

# DIABETE. ALLATTARE AL SENO PER PIÙ DI UN ANNO AIUTA A PREVENIRLO

*19 gennaio - La percentuale di rischio di soffrire della malattia metabolica scenderebbe al 48% tra coloro che allattano al seno per più dodici mesi. Lo studio su JAMA Internal Medicine.*

*(Reuters Health)* – Allattare al seno non fa bene solo al bambino, ma anche alla mamma: prolungare l'allattamento al seno, infatti, ridurrebbe il rischio per il genitore di sviluppare diabete più in là negli anni. A suggerirlo è uno studio pubblicato su *JAMA Internal Medicine* e coordinato da **Erica Gunderson** del Kaiser Permanente Division of Research di Oakland, in California.

## Lo studio

I ricercatori hanno esaminato i dati di 1.238 madri che, all'inizio dello studio, non soffrivano di diabete e le hanno seguite per oltre 25 anni. Di queste, 182 donne avrebbero sviluppato la malattia metabolica. La maggior parte aveva allattato al seno. Complessivamente, 418 madri, pari al 34%, avrebbe allattato fino a sei mesi. Altre 268 donne, il 22%, avrebbe allattato per ulteriori sei mesi e 230 madri, infine, pari al 19%, avrebbe allattato il loro bambino per un anno o più.

# DIABETE. ALLATTARE AL SENO PER PIÙ DI UN ANNO AIUTA A PREVENIRLO

Dai risultati sarebbe emerso che, rispetto alle donne che non avevano mai allattato, le madri che avevano dato il loro latte ai figli avrebbero avuto il 48% in meno di probabilità di sviluppare diabete. In particolare, tra le donne che non avevano mai allattato, 10 ogni mille all'anno avrebbero sviluppato diabete. Un dato che scendeva a meno di sette casi ogni mille persone l'anno tra le donne che avevano allattato per almeno sei mesi, a meno di cinque casi ogni mille donne l'anno tra le madri che arrivavano ad allattare fino a un anno e a meno di quattro casi ogni mille l'anno tra coloro che allattavano anche più a lungo.

## Allattare al seno protegge anche le mamme che avevano sofferto di diabete gestazionale

Infine, una diagnosi di diabete sarebbe stata più comune tra le donne che sviluppavano la forma di diabete gestazionale, ma anche in questo caso, aver allattato più a lungo avrebbe avuto un effetto protettivo. “Potrebbero esserci maggiori benefici per le donne che allattano rispetto a quelli già precedentemente individuati”, ha concluso Gunderson.

## **Alimentazione**

Anche le donne che non possono allattare al seno possono comunque ridurre il rischio di sviluppare diabete, almeno secondo quanto sottolineato da **Yukiko Washio**, dell'Università del Delaware. “Possono lavorare sulla perdita di peso - ha precisato l'esperta, che non era coinvolta nello studio - attraverso modifiche allo stile di vita, aumentando l'attività fisica, come prevenzione”.

**Fonte:** *JAMA Internal Medicine*

*Lisa Rapaport*