

L'allattamento al seno è un fattore protettivo per l'obesità?

Laura Andalaro*, Oriana Testagrossa**

*Specializzanda in pediatria; **Pediatra libero professionista, Messina

Abstract

Is breastfeeding protective against obesity?

In this scenario the protective role of breastfeeding in regards to obesity is analysed. Breastfeeding mothers seek an answer from the authors, paediatric assistants in the paediatrician's office. In order to give an appropriate and evidence based answer the authors search medical literature. No review is found through a search of secondary literature; a search through PubMed finds six systematic reviews among which a Meta-Analysis appears pertinent. At the moment, breastfeeding, especially if prolonged, seems to have a protective role in regards to obesity. Nevertheless, in order to confirm and sustain such assertion, prospective and methodologically rigorous cohort studies are necessary.

Quaderni acp 2005; 12(5): 218-219

Key words Breastfeeding. Obesity. Prevention

In questo scenario viene analizzato il ruolo protettivo dell'allattamento al seno nei confronti dell'obesità. Tale quesito viene rivolto da alcune mamme che allattano, alle autrici, medici in formazione presso l'ambulatorio del pediatra, che decidono di cercare in letteratura evidenze scientifiche per potere fornire una risposta adeguata alle attuali conoscenze.

La ricerca su pubblicazioni secondarie non permette di trovare alcuna revisione pertinente; quella su PubMed consente di reperire sei revisioni sistematiche, di cui una metanalisi pertinente alla domanda. Un'ulteriore ricerca su PubMed permette di trovare un articolo pubblicato successivamente e pertanto non analizzato nella revisione sistematica. Dalle evidenze disponibili in letteratura l'allattamento materno, specialmente se prolungato, sembra avere un ruolo protettivo, anche se minimo, nei confronti dell'obesità; tuttavia, per poterlo sostenere con certezza sono necessari studi di coorte prospettici eseguiti con maggiore rigore metodologico.

Parole chiave Allattamento al seno. Obesità. Prevenzione

Scenario

Durante il nostro stage presso lo studio di un pediatra di famiglia abbiamo parlato con molte mamme che allattano. Alcune di loro, ben documentate sui benefici dell'allattamento al seno per la salute del loro bambino, ci hanno domandato se è vero che il latte materno protegge anche dall'obesità.

Decidiamo di effettuare una ricerca per fornire alle mamme le informazioni più corrette possibili.

Background

Esistono delle ipotesi fisiopatologiche che giustificerebbero il ruolo protettivo del latte materno nei confronti dello sviluppo di obesità: la maggiore concentrazione di insulina nel plasma dei bambini

nutriti con latte artificiale potrebbe favorire il deposito di grassi (1); la riduzione dei livelli di leptina nei bambini allattati al seno si potrebbe correlare con un ridotto deposito di massa grassa (2); la maggiore capacità da parte degli allattati al seno di autoregolare le assunzioni caloriche evitando così eccessivi introiti di cibo (3).

L'obesità infantile rappresenta un problema emergente di salute pubblica, in quanto presenta, per il rapido aumento di prevalenza, le caratteristiche di una vera e propria epidemia, con tempi e modalità in Italia non molto differenti dagli altri Paesi europei e dagli Stati Uniti; non preoccupa soltanto per l'aumentato rischio di sviluppare in età adulta sovrappeso e obesità, ma soprattutto per la pre-

senza di morbilità già in età pediatrica, con sviluppo precoce di iperlipemia, diabete mellito e/o insulino-resistenza e ipertensione arteriosa, con notevoli ripercussioni sul piano economico e sociale (4).

La domanda

Nella **popolazione pediatrica** [POPOLAZIONE] l'**allattamento al seno** [INTERVENTO] rispetto al **non allattamento al seno** [CONFRONTO] è **protettivo nei confronti dell'obesità** [OUT-COME]?

Strategia di ricerca

(eseguita l'1.04.2005)

Iniziamo la nostra ricerca, cercando nella letteratura secondaria l'esistenza di revisioni sistematiche e/o metanalisi (Cochrane, Clinical Evidence, DARE) e non otteniamo nessun risultato; cerchiamo quindi sul MeSH di PubMed verificando l'esistenza dei seguenti termini: **Breast Feeding – Obesity**. Si traduce la domanda su PubMed nella maschera "Clinical Queries" selezionando **Systematic Reviews** e inserendo la stringa di ricerca: **"Breastfeeding" AND "Obesity"**.

Troviamo sei lavori, uno dei quali pertinente al nostro quesito: si tratta di una Revisione Sistematica (RS), pubblicata nel luglio 2004, la cui più recente bibliografia è datata gennaio 2004.

Per verificare l'esistenza di studi di letteratura primaria pubblicati successivamente, seguiamo la ricerca su PubMed, utilizzando nelle "Clinical Queries" i filtri **Etiology AND Sensitivity** e, selezionando i lavori pubblicati nell'ultimo anno, successivamente alla pubblicazione della RS, ne troviamo due: una revisione sistematica e uno studio di coorte.

Primo articolo selezionato

Arenz S, Ruckerl R, Koletzko B et al. Breast-feeding and childhood obesity; a

Per corrispondenza:

Laura Andalaro

e-mail: andalarolaura@hotmail.com

scenari

leggere e fare

systematic review. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2004;28:1247-56.

Caratteristiche dello studio

Data pubblicazione: luglio 2004

Nazione: Germania

Tipo di studio: Revisione sistematica con meta-analisi (RS).

Criteri d'inclusione per la meta-analisi: studi di coorte o studi caso-controllo di bambini con un'età compresa tra 5 e 18 anni all'ultimo controllo di follow-up; comparazione del rischio effettuata con Odds Ratio (OR) o con rischio relativo (RR); analisi dei risultati "aggiustati" per almeno 3 dei seguenti fattori confondenti: peso alla nascita, obesità dei genitori, fumo, fattori dietetici, attività fisica e stato socio-economico familiare; definizione di allattamento al seno; definizione di obesità: > 90° percentile di BMI.

Risultati: su 954 potenziali studi rilevanti, 28 sono stati inclusi per la RS mentre 9 hanno incontrato tutti i criteri d'inclusione per la meta-analisi. Sono stati confrontati bambini di età compresa tra i 5 e i 18 anni mai allattati al seno con quelli allattati per almeno 6 mesi.

I valori di OR sono stati aggiustati in base ai fattori confondenti. Dei 9 lavori analizzati, 6 evidenziano un'associazione inversa tra durata dell'allattamento al seno e obesità, mentre nei rimanenti tre non veniva riscontrato alcun effetto protettivo. I risultati della meta-analisi effettuata sui 9 lavori, mostrano una OR pari a 0.78 con un intervallo di confidenza al 95% compreso tra 0.71 e 0.85.

Conclusioni: Gli autori sottolineano che gli RCT sono gli studi che dovrebbero essere presi in considerazione per una meta-analisi, ma essendo la randomizzazione per l'allattamento al seno non attuabile per motivi etici, ci si deve "accontentare" di studi di coorte. Inoltre vengono sottolineate alcune differenze riscontrate nei diversi studi, quali le definizioni di obesità (superiore al 90°, al 95° o al 97° percentile del BMI) e di allattamento al seno e della sua durata. Gli autori, comunque, dimostrano che queste differenze non incidono sul risultato finale della meta-analisi. Concludono affermando che l'allattamento al seno

è associato con un piccolo, ma significativo, effetto protettivo contro il rischio di sviluppare obesità nella seconda infanzia.

Secondo articolo selezionato

Grummer-Strawn LM, Mei Z. Does Breastfeeding Protect Against Pediatric Overweight? Analysis of Longitudinal Data From the Centers for Disease Control and Prevention Pediatric Nutrition Surveillance System. *Pediatrics* 2004;113:2. Available at: www.pediatrics.org/cgi/content/full/113/2/e81.

Caratteristiche dello studio

Data pubblicazione: febbraio 2004

Nazione: USA

Tipo di studio: prospettico, di coorte

Pazienti analizzati: 177.304 bambini di 4 anni, nati tra il 1988 e il 1992, classificati in 6 differenti categorie: non allattati al seno, allattati al seno con durata < 1 mese, con durata compresa tra 1-2 mesi, tra 3-5 mesi, tra 6-11 mesi e > 12 mesi.

Definizione di rischio di obesità: BMI > 95° percentile all'età di 4 anni.

Risultati: emerge un effetto protettivo del latte materno solo nel sottogruppo dei pazienti di popolazione bianca non-ispanica [OR: 0,49 (IC 95%: 0,25-0,95)] mentre non si registra alcun effetto statisticamente significativo nelle altre popolazioni anche dopo l'analisi dei fattori confondenti presi in considerazione, quali peso alla nascita, fumo materno, età della madre, BMI materno prima della gravidanza, livello culturale della madre.

Conclusioni

In base alle evidenze disponibili in letteratura, sembra che l'allattamento materno, specie se prolungato, sia protettivo rispetto al rischio di obesità; il dato è più evidente nelle popolazioni bianche [OR 0,49 (IC 95%: 0,25-0,95)]. Tuttavia sono necessari studi di coorte prospettici, disegnati con maggior rigore metodologico, soprattutto nella definizione di allattamento al seno che dovrebbe essere conforme a quella proposta dall'OMS (5). Lo studio di Grummer-Strawn, che analizza una popolazione pediatrica molto ampia, anche se con un follow-up a breve termine, rafforza i risultati

mostrati dalla RS a favore del ruolo protettivo dell'allattamento al seno.

Risponderemo quindi alle mamme dalle cui domande è partita la ricerca che il latte materno è sicuramente l'alimento migliore per i loro bambini per innumerevoli motivi, e che, probabilmente, avrà un effetto protettivo nei confronti del rischio di obesità tanto più elevato quanto più sarà lungo il periodo di allattamento. ♦

Messaggi chiave

- L'obesità rappresenta un problema di salute pubblica emergente nei Paesi sviluppati; è influenzata da differenti fattori nutrizionali e socio-economici, attraverso meccanismi fisiopatologici ancora oggetto di studio.
- L'allattamento al seno sembra proteggere dall'obesità in maniera significativa; l'effetto maggiore si ottiene con un allattamento prolungato fino all'anno di età.
- Per dimostrare l'effetto protettivo occorrono studi metodologicamente più validi.

Bibliografia

- (1) Gillman MW, Rifas-Shiman SL, Camargo CA et al. Risk of overweight among adolescents who were breastfed as infants. *JAMA* 2001;285:2461-7.
- (2) Singhal A, Farooqi IS, O'Rahilly S et al. Early nutrition and leptin concentration in later life. *Am J Clin Nutr* 2002;75:993-9.
- (3) Bergmann KE, Bergmann RL, Von Kries R et al. Early determinants of childhood overweight and adiposity in a birth cohort study: role of breastfeeding. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003;27:162-72.
- (4) World Health Organization. The European Health Report 2002. <http://www.who.dk/document/e76907.pdf>
- (5) World Health Organization. Division of Diarrhoeal and acute respiratory disease control. Indicators for assessing breastfeeding practices. WHO, Geneva 1991.