

ALIMENTAZIONE

Consiglia | 85

Quei tre mesi di latte materno che formano il gusto per la vita

Secondo una ricerca dell'Università di Philadelphia, il periodo dai 2 ai 5 mesi è determinante per "costruire" il palato del neonato e l'abitudine ai sapori, anche quelli più "difficili". Così la mamma è in grado di orientare le scelte alimentari future del figlio

di SARA FICOCELLI



ROMA - I sapori assorbiti attraverso il latte materno formano i gusti del bambino, in particolare modo tra i 2 e i 5 mesi di vita. Lo afferma uno studio dell'Università di Philadelphia presentato al meeting dell'American Association for the Advancement of Science, in corso a Washington. I ricercatori hanno dimostrato la loro teoria dando sistematicamente ai neonati un latte artificiale arricchito dal sapore amarognolo e acido, che però i piccoli hanno continuato a cercare ed apprezzare anche nei mesi successivi e fino all'adolescenza. Bambini a cui questo latte era stato dato dopo i sei mesi di vita, invece, lo hanno rifiutato.

"Abbiamo dimostrato che il periodo tra i 2 e i 5 mesi di vita è fondamentale per formare il gusto - ha spiegato Gary Beauchamp, uno degli autori della ricerca - e crediamo che la madre sia in grado di orientare questo processo, ad esempio mangiando molta frutta e verdura durante la gravidanza e l'allattamento".

Lo studio conferma l'importanza del latte materno, il cui valore non è sempre stato riconosciuto da tutti. "Quando mi sono laureato - ricorda il dietologo **Ciro Vestita** dell'università di Pisa, esperto di alimentazione infantile - alcuni autorevoli professori sostenevano che il latte artificiale fosse meglio di quello naturale. Una teoria sbagliata. Il latte materno conferisce un apporto nutritivo pazzesco: basti pensare al fatto che i bambini allattati al seno sviluppano asma e allergie solo in rarissimi casi, al contrario di

quelli cresciuti con quello artificiale".

Vestita è d'accordo con la possibilità che il sapore del latte della madre influenzi i gusti del bambino: "Durante la gravidanza e subito dopo - spiega - la mamma assorbe attraverso il cibo sostanze che vengono percepite dal bambino e gli permettono di accettare o meno un certo alimento. Se, ad esempio, una donna incinta mangia molti cavolfiori, assorbirà delle molecole solforate che, trasmesse attraverso il latte, permetteranno al figlio di apprezzare un alimento non sempre amato durante l'infanzia". La composizione nutritiva del latte materno però è tanto preziosa quanto delicata e alterabile. "Se una madre beve alcolici o fuma - conclude l'esperto - il figlio assorbirà sostanze tossiche. Bisogna insomma stare molto attenti".

La possibilità di produrre latte scarsamente nutritivo dipende anche da fattori indipendenti dalla volontà dei genitori. Proprio in questi giorni i ricercatori dell'Università di Granada e dell'Ospedale San Cecilio, in Spagna, hanno scoperto che il parto prematuro impoverisce il latte materno, in questi casi carente dell'enzima Q10. Lo studio, pubblicato su *Free Radical Research*, ha messo a confronto trenta donne che allattavano al seno (di cui quindici avevano partorito prematuramente) riscontrando che le madri con bambini nati "regolarmente" avevano un latte con livelli di Q10 più alti del 75% rispetto a quelle che avevano avuto figli prematuri; e lo stesso valeva per il tocoferolo e altri antiossidanti.

(22 febbraio 2011)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consiglia

85 persone consigliano questo elemento.

2