

ALLATTAMENTO AL SENO

Madri e bambini più sani – per tutta
la vita

un impegno totale per
l'infanzia



ALLATTAMENTO AL SENO

Madri e bambini più sani – per tutta la vita

- L'allattamento al seno ha notevoli e vieppiù dimostrabili vantaggi sanitari per madre e bambino.
- I vantaggi sanitari ed economici dell'allattamento al seno sono enormi: aumentando il tasso di allattamento, si salverebbero centinaia di migliaia di vite a livello mondiale e si contribuirebbe nell'ordine di miliardi all'economia globale.
- Oggi, meno del 50 per cento dei bambini minori di sei mesi viene allattato esclusivamente al seno. Tra i bimbi fino a dodici mesi, nei paesi ad alto reddito il tasso scende al 20 per cento.
- È dimostrato che gli ospedali possono fornire un notevole contributo all'allattamento al seno. Il personale sanitario riveste un ruolo chiave. In Svizzera, la possibilità del rooming in e la rinuncia agli omogeneizzati si sono dimostrate misure efficaci per promuovere l'allattamento al seno.

L'allattamento al seno nel contesto globale

Nel corso degli ultimi venticinque anni, sono state lanciate molte iniziative per promuovere l'allattamento al seno, eppure l'obiettivo dichiarato dall'Organizzazione mondiale della sanità di portare almeno al 50 per cento entro il 2025 il tasso di madri che allattano esclusivamente al seno nei primi sei mesi è lungi dall'essere raggiunto.

I vantaggi sanitari ed economici sono enormi: è dimostrato che questa pratica protegge mamma e bambino da malattie, può salvare vite e contribuisce sensibilmente all'economia globale.

La maggior parte delle madri inizia ad allattare subito dopo il parto, ma meno del 50 per cento dei neonati viene nutrito in questo modo fino ai sei mesi. Una situazione che va cambiata.

L'allattamento al seno in Svizzera

Tra gli anni Sessanta e gli anni Ottanta, il numero di madri che in Svizzera allattavano al seno i figli è calato progressivamente. Gli anni Ottanta hanno segnato una svolta e da allora l'allattamento al seno è considerato la norma. Oggi, ben oltre il 90 per cento delle mamme incomincia ad allattare e lo fa per un periodo che dagli anni Novanta è notevolmente aumentato, basti pensare che i neonati ancora allattati al seno al quarto mese erano un po' più del 60 per cento nel 1994, il 77 per cento nel 2003 e l'80 per cento nel 2014.

L'iniziativa «Ospedale amico dei bambini» («Baby Friendly Hospital Initiative» (BFHI)) è stata lanciata in Svizzera nel 1994 dall'UNICEF e dall'OMS e nei primi dieci anni ha conosciuto un ottimo successo. Il numero di ospedali certificati come amici dei bambini ha raggiunto un picco di 65, cosicché nel 2009 una buona metà dei parti è avvenuta in istituti che avevano ottenuto questa distinzione.

Non è però tutto oro quello che luccica: in primo luogo, la raccomandazione della Società svizzera di pediatria di allattare esclusivamente al seno per cinque-sei mesi è tutto fuorché rispettata. Solo l'11 per cento delle madri lo fa, un tasso che sale al 37 per cento in paesi a basso e medio reddito. Al momento, nella Svizzera italiana e tedesca i bambini ricevono esclusivamente latte materno in media per tre mesi, in Romandia per 1,5 mesi.

In secondo luogo, dal 2009, e in particolare dal 2012, si registra un calo del numero di ospedali amici dei bambini. I nosocomi certificati sono ormai solo 29, il che significa che nel 2015 soltanto un terzo circa dei parti è avvenuto in tali strutture. Questa tendenza al ribasso è preoccupante soprattutto alla luce del fatto che nel 2015, nel quadro del dialogo tra Stati sull'attuazione della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia, alla Svizzera era stato raccomandato di intensificare gli sforzi per aumentare il numero di ospedali amici dei bambini.

Fattori determinanti per l'allattamento al seno

Fattori socio-economici, culturali, storici e individuali (vedi figura 1) influiscono sulla decisione di allattare esclusivamente al seno e per quanto tempo. Gravidanze a rischio, lunghe degenze ospedaliere, parti prematuri, malattie della madre e la consegna gratuita di sostituti del latte materno possono ritardare l'inizio dell'allattamento. La durata e l'incidenza, inoltre, sono influenzate dall'esperienza e dalle abitudini delle altre donne della famiglia, ma anche dal padre e dalle sue preferenze. È infatti dimostrato che le madri allattano più a lungo se la decisione è appoggiata dal coniuge.

Nonostante i numerosi vantaggi legati all'allattamento al seno, molte donne continuano a non ricevere il necessario sostegno e sono quotidianamente confrontate con vari ostacoli. Nei paesi ad alto reddito, sono soprattutto le madri con guadagni contenuti e poco istruite ad allattare più raramente. Per loro, una nel complesso breve durata di allattamento al seno rappresenta una notevole sfida. La probabilità che una donna rinunci ad allattare cresce inoltre se con un precedente figlio si erano presentate difficoltà in tal senso. Dati recenti concernenti la Svizzera dimostrano altresì che la ripresa del lavoro influenza in misura considerevole la decisione delle mamme di smettere relativamente presto di allattare.

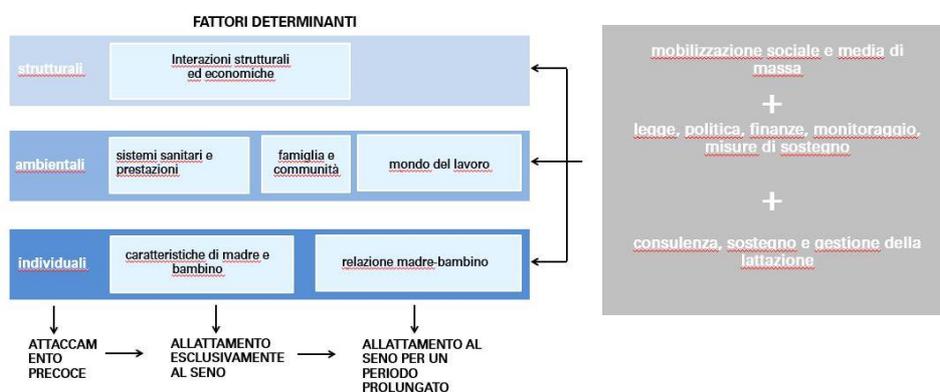


Figura 1: elementi che costituiscono le condizioni quadro per un ambiente favorevole all'allattamento al seno – modello secondo Rollins (Rollins et al, 2016, pag. 492; libera traduzione)

L'anno scorso, le conoscenze sugli effetti sulla salute dell'allattamento al seno sono state sistematicamente riviste, le informazioni ricavate da studi precedenti elaborate e completate con ricerche sugli aspetti economici. I risultati sono stati pubblicati a inizio 2016 nella prestigiosa rivista medica *Lancet* e costituiscono al momento le informazioni più aggiornate e approfondite di cui si dispone. Essi attestano i numerosi effetti positivi a corto e a lungo termine sulla salute della madre e del figlio. È lecito supporre che nessun altro comportamento sanitario abbia così tanti vantaggi come il fatto di allattare al seno.

Effetti sulla madre

La nuova analisi della letteratura specializzata ha riscontrato i vantaggi seguenti per la madre: con la sospensione del ciclo mestruale, l'allattamento al seno aumenta il lasso di tempo tra i parti e, con grande probabilità, riduce il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2. Con ogni anno di allattamento, inoltre, cala del 4 per cento il rischio di tumore al seno e anche il rischio di tumore alle ovaie diminuisce a lungo termine. Nel mondo, ogni anno l'allattamento al seno permette di evitare fino a 20 000 decessi provocati dal tumore al seno e, ottimizzando la prassi, si potrebbe prevenirne altri 20 000. Considerato che la Svizzera è tra i paesi con un elevato tasso di tumori al seno, questa interazione è tutt'altro che trascurabile.

Effetti sul bambino

Gli effetti positivi dell'allattamento al seno su bambini di paesi a basso, medio e alto reddito sono enormi. In quelli a basso e medio reddito, i neonati nutriti in tal modo per un periodo prolungato sono meno soggetti a infezioni e la loro mortalità è sostanzialmente inferiore. È inoltre comprovato che l'allattamento al seno protegge dalla diarrea e dalle polmoniti, ossia le due principali cause di decesso tra i minori di cinque anni in questi paesi. Le infezioni alle vie respiratorie inferiori tra i bimbi minori di due anni sono state ridotte del 34 per cento, le affezioni diarroiche quasi del 50 per cento, le infezioni respiratorie di un terzo e le degenze ospedaliere a causa di queste malattie del 57 per cento.

Nei paesi ad alto reddito, l'allattamento al seno comporta una riduzione del 36 per cento delle morti bianche e del 58 per cento dell'enterocolite necrotizzante, la più frequente e grave affezione intestinale tra i nati prematuri. Nel corso dei primi due anni di vita, si constata inoltre una diminuzione di un terzo dei casi di otite media acuta ed è lecito supporre che l'allattamento offra una protezione supplementare contro la rinite allergica tra i minori di cinque anni. Gli effetti positivi sono pertanto notevoli anche nei paesi industrializzati.

L'allattamento al seno ha però anche vantaggi a lungo termine per lo sviluppo infantile: allattare più a lungo al seno un bambino riduce la probabilità di sovrappeso e di contrarre il diabete di tipo 2. È stata inoltre osservata una riduzione del 19 per cento dell'incidenza della leucemia.

Gli effetti positivi si manifestano pure a livello di sviluppo cognitivo: uno studio trasversale condotto in Brasile e incentrato sui primi trent'anni di vita ha rilevato che l'allattamento al seno è all'origine di una capacità cognitiva in media di tre punti superiore indipendentemente dal livello di reddito e dal QI della madre. Questi risultati sono stati in un primo tempo messi in dubbio. Ciò ha indotto a procedere all'attuale revisione sistematica dello stato delle conoscenze. Alcuni studi hanno dimostrato che il migliore sviluppo cognitivo andava a braccetto con un migliore rendimento scolastico e con migliori opportunità di istruzione, il che si tramutava in un reddito superiore e in una maggiore produttività.

Il contributo dei sistemi sanitari e degli ospedali

La responsabilità dell'allattamento al seno non è della singola donna, ma è collettiva. Pure i sistemi sanitari possono fornire il loro contributo. Ne sono un esempio l'iniziativa «Ospedale amico dei bambini», la consulenza alle madri e la formazione specifica del personale sanitario nell'ambito dell'allattamento. L'iniziativa «Ospedale amico dei bambini» lanciata dall'UNICEF e dall'OMS ha riscosso un enorme successo, se consideriamo che ha permesso di portare al 50 per cento il tasso di mamme che allattano esclusivamente al seno e di incrementare del 66 per cento il tasso di bimbi allattati al seno fino al sesto mese. L'iniziativa ha dunque avuto un impatto positivo sulla decisione di attaccare il neonato sin dalla prima ora di vita, sul fatto di allattare esclusivamente al seno per i primi cinque mesi e di proseguire anche al di là di questa soglia, come pure sull'atteggiamento generale nei confronti dell'allattamento.

La combinazione di interventi a livello di sistema sanitario e di comunità si è rivelata molto efficace e ha consentito di aumentare di 2,5 volte il numero di bambini allattati esclusivamente al seno.

Benefici per tutti

L'allattamento al seno è uno dei provvedimenti più efficaci per ridurre il tasso di mortalità dei minori di cinque anni e per proteggere a corto e a lungo termine madre e bambino da numerose malattie. Per approfittare appieno di questi effetti positivi, l'OMS raccomanda di continuare con l'allattamento fino al secondo anno di vita.

I benefici sullo sviluppo cognitivo di un bimbo e sul suo reddito a lungo termine hanno a loro volta ricadute positive sul reddito nazionale lordo (RNL) di un paese. La perdita monetaria riconducibile alla rinuncia all'allattamento al seno è valutata a 231 miliardi di dollari (0,53 per cento del RNL) nei paesi ad alto reddito e, nel 2012, a 2,6 miliardi di dollari (0,39 per cento del RNL) in Svizzera. Un incremento del tasso di allattamento al seno riduce inoltre i costi di cura di bambini nel settore sanitario.

La pratica dell'allattamento al seno può essere migliorata in modo rapido ed efficace con interventi basati sull'evidenza. Secondo recenti studi, l'iniziativa «Ospedale amico dei bambini» e la formazione del personale sanitario, come pure la consulenza alle madri e il coinvolgimento attivo del compagno sono misure molto importanti. In quest'ottica, i nosocomi in Svizzera e il personale sanitario rivestono un ruolo chiave. La salute delle donne, dei bambini e degli adolescenti è una condizione imprescindibile per un futuro migliore e sostenibile. A sua volta, la promozione dell'allattamento al seno è una condizione irrinunciabile per salvaguardare la salute delle donne e dei bambini per generazioni. Ecco perché è essenziale il contributo degli ospedali.

Riferimenti

- Rollins NC et al. Lancet Breastfeeding Series. Breastfeeding 2. Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices in less than a generation. Lancet 2016; 387: 491– 504.
- Dratva J et al. (2014) SWIFS – Swiss Infant Feeding Study. Eine nationale Studie zur Säuglingsernährung und Gesundheit im ersten Lebensjahr. Executive Summary.
- Gross, K., A. Späth, J. Dratva, E. Zemp Stutz (2015): SWIFS - Swiss Infant Feeding Study. Eine nationale Studie zur Säuglingsernährung und Gesundheit im ersten Lebensjahr. Basilea/Berna: Swiss TPH/UFSP. Fallzahlen: 1994: 2098; 2003: 2919; 2013:1535.
- UNICEF (2016a) Ospedali e centri ostetrici amici dei bambini. Stato: 14.04.2016. http://www.unicef.ch/sites/default/files/documents/160414_bfhi_spitalliste.pdf
- UNICEF (2016b) Ospedale amico dei bambini. <http://www.unicef.ch/de/sohelfen-wir/in-der-schweiz/baby-freundliches-spital>
- United Nation's' Committee on the Rights of the Child: Concluding observations on the combined second to fourth periodic reports of Switzerland. Artikel 58 und 59. Distr.: General 26 February 2015
- Victora CG, Aluísio J D Barros AJD, França GVA, et al. Lancet Breastfeeding Series. Breastfeeding 1. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387: 475–90.
- WHO (2016) Breastfeeding in the 21st Century. Every mother and child, no matter their location or circumstance, benefits from optimal breastfeeding practices. http://www.who.int/pmnch/media/news/2016/breastfeeding_brief.pdf
- WHO (2016) Nutrition. Global Targets 2025. To improve maternal, infant and young child nutrition. <http://www.who.int/nutrition/global-target-2025/en/>

unicef

