

Prevenire ogni forma di malnutrizione



L'allattamento ottimale ha effetti positivi permanenti sulla salute

Ci sono forti evidenze che l'allattamento ottimale ha diversi effetti:

- sulla madre: contribuisce a distanziare le gravidanze, riduce il rischio di tumore mammario e ovarico e diminuisce il rischio di ipertensione;
- sul figlio: contrasta le malattie infettive, abbassa l'incidenza e la gravità della diarrea, riduce le infezioni respiratorie e l'otite media acuta, previene la carie e la malocclusione dentale e accresce l'intelligenza.

È noto che, nei paesi a basso reddito, la malnutrizione associata al sovrappeso e all'arresto della crescita è un problema diffuso.

Ma in realtà anche il sovrappeso e le patologie non trasmissibili associate contribuiscono all'incidenza globale delle malattie nei paesi a basso reddito ancor più che in quelli ad alto reddito. Il mancato allattamento è correlato sia al sottopeso che al sovrappeso nei bambini. Tale doppio problema della malnutrizione ha pesanti conseguenze sulla salute a breve e a lungo termine. La malnutrizione infantile, in particolare il deperimento, spesso è conseguenza dell'alimentazione con la formula negli ambienti a basso reddito; eppure il deperimento si potrebbe contrastare in maniera indiretta, ad esempio prevenendo la diarrea grave. Oltre all'allattamento, molti fattori concorrono alla crescita e allo sviluppo ottimali dei bambini, fra cui l'introduzione, la quantità e la frequenza dell'alimentazione complementare. Il rischio dell'altra forma di malnutrizione, sovrappeso e obesità, aumenta tanto più un bambino viene alimentato artificialmente, cosa sempre più frequente in tutti gli ambienti.

Allattare ha anche implicazioni sulla sfera nutrizionale materna. L'ipotesi che le donne possano incorrere nel rischio di denutrizione e perdita di peso per il fatto che allattano risulta infondata. I metodi principali per prevenire la malnutrizione materna sono la corretta alimentazione, un ottimale distanziamento tra le gravidanze e l'accesso ai contraccettivi. L'allattamento esclusivo aiuta inoltre a tornare a un salutare peso pre-gravidanza e potrebbe ridurre il rischio della donna di sviluppare il diabete.

L'allattamento ottimale contribuisce a prevenire ogni forma di malnutrizione, con effetti positivi permanenti sui bambini e sulle madri.

Nel mondo, **155 milioni** di bambini sotto i 5 anni subiscono un ritardo della crescita, 52 milioni sono deperiti e 41 milioni sono in sovrappeso¹

Si stima che l'allattamento riduca di circa il **10%** il rischio di sovrappeso e obesità rispetto all'alimentazione con formula³

¹ Child malnutrition, consultabile su <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>
² Akst J. (2015), Breast Milk and Obesity: A study links components of a mother's milk to her infant's growth, consultabile su <https://www.the-scientist.com/>
³ Sankar M. J. et al. (2015), Optimal breastfeeding practices and infant and child mortality: A systematic review and meta-analysis, Acta Paediatrica, 104, 3-13

Nei paesi a basso e medio reddito, il rischio di morte nel primo anno di vita è inferiore del **21%** nei bambini allattati rispetto ai bambini mai allattati²

Oltre **1.9 miliardi** di adulti (dai 18 anni in su) sono in sovrappeso. Di questi, più di 650 milioni sono obesi¹

¹ Child malnutrition, consultabile su <http://www.who.int/gho/child-malnutrition/en/>

Garantire la sicurezza alimentare anche in situazioni di crisi



Pratiche ottimali di alimentazione dei lattanti e dei bambini

L'allattamento ottimale è fondamentale per la buona salute e il benessere a lungo termine di donne e bambini.

OMS e UNICEF raccomandano:

- l'avvio precoce dell'allattamento entro un'ora dalla nascita;
- l'allattamento esclusivo per i primi 6 mesi di vita;
- l'allattamento che continua fino ai 2 anni di età o oltre, con l'introduzione, a 6 mesi, di alimenti complementari (solidi) sicuri e adeguati dal punto di vista nutrizionale.

Secondo l'ONU, la sicurezza alimentare si ha "quando tutte le persone, in ogni momento, hanno accesso fisico, sociale ed economico a cibo sufficiente, sicuro e nutriente per soddisfare i bisogni dietetici per una vita produttiva e salutare".

I primi 1000 giorni di vita sono decisivi, poiché è in quella fase che si pongono le basi per lo sviluppo umano. L'allattamento garantisce ai bambini la sicurezza alimentare sin dai primi giorni di vita e la favorisce anche a beneficio di tutta la famiglia. Le politiche che proteggono, promuovono e sostengono l'alimentazione ottimale di lattanti e bambini dovrebbero occuparsi anche della sicurezza alimentare di tutte le donne in gravidanza e in allattamento.

L'allattamento è l'esemplificazione per eccellenza delle profonde connessioni tra la salute umana e gli ecosistemi della natura. Il latte materno è un alimento naturale, rinnovabile, sicuro dal punto di vista ambientale ed ecologico, perché passa direttamente dal produttore al consumatore evitando inquinamento, imballaggi e scarti. Al contrario, l'alimentazione con la formula lascia un'impronta ambientale considerevole, che concorre in vari modi all'esaurimento delle risorse naturali, al degrado ambientale e al cambiamento climatico.

L'industria lattiero-casearia provoca la produzione di gas serra. Inoltre, la produzione, l'imballaggio, la conservazione, la distribuzione e la preparazione del latte artificiale implicano un impiego significativo di combustibili fossili e grandi quantità di acqua. Pertanto, l'alimentazione con formula contribuisce all'emissione di gas serra e alla carenza idrica, aggravando ulteriormente il cambiamento climatico.

Il cambiamento climatico porta a disastri naturali e crisi umanitarie. Vista l'inaffidabilità che spesso caratterizza le catene di approvvigionamento del latte in polvere, nonché le condizioni antigieniche che in genere prevalgono nelle situazioni di emergenza, l'opzione più sicura resta l'allattamento. Allattare è una decisione che va a vantaggio del clima e garantisce la sicurezza alimentare anche in situazioni di crisi. Proteggere, promuovere e sostenere l'allattamento è fondamentale per la salute del nostro pianeta e della sua popolazione.

Nel mondo, **815 milioni** di persone si trovano in una condizione cronica di insicurezza alimentare e malnutrizione e un'ampia maggioranza (489 milioni) vive in paesi colpiti da conflitti⁴

La quantità e la qualità del latte prodotto da una donna sono scarsamente connesse al suo stato di nutrizione, se non nel caso di donne estremamente malnutrite (che costituiscono soltanto l'1% dell'intera popolazione femminile)⁷

⁴ FAO, How close are we to #ZeroHunger?, consultabile su <http://www.fao.org/state-of-food-security-nutrition/en/>
⁵ Save the Children (2018), Don't push it. Why the formula milk industry must clean up its act, consultabile su <https://www.savethechildren.org.uk/content/dam/gb/reports/health/dont-push-it.pdf>
⁶ Linnekar A. et al. (2014), Formula for disaster. Weighing the Impact of Formula Feeding vs. Breastfeeding on Environment, consultabile su <http://bfan.org/docs/FormulaForDisaster.pdf>. La versione italiana, Formula for disaster - come il latte artificiale inquina il mondo. Confronto tra l'impatto ambientale dell'alimentazione artificiale e dell'allattamento, è consultabile su http://www.ibfanitalia.org/wp-content/uploads/2015/04/Formula-for-Disaster_ita.pdf
⁷ During disasters, breastfeeding's advantages shine, consultabile su <https://www.enonline.net/breastfeedingadvantagesdisasters>
⁸ Nutrition in emergencies, consultabile su http://www.wpro.who.int/nutrition_wpr/nutrition_emergencies/en/

Si stima che entro il 2019 il mercato del latte artificiale raggiungerà complessivamente un fatturato di circa **\$70.6 miliardi**

Soltanto per produrre 1 kg di latte in polvere occorrono più di **4000 litri** d'acqua⁶

Nel mondo ci sono circa **60 milioni** di profughi e rifugiati, molti dei quali sono donne e bambini a rischio di diverse forme di malnutrizione che potrebbero trarre beneficio dall'allattamento⁸

Interrompere il circolo della povertà



I costi economici e ambientali del mancato allattamento

Ecco in che modo il mancato allattamento si ripercuote sull'intera società con costi a breve e a lungo termine:

- i bambini non allattati hanno un QI inferiore, con conseguenze sulla possibilità di raggiungere un elevato livello di istruzione e, in seguito, di guadagno;
- i bassi tassi di allattamento contribuiscono all'aumento delle malattie, con conseguente incremento dei costi legati all'assistenza sanitaria e alle cure mediche;
- la produzione, l'imballaggio, la conservazione, la distribuzione e la preparazione del latte artificiale concorrono al danno ambientale.

Un mondo sostenibile inizia con la fine della povertà in tutte le sue forme, ovunque. Secondo Pinststrup-Andersen, "non tutti i poveri hanno fame, ma quasi tutti quelli che hanno fame sono poveri."

Milioni di persone vivono in condizioni di fame e denutrizione perché semplicemente non possono permettersi di comprare cibo a sufficienza, né possono permettersi alimenti nutrienti, né possono permettersi le attrezzature agricole necessarie per la produzione propria di alimenti di buona qualità". Fame e povertà si alimentano reciprocamente in un circolo vizioso che impedisce alle persone il pieno dispiegamento delle proprie potenzialità.

L'allattamento è la ricetta universale per pareggiare le condizioni di partenza di tutti e garantire un buon inizio a ogni bambino. Permette a milioni di bambini di sopravvivere e prosperare, creando le condizioni migliori per la salute futura e per un florido avvenire. Il latte materno è l'alimento più potente dal punto di vista nutrizionale e immunologico per i lattanti e i bambini, quello che stimola lo sviluppo del cervello più di ogni altro. L'allattamento potenzia lo sviluppo cognitivo e il QI, migliorando così notevolmente i risultati a livello di istruzione, la partecipazione alla forza lavoro e il reddito nell'arco della vita. Il venir meno di questa fase decisiva per lo sviluppo del cervello durante l'infanzia può comportare significative perdite cognitive ed economiche.

L'allattamento migliora la salute e il benessere delle donne e dei bambini ed è alla base dello sviluppo e del futuro di ogni paese. È il grande livellatore che può aiutare a interrompere il circolo della povertà.

1 su 5 persone nei paesi in via di sviluppo vive con meno di 1,90 dollari al giorno⁹

I bambini allattati per minor tempo riportano una **perdita di 2,6 punti di QI**¹⁰

⁹ Poverty - United Nations Sustainable Development, consultabile su <https://www.un.org/sustainabledevelopment/poverty/>
¹⁰ Nurturing the Health and Wealth of Nations: The Investment Case for Breastfeeding, consultabile su <http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/global-bf-collective-investmentcase.pdf>

Quello sull'allattamento è uno dei migliori investimenti per la salute mondiale. **Ogni \$1 investito** sull'allattamento genera **\$35** di ritorno economico¹⁰

Il mancato allattamento è associato a **perdite economiche per circa \$302 miliardi** o 0.49% del reddito nazionale lordo a livello mondiale¹⁰