

Direttore editoriale: Marinella Robba, Direttore responsabile: Flaminia Stefanucci, redazione, sede legale, grafica e stampa presso "il Segno di Giorgio Galletta", Via Viberti, 33 - 10141 Torino - Tel. 0113822118 - Aut. Trib. di Torino n° 37 del 1° luglio 2010

## Gentili lettori,

nonostante i condizionamenti che subiamo tutti i giorni dai media poco informativi e spesso di parte, fortunatamente nella nostra società resiste un bene comune: la saggezza popolare, il sapere di una comunità. Le barzellette, così come certe espressioni popolari la dicono lunga su molti aspetti della vita quotidiana. Vi siete mai chiesti, ad esempio, come mai la gente chiama comunemente il foglietto illustrativo dei farmaci "bugiardino"? A pensarci bene un motivo esiste. In effetti spesso riporta informazioni oltremodo vaghe e probabilistiche. Se anche non si può parlare di bugie vere e proprie, si tratta comunque di mezze verità e di informazioni imprecise. Marzia, un'attivista animalista, tempo fa ne ha raccolto qualcuno su cui erano riportate frasi tipo questa "Non ci sono sufficienti dati sull'uso del farmaco in gravidanza" o come questa "Negli studi sugli animali, la somministrazione di sali di alluminio ha avuto un effetto dannoso sulla prole. Non è noto il potenziale rischio per la specie umana". A cosa è servito allora sperimentare il farmaco sugli animali? Altro esempio di saggezza popolare, questa volta sotto forma di barzelletta. Una mattina Giovanni, un mio collega, durante una pausa caffè alla macchinetta (tipico luogo di intercambio di saggezza popolare!) mi dice: «*ti racconto una barzelletta sulla vivisezione che fa capire bene di cosa si tratta. Un vivisettore deve fare una ricerca sulle mosche, ne cattura una e comincia il suo esperimento. Le stacca un'ala e le dice "vola" e la mosca si solleva leggermente dal tavolo e ricade, il ricercatore annota nella sua relazione: tentativo di volo fallito. Poi le stacca l'altra ala e ripete "vola" la mosca non si alza dal tavolo, il ricercatore annota: nessun tentativo di volo. In seguito le stacca una zampetta e le dice "cammina" la mosca avanza faticosamente, diligentemente il vivisettore scrive nella sua relazione: deambulazione difficoltosa. Alla fine stacca tutte le zampette e ripete alla mosca "cammina". La mosca non si muove e il ricercatore scrive: la mosca senza sei zampe e due ali è diventata sorda*». Ognuno tragga le proprie conclusioni, non aggiungo altro sull'attendibilità e sull'utilità degli esperimenti sugli animali, perché questo tema verrà trattato dal punto di vista scientifico in un articolo pubblicato proprio in questo numero. Tuttavia, voglio sottolineare un aspetto. A fronte di un'informazione spesso parziale, data da mass-media tanto potenti quanto influenzabili dai poteri economici, sopravvive la saggezza popolare che si può manifestare in tanti modi, anche sotto forma di barzelletta da raccontare durante la pausa caffè. Da che mondo è mondo il sentire comune, inarrestabile, disinteressato e disincantato non mente mai. Se anche non è supportato da dati scientifici, rappresenta pur sempre la voce della verità di una società e non deve essere messo a tacere. E' bene tenere presente che la lotta alla vivisezione, prima di essere una conseguenza emotiva a certe immagini a dir poco crudeli e facilmente accessibili digitando

"vivisezione" nei motori di ricerca del web, è innanzitutto una questione di buon senso di cui la saggezza popolare è da sempre portatrice.

Marinella Robba

## VIVISEZIONE: SCIENZA O STREGONERIA?

### Quello che ricercatori e industrie chimico - farmaceutiche non dicono

100 mila morti ogni anno solo negli USA. Pandemia? Catastrofe naturale? Radioattività? Niente di tutto questo. Sono le vittime della vivisezione. Una pratica che in teoria dovrebbe salvare vite umane, ma che in realtà spesso le uccide. E' la denuncia di alcuni medici, che evidenziano come l'80 per cento delle sostanze che potrebbero diventare farmaci e che hanno superato i test sugli animali, non passa la sperimentazione umana. Non solo. Dai dati ufficiali dell'associazione dei medici statunitensi risulta che il 51 per cento dei farmaci commercializzati negli USA causa gravi reazioni, che provocano anche invalidità permanente e morte. Effetti collaterali che non si erano manifestati durante la sperimentazione sugli animali. «*Sono informazioni che solitamente vengono celate all'opinione pubblica, ma che dimostrano l'assoluta inattendibilità della vivisezione* - sottolinea Stefano Cagno, dirigente medico presso l'Ospedale Civile di Vimercate (Monza e Brianza) - *infatti se l'80 per cento delle sostanze viene scartato ancora prima di essere commercializzato e più del 50 per cento delle rimanenti*

Continua a pag. 2

## IL KENIA COMBATTE IL TRAFFICO DI AVORIO

### Bruciate tonnellate di manufatti di contrabbando

MANYANI (Kenia) - Il 20 luglio scorso all'interno del Parco Nazionale Tsavo Ovest, sono letteralmente andate in fumo 5 tonnellate di avorio di contrabbando per un valore di 16 milioni di dollari. Complessivamente 335 zanne e numerosi manufatti, sequestrati a Singapore e derivanti dall'uccisione di circa 200 elefanti africani. E' il secondo falò pubblico. Un evento mediatico di portata internazionale e dall'elevato valore simbolico, voluto dal Presidente del Kenia, Mwai Kibaki, nell'ottica dell'accordo transnazionale di Lusaka (Zambia) per la repressione del bracconaggio e del traffico illegale di specie protette a cui aderiscono paesi dell'Africa meridionale e orientale. Secondo Kibaki l'avorio è inutile e dovrebbe essere indossato solo dagli elefanti, per questa ragione il Kenia deve essere all'avanguardia nella conservazione della fauna selvatica. Il primo falò risale al 1989, quando l'allora Presidente Arap Moi fece bruciare all'interno del Parco Nazionale di Nairobi la riserva di avorio di 12 tonnellate, per portare l'attenzione sulla condizione degli elefanti. Un gesto molto coraggioso considerato che, per le nazioni africane, l'avorio delle casse dello Stato ha lo stesso valore che ha l'oro per i paesi industrializzati. Da tempo il Kenia ha capito l'importanza del suo patrimonio turistico, infatti è la nazione africana con più aree naturalistiche.

Continua a pag. 3











# ALLATTAMENTO AL SENO

## Gli innumerevoli vantaggi

### Introduzione

Vista la crescente attenzione nella nostra società per l'alimentazione e le sue implicazioni sulla salute, a partire da questo numero di *Pelo & Contropelo*, vorremmo trattare l'alimentazione vegetariana e vegan nelle varie fasi della vita. Poichè ottobre è il mese mondiale dell'allattamento al seno, per seguire l'ordine cronologico dell'introduzione degli alimenti nel corso dell'esistenza partiamo dal primo vagito...

### Allattamento al seno, implicazioni sulla salute, sull'ambiente, sullo sfruttamento degli animali e ...

Il latte è, scientificamente, il prodotto della ghiandola mammaria dei mammiferi. E' un alimento specie-specifico ossia ogni specie ha il suo proprio latte e utilizzare il latte di altre specie è quindi una sorta di forzatura. Il latte di donna ha 1/4 delle proteine del latte vaccino (0,9 g per 100 g anzichè 3,6), ma ha molti più zuccheri (7,2 g per 100 g anzichè 4,9). L'allattamento al seno è l'unico modo di alimentarsi davvero globale: qualsiasi neonato in ogni parte del mondo è programmato dalla natura per essere allattato al seno. L'OMS raccomanda l'allattamento materno **esclusivo** per i primi sei mesi di vita del bambino, mantenendo poi il latte materno fino al secondo anno di vita o oltre (se la mamma ed il bambino lo desiderano) e introducendo gradualmente cibi **complementari**. La composizione del latte materno varia durante ogni poppata e man mano che il bimbo cresce, adattandosi alle esigenze delle sue diverse età. **Ricco di anticorpi ed enzimi, è immediatamente assimilabile**, non ha bisogno di essere mescolato con altre sostanze o di essere sterilizzato, è sempre alla **temperatura ideale**, non richiede l'uso di **alcuno strumento esterno**.

### Vantaggi per la mamma

Fin dalle prime 24 ore dal parto l'allattamento al seno **rafforza il legame fra madre e figlio** e getta le basi per una relazione fatta di affetto e fiducia, **accelera il ritorno al peso forma**, diminuisce il rischio di **depressione post-parto**, aiuta a distanziare le nascite, riduce il rischio di cancro al seno e alle ovaie e di osteoporosi.

Sono davvero **rare le controindicazioni** assolute all'allattamento tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che solo il 2% circa delle donne possano non avere latte (agalattia), aggiungendo casi particolari possiamo arrivare al 10-12% non di più. Negli altri si tratta di mamme che passano al latte artificiale perchè non ricevono una buona informazione in gravidanza, hanno difficoltà nei primi momenti dopo il parto (bimbo al nido, somministrazione di latte artificiale o glucosata in ospedale, mancato sostegno al corretto attacco al seno), non ricevono il pieno sostegno da parte del pediatra e non incontrano consulenti o mamme dei gruppi di auto-mutuo-aiuto che potrebbero sostenerle nella scelta sana e fisiologica di allattare in modo esclusivo. Ma non solo: una mamma che riceva il giusto sostegno può ricominciare ad allattare anche dopo un periodo di sospensione o ad allattare in modo esclusivo, anche se aveva seguito un allattamento misto. Basti pensare che donne che hanno già allattato - e quindi hanno la ghiandola matura - possono riprendere l'allattamento anche dopo anni da quando hanno smesso di farlo e possono addirittura allattare in caso di adozione di neonati.

### Vantaggi per il bambino

«Se si rendesse disponibile un nuovo vaccino che prevenisse un milione o più di morti infantili all'anno, e che fosse oltretutto poco costoso, sicuro, somministrabile per bocca, e non richiedesse catena del freddo, diventerebbe immediatamente un imperativo di salute pubblica. L'allattamento al seno può fare questo ed altro, ma richiede una sua "catena calda" di sostegno, e cioè assistenza competente alle madri perchè possano avere fiducia in se stesse e per mostrare loro cosa fare, e protezione da pratiche dannose. Se questa catena calda si è persa nella nostra cultura, o ha dei difetti, è giunto il tempo di farla funzionare»<sup>(1)</sup>. E ancora: «Se tutti i bambini fossero allattati esclusivamente nei primi sei mesi di vita, si stima che circa 1,5 milioni di morti infantili sarebbero evitate e la salute e lo sviluppo di milioni di altri bambini sarebbe notevolmente migliore» (Unicef): l'allattamento al seno **protegge il bambino** dalla diarrea e dalle infezioni acute alle vie respiratorie, da asma, allergie e diabete, stimola il suo **sistema immunitario** ed agevola lo **sviluppo neurologico**.

Se nei paesi a sviluppo avanzato l'allattamento artificiale è meno salutare per il bambino e più costoso per le famiglie, il problema è davvero drammatico nei paesi in via di sviluppo dove l'OMS stima che oltre un milione bambini muoia ogni anno per la cosiddetta malattia da biberon, ossia malnutrizione, diarrea e disidratazione: spesso l'acqua utilizzata per diluire il latte in polvere non è potabile, in molti luoghi è praticamente impossibile sterilizzare biberon e tettarelle. Inoltre, le confezioni hanno un costo altissimo (a volte raggiungono o superano metà dello stipendio familiare causando quindi denutrizione anche negli altri membri della famiglia) e le madri, nel tentativo di farle durare di più, diluiscono troppo la polvere così che il bebè finisce per non ricevere tutto il nutrimento di cui ha bisogno. Nei paesi a sviluppo avanzato si osserva che il bambino alimentato con latte artificiale e biberon ha un aumento del rischio, rispetto al bambino allattato al seno, di enterocolite necrotizzante (nei prematuri), otite media, asma, malattie acute delle basse vie respiratorie e infezioni gastrointestinali, allergie e, in età più avanzata, diabete, malattie cardiovascolari, sovrappeso e obesità. Ma non basta!! Il latte artificiale non è solo un nemico dei bambini e delle loro famiglie, ma anche dell'ambiente, esattamente come lo sono il latte in generale e la carne: per avere sempre terre per pascolare o per coltivare il cibo destinato agli animali, milioni di alberi vengono abbattuti, le foreste vengono bruciate e tante specie di animali e piante vengono distrutte. Il processo di produzione del latte in polvere richiede quantità enormi di energia. Gli imballaggi, a loro volta, richiedono ingenti quantità di carta, cartone, metallo e plastica ed i mezzi di trasporto usati per trasportare tali prodotti contribuiscono ulteriormente all'inquinamento.

Il latte materno è sempre pronto, alla temperatura giusta, non richiede preparazione. E' il cibo ideale, a centimetri zero e avvolto in un morbido abbraccio.

*Dott.ssa Luisa Mondo - medico chirurgo, epidemiologa, specialista in igiene e medicina preventiva*



*Il latte è un alimento specie-specifico, ossia ogni specie ha il suo proprio latte e utilizzare il latte di altre specie è quindi una sorta di forzatura*



(1) A warm chain for breastfeeding. *Lancet* 1994;344:1239-41

