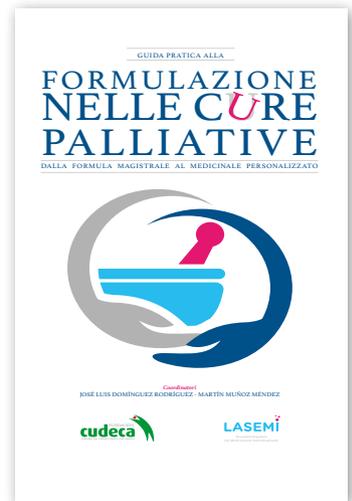
Illustrazioni di Paola Murmura e Filippo Digregorio



Dal punto di vista fisiologico, l'essere umano in salute può essere considerato un sistema in equilibrio dinamico, regolato dall'interazione tra componenti psico-neuro-endocrine e immunologiche (PNEI). Allo stesso tempo, la Natura si rivela una fonte preziosa di rimedi in grado di modulare questi complessi meccanismi biologici.

Per approfondire il tema del modello PNEI e il suo ruolo nel mantenimento del benessere, occorre esaminare alcune dimensioni strettamente connesse: lo stress, sia di tipo psichico (che agisce primariamente sul sistema endocrino), sia ossidativo (causato dall'azione dei radicali liberi e mitigato da sostanze antiossidanti); l'acidosi, che altera il supporto a organi e tessuti; la fragilità del sistema immunitario, spesso bersaglio degli "ormoni dello stress" e attore principale delle risposte infiammatorie; e, non ultimo, il ruolo cruciale dell'infiammazione stessa.

Questo viaggio concettuale include anche un'esplorazione delle strategie fitoterapiche più efficaci per ridurre i processi infiammatori e i loro effetti collaterali, favorendo al contempo la depurazione dell'organismo e il rafforzamento del sistema immunitario.



Ergon

Guida pratica alla formulazione nelle cure palliative: dalla formula magistrale al medicinale personalizzato

Coordinatori: José Luis Domínguez Rodríguez - Martín Muñoz Méndez

Edizione sponsorizzata da Acef

Il libro nasce con l'intento di colmare le lacune nell'arsenale terapeutico attualmente disponibile per i pazienti sottoposti a cure palliative, offrendo ai professionisti sanitari una risorsa aggiornata e completa. Partendo dall'esperienza spagnola, arricchita da pubblicazioni come "Cure palliative e formulazione magistrale", questa guida si propone di ampliare la bibliografia esistente fornendo una base teorica solida e strumenti pratici per sviluppare medicinali personalizzati.

Non si tratta di un semplice manuale, ma di un'opera interdisciplinare che unisce le competenze del palliativista e del farmacista preparatore. Il palliativista identifica scenari clinici in cui il medicinale personalizzato può essere determinante, mentre il farmacista propone formulazioni specifiche e consiglia sui principi attivi e sugli eccipienti più adeguati per ogni caso.

L'obiettivo principale è promuovere un approccio collaborativo tra medici, farmacisti e infermieri, con lo scopo di offrire sollievo e conforto ai pazienti con malattie in stadio avanzato, attraverso la condivisione delle conoscenze e un lavoro integrato.