

L'età naturale di svezzamento

Autrice: Dott.ssa Katherine Dettwyler PhD
Professore Associato per l'Antropologia e la Nutrizione
Texas AM University
Titolo originale del testo: "A natural age of weaning"

Tratto da un e-mail

Durante la mia ricerca ho studiato diverse fasi della "storie della vita" (per esempio la durata di gestazione, il peso alla nascita, la crescita, l'età di maturazione sessuale, l'età d'eruzione dei denti, la lunghezza di vita etc.) di primati non umani e poi ho collegato questi dati all'età di svezzamento di questi animali. Essi sono i nostri più stretti parenti nel regno animale, specialmente i gorilla e gli scimpanzè, che condividono con noi più del 98% dei geni.

Attraverso diverse supposizioni sono risalita all'età di svezzamento nell'uomo se non ci fossero tante regole culturali su questo argomento. Il mio interesse deriva dalla letteratura sull'età di svezzamento nelle varie culture che dimostra che esistono delle usanze molto diverse fra i vari popoli sull'età ideale in cui si dovrebbero svezzare i bambini; da molto presto negli Stati Uniti a molto tardi in alcune zone. Si sente spesso dire che l'età media di svezzamento nel mondo è 4,2 anni, però questa cifra non è nè precisa nè significativa. 64 ricerche "tradizionali", fatte prima degli anni '40 indicano una durata media di allattamento di ca. 2,8 anni, ma con qualche società che allatta per molto meno tempo e altre molto più a lungo. E' statisticamente poco indicativo parlare di un'età media mondiale, perchè tanti bambini non vengono allattati affatto, oppure le loro madri si arrendono dopo pochi giorni o alle sei settimane, quando tornano a lavorare. E' vero che ci sono ancora molte società nel mondo dove i bambini vengono abitualmente allattati fino a un'età di quattro/cinque anni o più e addirittura negli Stati Uniti alcuni bambini vengono allattati più a lungo. Nelle società dove ai bambini viene permesso di prendere il latte materno per tutto il tempo che lo richiedono, questi si svezzano normalmente da se, senza discussioni o traumi emotivi fra i tre e i quattro anni di età. Il mio interesse deriva anche dalla realizzazione che gli animali hanno un'età "naturale" di svezzamento, a ca. 8 settimane nei cani, 8-12 mesi nei cavalli etc. Si presume che questi animali non abbiano credenze culturali sull'età ideale per lo svezzamento.

Ecco alcuni risultati della mia ricerca:

Su un gruppo di 21 specie di primati non umani (scimmie e scimmie antropomorfe), studiati da Holly Smith, è stato scoperto che i piccoli vengono svezzati quando appaiono i molari permanenti. Nell'uomo questo avviene 5,5 - 6 anni.

Fra i pediatri era molto comune affermare che in molte specie la durata di gestazione è approssimativamente uguale alla durata d'allattamento, e suggerivano perciò che per l'uomo l'età ideale di svezzamento sia a nove mesi. In ogni modo, questa relazione varia secondo la statura degli animali adulti; più grande la statura degli adulti è - più lunga è la durata di allattamento in relazione alla durata di gestazione. Per gli scimpanzè e i gorilla, i due primati geneticamente più simili all'uomo, la relazione è 6 : 1. In altre parole, allattano i loro piccoli per un periodo sei volte più lungo della durata di gestazione (precisamente 6,1 per gli scimpanzè e 6,4 per i gorilla). Per l'uomo, che per la sua statura si trova fra questi due animali questo significherebbe un'età di svezzamento di 4,5 anni (=sei volte nove mesi di gestazione).

Fra i pediatri era molto comune indicare che la maggioranza dei mammiferi svezza i piccoli quando questi hanno triplicato il loro peso dalla nascita, suggerendo una durata di allattamento di un'anno nell'uomo. Di nuovo, questo dato viene influenzato dal peso degli adulti, con mammiferi più grandi che allattano la loro prole fino al momento in cui ha quadruplicato il proprio peso di nascita. Nell'uomo questo avviene normalmente all'età di 2,5 - 3,5 anni.

Da uno studio sui primati si è scoperto che i piccoli vengono svezzati quando hanno raggiunto ca. un terzo del loro peso da adulti. Questo corrisponderebbe nell'uomo a ca. 6-7 anni.

Facendo un confronto fra età di svezzamento e maturità sessuale nei primati non umani viene suggerita un'età di 6-7 anni nell'uomo (ca. a metà strada verso la maturità riproduttiva).

Alcuni studi indicano che il sistema immunitario non è completamente maturo prima di sei anni di età, ed è ben saputo il fatto che il latte materno aiuti il sistema immunitario a svilupparsi, fornendo gli anticorpi materni per tutto il tempo che il latte viene prodotto (fino a due anni fa non sono stati fatti studi sulla composizione del latte materno dall'età di due anni in poi).

E così via L'età minima per lo svezzamento nell'uomo è due anni e mezzo e l'età massima sette anni.

Sui benefici dell'allattamento prolungato, sono state fatte diverse ricerche che confrontano l'allattamento al seno con quello artificiale con riferimento all'incidenza di diverse malattie e anche al quoziente d'intelligenza. In

tutti i casi i bambini allattati al seno correvano un minore rischio di ammalarsi e il loro quoziente d'intelligenza era più alto di quelli allattati artificialmente. Questi studi dividevano il gruppo di bambini allattati al seno in varie categorie basate sulla durata di allattamento. I bambini che erano stati allattati più a lungo avevano un punteggio più alto, sia per quanto riguarda la minore frequenza di malattie sia il quoziente d'intelligenza. In altre parole, se le categorie erano divise in gruppi di bambini che erano stati allattati al seno per 0-6 mesi, 6-12 mesi, 12-18 mesi e 18-24 mesi e più, quelli che erano stati allattati per 18-24 mesi e più avevano un punteggio più alto, quelli della categoria 12-18 mesi un punteggio un poco più basso del precedente gruppo, poi venivano quelli della categoria 6-12 mesi e quelli della categoria 0-6 mesi avevano il punteggio più basso fra quelli allattati al seno, ma sempre molto migliore di quello dei bambini allattati artificialmente. Questi dati riguardano le malattie dell'apparato gastrointestinale, delle alte vie respiratorie, la sclerosi multipla, il diabete, le malattie cardiache etc. etc. etc. I bambini allattati più a lungo avevano anche un migliore punteggio nei test che rilevano il quoziente d'intelligenza. Un punto importante da sottolineare è che nessuno di questi studi riguarda i bambini che erano stati allattati per più di due anni perchè ancora non sono stati fatti i relativi studi. Tutti i bambini della categoria 18-24 mesi e più sono stati messi insieme in un'unica grande categoria. Presumibilmente i benefici continuano ad aumentare, perchè l'organismo non "sa" che il bambino ha festeggiato un compleanno e non comincia quindi a produrre improvvisamente un latte senza valore nutrizionale e immunologico. Comunque sia, finora nessuno ha provato nè che i benefici dell'allattamento si fermano all'età di due anni, nè che continuano perchè non sono ancora stati fatti studi appropriati. Il trend durante i primi due anni però indica chiaramente che i benefici continuano con la durata dell'allattamento. Chiaramente i benefici diminuiscono con l'età; i primi sei mesi di allattamento al seno sono ovviamente più importanti in termini di nutrizione e sviluppo immunologico dei sei mesi fra 3,5 a 4 anni. Questo non significa però che non si debba continuare a dare il latte, se il bambino lo richiede e se anche voi lo volete. Sarebbe come dire: "Be, Mabel, il petrolio non ci frutta più tanto. Prima ci davano \$ 56 al mese, ora siamo fortunati se ci danno \$ 25 all'anno. Dovremo dire alla compagnia petrolifera di tenersi i suoi soldi." E Mabel gli rispondeva: "Mio Dio, Glyde! Non essere ridicolo! Con quell'assegno possiamo comprare viveri per \$ 25. Hai perso il senno?"

Chiaramente i bambini nati negli Stati Uniti non devono combattere contro tutte le malattie e i parassiti come i bambini del Terzo Mondo e l'acqua non è contaminata. Abbiamo più alimenti supplementari, della cui sicurezza e igiene ci si può generalmente fidare. Possiamo vaccinare i nostri bambini e dargli antibiotici contro le infezioni, quando è necessario. Il fatto che abbiamo queste possibilità non vuol dire però che l'allattamento materno non sia importante. Anche in un'ambiente superpulito, con meravigliose cure mediche, i bambini allattati al seno hanno ancora molti vantaggi rispetto a quelli allattati artificialmente. Si ammalano meno spesso, sono più intelligenti, sono più felici.. Un'altra considerazione importante per bambini più grandi è che possono mantenere il loro attaccamento emozionale a una persona invece di essere costretti a rivolgersi ad un oggetto inanimato come un orsacchiotto o una coperta. Penso che questa sia la base per una vita orientata verso le persone anzichè verso gli oggetti, e questa è una buona cosa, credo. Non riesco neanche ad immaginare la vita di un bambino nei suoi primi anni senza questo stretto contatto, di un bambino che sta attraversando un periodo di enormi cambiamenti, di cui alcuni possono essere molto frustranti. Potrei proseguire in eterno ma mi fermo qui. Spero di essere stata di aiuto.

Queste idee sono spiegate in modo molto più eloquente e molto più dettagliato nel mio capitolo "Il momento per lo svezzamento" del libro "Breastfeeding: Biocultural Perspectives"

Copyright by Katherine A. Dettwyler, Texas A&M University; può essere stampato per uso personale oppure per scopi educativi senza ulteriore permesso; Per l'utilizzo in altre pubblicazioni si contatti l'autrice via e-mail: kadettwyler@HOTMAIL.COM

Traduzione a cura di Ulrike Schmidleithner - info@ allattiamo.it -
La pagina originale in inglese si trova [qui](#)