

Più latte in gravidanza, figli più sani

LUNEDÌ 05 SETTEMBRE 2011 00:00 SCRITTO DA SEBASTIANA PAPPALARDO



Le proteine del latte rinforzano il feto. Un modo semplice per avere un bebè in salute

Se la mamma beve buon latte, il figlio nascerà più sano. Lo sostiene uno studio riportato sulla rivista **American Society for Nutrition**, svolto in collaborazione tra l'Università Erasmus di Rotterdam e la Yong Loo Lin School of Medicine, Università Nazionale di Singapore. I ricercatori si sono posti l'obiettivo di valutare l'associazione tra il consumo di latte nel primo trimestre di gravidanza con le caratteristiche di crescita fetale nei diversi trimestri di gestazione. Gli studiosi hanno valutato con l'**ecografia** i parametri di circonferenza della testa del feto, la lunghezza del femore, e il peso.

Hanno partecipato allo studio 3.405 madri. Dalle varie analisi è emerso che il consumo giornaliero di **più di tre bicchieri di latte** è associato ad un maggior aumento di peso fetale nel terzo trimestre di gravidanza. Non solo: i figli di madri che assumevano almeno 3 bicchieri di latte al giorno hanno una circonferenza cranica superiore di 2-3 centimetri in più rispetto ai neonati di madri che hanno consumato solo un bicchiere di latte.

In particolare, l'**assunzione di proteine**, diversamente dall'assunzione di grassi o carboidrati dai latticini è stata messa in relazione ad un più alto peso alla nascita. Questa associazione sembra essere dovuta soprattutto alle proteine del latte, o di componenti del latte strettamente associati con le proteine.

Quindi è risultato che il consumo di latte durante la gravidanza sembra molto importante per una migliore crescita fetale e che fondamentale per questo sviluppo sarebbe in particolare la frazione proteica piuttosto che la frazione grassa o dei carboidrati del latte e dei suoi derivati.