

RICERCA: allattare fa bene anche alla mamma

Le mamme che allattano al seno sembrano avere, sul lungo termine, meno rischi di sviluppare una serie di fattori per il diabete e le malattie cardiache rispetto alle donne che non hanno allattato al seno, secondo un nuovo studio americano. I ricercatori hanno scoperto, seguendo 700 donne per 20 anni, che quelle che avevano allattato avevano meno probabilità di sviluppare la cosiddetta sindrome metabolica, quell'insieme di fattori di rischio del diabete di tipo 2 e delle malattie cardiache che includono obesità addominale, pressione del sangue e glicemia elevate, colesterolo Hdl ("buono") basso e trigliceridi alti. Inoltre, l'apparente effetto protettivo era più forte tra le donne con una storia di diabete gestazionale, la forma di diabete che insorge durante la gravidanza e si risolve dopo il parto. Pur se temporaneo, il diabete gestazionale finisce con l'aumentare il rischio di una donna di ammalarsi di diabete di tipo 2. I risultati del nuovo studio suggeriscono che l'allattamento al seno possa aiutare a neutralizzare questo rischio aumentato, afferma la coordinatrice, dottoressa Erica P. Gunderson della Division of Research del Kaiser Permanente di Oakland, California. Lo studio, pubblicato online dalla rivista Diabetes, ha incluso 704 donne di età compresa fra 18 e 30 anni, che hanno avuto il primo figlio nel corso dello studio. Nei 20 anni di follow-up, 120 donne hanno sviluppato la sindrome metabolica. I ricercatori hanno scoperto che tra le donne senza diabete gestazionale quelle che avevano allattato al seno per più di un mese avevano una probabilità ridotta del 39-56% di sviluppare la sindrome (a seconda di quanto a lungo avevano allattato). Tra le donne che invece avevano sofferto di diabete gestazionale, l'allattamento al seno per più di un mese riduceva il rischio di sindrome metabolica del 44-86%. Queste percentuali sono state ricavate dopo aver preso in considerazione una serie di importanti fattori di rischio della sindrome, come il peso della donna o i livelli di attività fisica. Ma che cosa spiega l'effetto protettivo dell'allattamento al seno? Non tanto il fatto che aiuta le donne a perdere i chili in eccesso accumulati in gravidanza, spiegano i ricercatori, quanto altri elementi: potrebbe per esempio avere un effetto positivo sui livelli di zuccheri nel sangue, sulla massa grassa corporea e sulla distribuzione del grasso nel corpo. Per la Gunderson il suo studio suggerisce chiaramente che allattare al seno può produrre "benefici a lungo termine per la salute" delle mamme anche se occorreranno nuove ricerche per capire quanto il "forte effetto protettivo" contro la sindrome metabolica si traduca in una reale riduzione dell'incidenza di diabete e malattie cardiache.