

Latte per neonati

Il migliore è quello della mamma. Ma per chi non può allattare nei primi mesi, una guida alla scelta del latte: senza bisogno di spendere troppo.



Per un neonato niente è meglio del latte della mamma. E anche alla donna allattare - superate magari le prime difficoltà - dà grandi vantaggi, fisici e psicologici.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda l'allattamento materno esclusivo per i primi sei mesi di vita e consiglia di mantenerlo, pur introducendo per gradi altri alimenti, fino almeno a tutto il primo anno. Ci sono rari casi però, in cui allattare non è possibile o bisogna integrare il latte materno con quello artificiale: che è poi latte di mucca, trattato per diventare il più simile possibile a quello della mamma. Ma non illudiamoci: non

Le confezioni non devono avere slogan né immagini che spingano all'acquisto

diventerà mai davvero uguale. La normativa italiana ed europea sul latte per neonati è molto severa: tra l'altro non si possono utilizzare Ogm e sono molto bassi i livelli tollerati di residui di inquinanti fitosanitari (pesticidi). In etichetta deve essere chiara la distinzione tra latte per lattanti (fino a sei mesi) e latte di proseguimento, per bambini più grandi: due tipi che non bisogna confondere.

Qualcosa in più

Dal punto di vista degli ingredienti, nessuno dei latti (in polvere o liquidi) che abbiamo esaminato presenta problemi. I produttori

vantano talvolta in etichetta alcuni ingredienti "speciali", non obbligatori per legge, ma consentiti. Li trovate indicati nella tabella qui a fianco. L'intento è migliorare la qualità del latte adattato.

Vediamo quali sono e se servono davvero.

Taurina e carnitina: la taurina è presente nel latte materno, ma non c'è in quello di vacca. Viene dunque aggiunta al latte artificiale, perché è un amminoacido utile; la carnitina invece è presente anche nel latte vaccino, non serve aggiungerne.

LC-PUFA: una sigla strana che compare su alcune etichette e

LA SCELTA IDEALE

COMODO, SANO E GRATUITO

Il latte materno non ha paragoni: l'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda di allattare al seno almeno per tutto il primo anno, perché è utile sia alla salute del bambino sia della mamma.

◆ Nei bambini: riduce le gastroenteriti, il rischio di occlusioni intestinali e il rischio di allergie, protegge dalle infezioni respiratorie (bronchiti, polmoniti e simili), migliora la vista, lo sviluppo psicomotorio e quello intestinale.

Secondo alcuni studi ridurrebbe anche il rischio di diabete, di sindrome da morte in culla e di essere obesi da adulti.

◆ Per la madre: accelera la ripresa dopo il parto, riduce i rischi di emorragia (mantenendo così nella norma i livelli di ferro) e di cancro alla mammella, prolunga il periodo infertile dopo il parto, aiuta a perdere peso. Secondo alcuni studi aiuterebbe anche a ridurre i rischi di osteoporosi e tumore delle ovaie.



Sempre pronto, già sterile e già alla temperatura giusta.

LATTE PER LATTANTI

MARCA e denominazione	Formato	PREZZI		INGREDIENTI FACOLTATIVI					Alluminio (contaminante)	
		In euro a confezione min-max (marzo 2013)	In euro medio per 100 ml	Taurina	Acidi grassi polinsaturi a lunga catena (LCP o LC-PUFA)	Nucleotidi	Probiotici	Prebiotici (FOS e GOS)		
LATTE IN POLVERE PER LATTANTI										
CARREFOUR Baby 1	900 gr	10,30 - 10,81	0,15	✓		✓				no
COOP Crescendo 1	1000 gr	9,99 - 10,90	0,13	✓	✓	✓				no
DICOFARM Formulaf 1	800 gr	25,99	0,44	✓	✓	✓		FOS		no
DIETERBA Vivena 1	800 gr	9,45	0,16	✓						no
HIPP Biologico 1	600 gr	8,20 - 8,99	0,19							no
HUMANA 1	2 x 400 gr	17,50 - 20,35	0,31	✓	✓			GOS		no
MELLIN 1	800 gr	14,92 - 20,72	0,31	✓	✓	✓		FOS e GOS		no
MILTE Miltina 1	600 gr	15,68 - 19,6	0,38	✓						no
MILUPA Aptamil 1	800 gr	18,61 - 22,28	0,34	✓	✓	✓		FOS e GOS		no
NESTLÉ Mio 1	800 gr	9,90 - 12,99	0,19	✓	✓	✓	✓			no
NESTLÉ Nidina 1	800 gr	15,90 - 18,9	0,28	✓	✓	✓	✓			no
NIPIOL 1	800 gr	9,60 - 11,10	0,18	✓						no
PLASMON Premium complete 1	800 gr	26,25 - 32,90	0,49	✓		✓		GOS		no
PLASMON Primigiorni 1	800 gr	11,99 - 24,79	0,29	✓		✓		GOS		no
SICURA Bebilac 1	450 gr	5,41 - 6,50	0,17	✓		✓				no
UNIFARM Neolatte Bio 1	800 gr	9 - 11,30	0,18				✓			no
LATTE LIQUIDO PER LATTANTI										
HUMANA 1	500 ml	2,16 - 4,7	0,56	✓	✓			GOS		no
MELLIN 1	500 ml	1,26 - 2,82	0,46	✓	✓	✓		FOS e GOS		no
MILUPA Aptamil 1	500 ml	2,35 - 2,99	0,52	✓	✓	✓		FOS e GOS		no
NESTLÉ Nidina 1	500 ml	1,58 - 2,58	0,44	✓	✓	✓				no
PLASMON Primigiorni 1	500 ml	1,2 - 2,99	0,45	✓		✓		GOS		no



indica acidi grassi a lunga catena, elementi essenziali per il nostro organismo, la loro aggiunta al latte artificiale avrebbe effetti benefici sulle funzioni visive dei neonati (provati solo per un acido grasso, il DHA).

Nucleotidi: sono i costituenti di Dna ed Rna, naturalmente presenti nel latte materno. La loro aggiunta al latte artificiale sembrerebbe poter migliorare le difese immunitarie e diminuire i rischi di diarrea.

Probiotici e prebiotici: incidono sulla flora batterica, ma niente dimostra che abbiano una reale efficacia su neonati sani. I probiotici, poi, vengono distrutti ad alte temperature quindi sono del tutto inutili nel latte in polvere, che deve essere ricostituito con acqua molto calda per motivi di igiene: esistono infatti batteri pericolosi, i Cronobacter, che possono provocare meningite ed enteriti (soprattutto nei neonati sotto i due mesi e i nati prematuri o con problemi immunitari). Per evitarlo, è fondamentale usare biberon sterilizzati e acqua prima bollita e ancora a 70° C quando la si aggiunge alla polvere. Il latte per neonati venduto liquido è sterilizzato e non pone il rischio (ma è bene usare le stesse norme igieniche

che e non tenere confezioni aperte in frigo più di 24 ore).

Infine, abbiamo portato il latte in laboratorio, per verificare la possibile presenza di *alluminio*, metallo nocivo, che potrebbe finire nel latte per contaminazione. Nessun problema per i nostri campioni.

Conclusioni: la differenza, che non si può colmare è quella tra latte materno e latte adattato. Per il resto, le varie marche offrono prodotti simili. Alcuni ingredienti facoltativi possono essere utili; mentre i pre e probiotici non sono consigliati. Non ci sono differenze di qualità legate a marca né a prezzo.

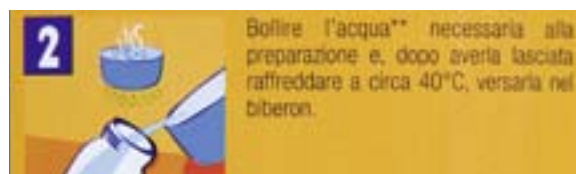
E le confezioni?

Il latte della mamma è anche l'alternativa più ecologica.

Tra le confezioni, dal punto di vista ambientale, le migliori sono quelle costituite di un materiale solo, facile da riciclare: bene quindi le bottiglie in plastica o in tetrapack del latte liquido. Tra le confezioni del latte in polvere, nessuna brilla: benino le scatole esterne di cartone, ma le buste interne non sono comunque riciclabili. Male le scatole in carta accoppiata o plastificata con tappo in plastica, difficili da separare; male i barattoli di metallo: non è quasi mai detto dove buttarli. 🍎



La legge consente di reclamizzare sulla confezione alcuni ingredienti aggiuntivi, ma non i probiotici (B.Lactis): a sinistra i claim autorizzati, a destra c'è una citazione non prevista (presente su tre marche).



Su diverse confezioni si consiglia di ricostituire il latte con acqua raffreddata a 40 o 50°C: un errore, perché per prevenire alcuni batteri il latte va sempre ricostituito rigorosamente a 70°C.



Le istruzioni sullo smaltimento sono spesso assenti. Buona qui l'indicazione della modalità corretta per gettare il barattolo vuoto (Coop).

ANCHE ECONOMICO VA BENE

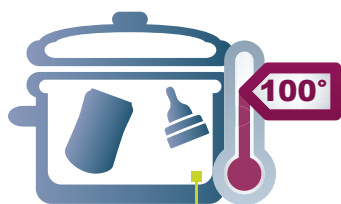
IL PREZZO ALTO NON VUOL DIRE PIÙ QUALITÀ

- ◆ Abbiamo testato 21 campioni di latte artificiale, quello per neonati, dalla nascita ai sei mesi. Ne esistono due tipi: latte in polvere da ricostituire e latte già liquido.
- ◆ Diversi i canali di vendita, supermercati, negozi per bambini e farmacie. Il che implica prezzi molto variabili a seconda del luogo in cui il latte è venduto: i negozi per bambini sono spesso più cari anche delle farmacie. Un primo consiglio è dunque scegliere con attenzione il canale di vendita, ricordando che il più conveniente è il supermercato, che offre latte di qualità (per esempio Coop ha un ottimo prezzo e tutti gli ingredienti aggiuntivi considerati utili)
- ◆ In generale il latte liquido è più caro di quello in polvere, a parità di marca: è il prezzo da pagare per la maggiore comodità di utilizzo, è già pronto, basta scaldarlo a 37°C. Dopo l'apertura, però, va trattato con la stessa cura per le norme igieniche (vedi a fianco).
- ◆ I prodotti di marca come sempre costano di più, indipendentemente dal canale di vendita. Ma il prezzo non è un indicatore di qualità. I 21 prodotti analizzati sono, dal punto di vista degli ingredienti, molto simili. E quelli che contengono gli ingredienti aggiuntivi non sempre sono tra i più cari. Insomma anche in questo caso il prezzo è più questione di marketing che di qualità.

Come sterilizzare e preparare il biberon

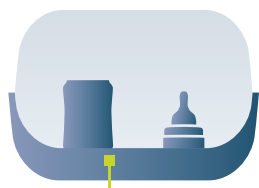
Seguire le corrette regole igieniche è importante per prevenire disturbi nel neonato

Cinque metodi per distruggere i microbi



Bollitura

Il biberon, smontato, deve bollire nell'acqua una decina di minuti e poi raffreddare all'aria.
Pro: economico
Contro: possono formarsi incrostazioni di calcare



Box per microonde

Contenitore per biberon e ciucci, da inserire in microonde seguendo le istruzioni.
Pro: veloce
Contro: non sempre comodo, presente il rischio di scottature



Box elettrico a vapore

Una resistenza elettrica forma vapore bollente, l'operazione dura tra 7 e 15 minuti.
Pro: veloce e comodo
Contro: l'apparecchio costa e consuma corrente



Chimica a freddo

Si prepara una soluzione disinfettante, si immerge il biberon smontato per 30 min
Pro: versatile e pratico
Contro: lento, ha un costo, odore di cloro



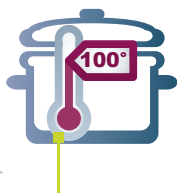
Biberon sterilizzabile in microonde

Ha fondo smontabile per l'acqua, si inserisce direttamente in microonde (3 min)
Pro: veloce
Contro: un po' scomoda da montare

La ricostituzione del latte in polvere, passo a passo



1. Lavati le mani
Prima di iniziare, lavati le mani e il piano su cui lavori



2. Fai bollire l'acqua
Fai bollire l'acqua (anche del rubinetto va bene) da aggiungere al latte in polvere



3. Fai scendere la temperatura
Aspetta che l'acqua si raffreddi fino a 70°C (30 min circa dopo la bollitura)



4. Aggiungi la polvere
Versala subito nel biberon e aggiungi il latte seguendo le indicazioni per le dosi



5. Fai raffreddare
Porta il latte ricostituito a 37°C (puoi metterlo sotto l'acqua fredda corrente)



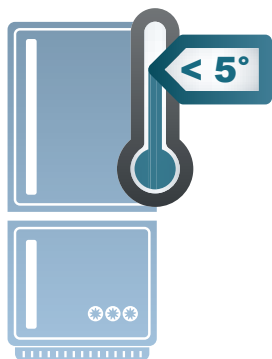
6. Asciuga il biberon
Usa una salvietta pulita o carta monouso



7. Controlla la temperatura
Fai cadere qualche goccia di latte sul dorso della mano



8. Dallo subito
Dai subito il latte al bambino (meglio se tenendolo tra le braccia) e butta via quello avanzato



Se lo prepari in anticipo

Preparare il latte in anticipo non è consigliabile, ma se dovesse essere indispensabile:
- conservalo in frigorifero (sotto i 5°C) per al massimo 24 ore;
- togliilo dal frigo appena prima dell'utilizzo e riscaldalo fino a 37°C per al massimo 15 min., agitando perché la temperatura sia uniforme.



Se devi trasportarlo pronto

Anche questa è una pratica sconsigliabile, ma se fosse indispensabile:
- togli il latte dal frigo e trasportalo in una borsa termica con i panetti refrigeranti;
- somministralo entro 2 ore;
- se arrivi a destinazione prima di 2 ore, puoi rimetterlo in frigo fino alle 24 ore successive alla preparazione.