

## Cosa rende così straordinario il latte materno?

### Sorpresa! Anche il seno è un organo!

I seni vengono anche chiamati ghiandole mammarie e producono latte materno. Le diverse parti all'interno delle ghiandole mammarie hanno un ruolo specifico nel produrre e trasportare il latte materno.



### Il latte materno è un liquido vivo

Il latte materno è una sostanza viva che cambia per adattarsi alle esigenze di crescita e allo sviluppo del bambino.



### Il potere del colostro

Il prezioso colostro e il latte prodotto nelle prime settimane sono diversi dal latte maturo. Il colostro può sembrare avere un volume ridotto, ma è ricco di ingredienti e contiene il doppio della quantità di proteine rispetto al latte prodotto in seguito.<sup>2</sup> Queste proteine proteggono il neonato dalle malattie fin dall'inizio.<sup>3</sup>

### Wow! Le cellule possono cambiare!

Il latte materno contiene cellule vive, come le cellule staminali. Queste ultime possono trasformarsi in altri tipi di cellule, come quelle ossee, grasse, epatiche e cerebrali, e possono agire come una sorta di "sistema di riparazione interno".<sup>4</sup> Non è incredibile?

### Il latte materno è aromatizzato da ciò che mangi

Il latte materno ha un profilo aromatico: proprio come gli alimenti che si mangiano durante la gravidanza aromatizzano il liquido amniotico, quelli che si mangiano durante l'allattamento al seno aromatizzano il latte. Ciò può influire sulle successive preferenze alimentari del bambino.<sup>5</sup>



Gravidanza



Allattamento al seno



Dopo lo svezzamento

### Il latte materno è la massima difesa naturale

Alla nascita del bambino, il latte materno rappresenta la sua prima immunizzazione contro le malattie.



### Migliaia di ingredienti

Non esistono sostituti del latte materno. Il latte materno contiene migliaia di ingredienti differenti, come proteine, grassi, lattosio, vitamine, ferro, minerali, acqua ed enzimi. La stragrande maggioranza di questi ingredienti non può essere replicata artificialmente.<sup>3</sup>

### Il corretto fabbisogno di grassi

Il latte umano è specifico per i neonati. Contiene circa il 4% di grassi, mentre il latte di foche e balene ne contiene fino al 50%! I grassi contenuti nel latte umano sono importanti per la crescita e lo sviluppo e sono perfino antibatterici.<sup>3</sup>

### Oltre 200 prebiotici

Il latte materno contiene prebiotici, più di 200 zuccheri complessi (oligosaccaridi) che aiutano a proteggere l'intestino da diversi tipi di microbi.<sup>6</sup> Nessun'altra specie presenta così tanti zuccheri speciali, tranne forse l'elefante!<sup>7</sup>

### Oltre 1000 proteine

Molte delle proteine presenti nel latte materno hanno ruoli funzionali. Alcune possono contribuire a uccidere i batteri, mentre altre sono in grado di identificare i patogeni. Le proteine immunitarie sono, infatti, come guardie che proteggono dai microbi.<sup>3,8</sup>

### Il latte materno favorisce lo sviluppo cerebrale

Il cervello è l'organo più grasso del corpo. La massa cerebrale arriva quasi a raddoppiare nei primi 6 mesi di vita e, a 2 anni, raggiunge circa l'80% del volume che avrà in età adulta. Il latte materno contiene componenti essenziali per lo sviluppo ottimale del cervello.<sup>9</sup>



Il cervello alla nascita  
0,38 kg



Il cervello a 6 mesi  
0,64 kg



Il cervello a 1 anno  
0,97 kg



Il cervello adulto  
1,45 kg

### Latte materno: il miglior pasto completo



Sorprendentemente, il corpo materno produce le sostanze nutritive giuste nella giusta quantità e l'apporto di latte esatto per soddisfare le necessità del bambino in ogni momento.

#### Bibliografia

- Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48.
- Molinari CE et al. J Proteome Res. 2012;11:1696-1714.
- Jensen RG, editor. Handbook of milk composition. San Diego: Academic Press; 1995. 919 p.
- Hassiotou F et al. Stem Cells. 2012;30:2164-2174.
- Mennella JA et al. Pediatrics. 2001;107:E88.
- Moukartzel S et al. Clin Perinatol. 2017;44:193-207.
- Kunz C et al. Br J Nutr. 1999;82:391-399.
- Beck KL et al. J Proteome Res. 2015;14:2143-2157.
- Dekaban AS. Ann Neurol. 1978;4:345-356.