

[Home](#) > Integratori alimentari: sono utili durante l'allattamento?

Condividi questa/o

X



## **Integratori alimentari: sono utili durante l'allattamento?**

Approfondisci il ruolo e le caratteristiche degli integratori per aiutarti a gestire la stanchezza durante l'allattamento e la gravidanza.

<https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento> <sup>[1]</sup>

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



## **Integratori alimentari: sono utili durante l'allattamento?**

Approfondisci il ruolo e le caratteristiche degli integratori per aiutarti a gestire la stanchezza durante l'allattamento e la gravidanza.

Martedì 30 Agosto 2016

- <sup>[5]</sup>
- [Stampa](#) <sup>[1]</sup>
- [Condividi](#)

L'alimentazione ha un ruolo importante per la salute. Un'alimentazione varia ed equilibrata consente di raggiungere un buon equilibrio nutrizionale, attraverso la combinazione dei diversi alimenti, compresi quelli più ricchi di nutrienti di natura funzionale (es vitamine, minerali, DHA). Gli **integratori** costituiscono una fonte concentrata di nutrienti o sostanze che hanno un effetto sull'organismo e sono studiati per integrare o complementare la dieta.

Gli **integratori alimentari per la gravidanza e l'allattamento** <sup>[6]</sup> non sono farmaci e sono studiati proprio per essere assunti dalla donna durante queste fasi particolari della sua vita.

## La gravidanza e l'allattamento, due periodi "sensibili"

Secondo una teoria scientifica chiamata "programming", il periodo di vita intrauterino (gravidanza materna) e i primi periodi di vita extrauterina, dopo la nascita (allattamento) sono periodi sensibili.

Infatti, **un deficit anche parziale di nutrienti a valenza funzionale può andare ad incidere sullo sviluppo di organi ed apparati**, predisponendo una limitazione delle riserve da utilizzare in caso di sollecitazioni e/o richieste maggiori. Per questo motivo, il medico potrebbe consigliare l'uso di **integratori** per la mamma in **gravidanza** e successivamente l'utilizzo di integratori per l'allattamento (e il piccolo stesso).

## Come soddisfare i fabbisogni nutrizionali in gravidanza e allattamento?

**Nella mamma sana, in gravidanza e allattamento, è fondamentale l'educazione ad una corretta alimentazione**, in quanto l'apporto di nutrienti attraverso alimenti di origine naturale, assicura una biodisponibilità ottimale dei nutrienti stessi.

Tuttavia, nella popolazione adulta, ed in particolare nelle neo-mamme, sono state rilevate carenze soprattutto per quanto riguarda l'assunzione di alcuni nutrienti funzionali (come minerali, vitamine, DHA, etc).

Gli **integratori alimentari** devono essere tenuti in considerazione, soprattutto per il periodo dell'**allattamento al seno**, perchè **forniscono un apporto predefinito di vitamine, minerali e/o altri nutrienti funzionali**. Una possibile strategia di intervento per sopperire alle possibili carenze nutrizionali dovrebbe quindi prevedere l'uso di integratori per la gravidanza e l'allattamento che mostrano un buon rapporto costo-beneficio e che sono abbastanza semplici da assumere nella pratica.

## Le caratteristiche degli integratori

**Gli integratori alimentari possono essere sia mono che pluricomposti**, cioè possono contenere un

solo componente oppure più componenti nutrizionali.

Si possono presentare in forma di tavolette, capsule, compresse, flaconcini e simili per fornire un apporto predefinito di nutrienti e/o di sostanze ad effetto fisiologico.

Il contenuto di vitamine, minerali e/o di nutrienti funzionali è indicato in etichetta, sia per la dose giornaliera, sia come percentuale dei valori di riferimento giornalieri.

Per la popolazione italiana, anche per la donna in gravidanza o che allatta, i valori di riferimento (fabbisogni) sono definiti dai cosiddetti LARN, "Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione". L'ultima revisione dei LARN è del 2012.

## **Dott.ssa Elvira Verduci**

*Pediatra e Nutrizionista  
Ricercatore Universitario  
Clinica Pediatrica Ospedale San Paolo  
Università di Milano*

## **Bibliografia**

*Barker DJ. Sir Richard Doll Lecture. Developmental origins of chronic disease. Public Health. 2012;126:185-9.*

*Cetin I, Koletzko B. Long-chain w-3 fatty acid supply in pregnancy and lactation. Curr Opin Clin Nutr Metab Care 2008; 11: 297-302*

*Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2012. [www.sinu.it](http://www.sinu.it) [7]*

[Leggi tutto](#) [8]

**Source URL:** <https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento>

## **Collegamenti**

[1] <https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/corbis-42-73805564.jpg&description=Integratori alimentari: sono utili durante l'allattamento?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/corbis-42-73805564.jpg&description=Integratori%20alimentari%3A%20sono%20utili%20durante%20l%26%23039%3Ballattamento?)

[3]

[https://twitter.com/share?text=Integratori%20alimentari%3A%20sono%20utili%20durante%20l%26%23039%3Ballattamento](https://twitter.com/share?text=Integratori%20alimentari%3A%20sono%20utili%20durante%20l%26%23039%3Ballattamento&url=https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/integratori-alimentari-allattamento>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/62466>

[6] <https://www.nestlebaby.it/prodotti/i-nostri-marchi/multicentrum-materna>

[7] <http://www.sinu.it>

[8] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>