

# PROBLEMI



## Azioni sostenibili per la salute planetaria

L'effetto delle attività umane sulla natura si è rivelato fin troppo evidente nel corso del tempo. L'emissione dei gas serra, lo sfruttamento e la distruzione delle risorse naturali hanno raggiunto i livelli più elevati degli ultimi [800.000 anni](#)<sup>9</sup>. È necessario proteggere non solo il pianeta ma anche la nostra salute, sfruttando le risorse a nostra disposizione, quali terra, acqua ed energia, in maniera responsabile, preservando la biodiversità e consumando con oculatezza. Gli [SDG](#)<sup>10</sup> forniscono linee guida utili a combattere il degrado ambientale e la crisi climatica, e l'[allattamento](#) è riconducibile a tutti questi obiettivi e diventa punto chiave per il perseguimento dello sviluppo sostenibile<sup>11</sup>.



## Tendenze emergenti nella salute globale e nell'alimentazione

Nonostante i tanti progressi fatti negli ultimi decenni in ambito sanitario a livello mondiale, si presentano costantemente vari tipi di emergenza, come calamità naturali ed epidemie di malattie infettive, basti pensare all'attuale pandemia da COVID-19, che rivelano l'inadeguatezza dei sistemi sanitari. Diverse nazioni affrontano inoltre la [duplice criticità dell'iper nutrizione e della denutrizione](#), senza contare l'aumento delle malattie non trasmissibili. Un altro problema che riguarda milioni di persone, specie nelle zone di conflitto e in quelle maggiormente esposte al rischio di catastrofi, è quello dell'[insicurezza alimentare](#). Alla base di tali questioni ci sono i nostri modelli di consumo alimentare. L'allattamento sortisce effetti positivi sulla nostra [salute a breve e lungo termine](#), oltre a contribuire a un'alimentazione sana e sicura, sia in situazioni ordinarie che di emergenza. Ma proteggerlo, promuoverlo e sostenerlo prima, durante e dopo le emergenze stesse può presentare ulteriori difficoltà che dobbiamo affrontare tutti insieme.

### Effetti positivi permanenti dell'allattamento ottimale sulla salute

- Per le donne e i genitori: contribuisce a distanziare le gravidanze, riduce il rischio di sviluppare cancro ovarico e mammario e ipertensione.
- Per i bambini: combatte le malattie infettive, abbassa l'incidenza e la gravità della diarrea, riduce la possibilità di contrarre infezioni respiratorie e otite acuta media, previene la carie e la malocclusione dentale e stimola l'intelligenza.



## L'allattamento quale sistema alimentare sostenibile

Il 26% delle emissioni di gas serra è dovuto alla [produzione alimentare](#), la quale contribuisce anche al 32% del tasso di acidificazione del suolo a livello globale e al 78% dell'[ipermineralizzazione](#) dei corpi idrici<sup>12</sup>. Le attuali pratiche di produzione e consumo alimentare stanno degradando sia l'ecosistema terrestre che quello acquatico, influenzando sul cambiamento climatico, per cui si rivela molto importante qualsiasi azione e modifica dello stile di vita che abbia la potenzialità di contrastare tali gravi conseguenze. Il latte materno è il primo alimento che consumiamo e rappresenta perciò un elemento essenziale di un modello alimentare che voglia dirsi sostenibile. Purtroppo però aumentano i tassi di alimentazione con sostituti del latte materno (SLM), che aggravano i problemi di cui sopra. Bisogna essere consapevoli dell'impatto che hanno i diversi metodi nutritivi sulla salute planetaria, sia in situazioni ordinarie che di emergenza.



## Il modo di alimentare i lattanti fa la differenza

L'alimentazione con SLM analizzata dal punto di vista del percorso del prodotto lungo la filiera, dalla produzione all'imballaggio, dalla distribuzione alla preparazione, ha grosse ripercussioni sull'ambiente e sul clima. Al contrario, per produrre latte, una donna necessita semplicemente di un po' più di cibo, quindi richiede meno risorse naturali e praticamente non produce scarti. Estendere le pratiche ottimali di allattamento potrebbe evitare oltre 823.000 decessi infantili e 20.000 decessi materni all'anno. Il mancato allattamento è associato a un minore sviluppo dell'intelligenza e a una perdita economica di circa [302 miliardi di dollari all'anno](#)<sup>13</sup>.



## La strada in salita della promozione dell'allattamento

Ogni anno, soltanto il 40% dei bambini viene [allattato in maniera esclusiva](#) fino a sei mesi e solo il 45% prosegue fino a due anni<sup>14</sup>. Spesso a mancare è il sostegno dell'allattamento, sia all'interno del sistema sanitario che sul posto di lavoro e nella comunità: l'assenza di congedo di maternità o congedo parentale e di supporto nel contesto lavorativo, ad esempio, rendono ancora più difficoltoso realizzare l'allattamento in maniera ottimale. In situazioni di emergenza, le pratiche di allattamento potrebbero risultare compromesse, e per i lattanti che necessitano di un'alternativa potrebbe non essere facilmente reperibile latte donato o potrebbero verificarsi interruzioni nella catena di approvvigionamento dei SLM. Nel 2019 il valore di mercato totale della formula ammontava a [71 miliardi di dollari](#)<sup>15</sup>, con una maggior crescita delle vendite nei paesi a basso e medio reddito. Oltre alle formule per lattanti, anche quelle di proseguimento e di crescita rappresentano un mercato in aumento, sebbene l'[OMS le reputi non necessarie](#)<sup>16</sup>. Le pratiche di mercato dell'industria dei SLM che non rispettano i principi etici, non fanno che peggiorare la situazione.



## L'impronta ecologica dei sostituti del latte materno

### Produzione casearia e rilascio di anidride carbonica

L'ingrediente principale della formula è il latte vaccino. La produzione casearia comporta di per sé il rilascio di ingenti quantità di metano e altri gas serra; inoltre, per ottenere il [foraggio](#) e le aree di pascolo necessarie per le mucche, occorre disboscare, e l'assenza di alberi comporta a sua volta l'aumento dell'anidride carbonica e quindi il peggioramento del cambiamento climatico. Come se non bastasse, il foraggio per le mucche proviene dalla coltivazione di cereali e soia trattati con abbondanti pesticidi e fertilizzanti, il che aggrava ulteriormente l'impronta ecologica<sup>17</sup>.

### Risorse energetiche ed emissioni di anidride carbonica

Il processo di produzione, imballaggio, distribuzione e preparazione dei SLM, così come del cibo in generale, richiede energia. Se l'[energia](#) si ricava dai combustibili fossili, si produce un'impronta di carbonio più elevata<sup>18</sup>. Gli [accordi di Parigi](#) sul cambiamento climatico incoraggiano governi e industrie a collaborare per ridurre le emissioni di anidride carbonica e aumentare il ricorso a fonti di energia rinnovabili al fine di raggiungere obiettivi climatici globali<sup>19</sup>, obiettivi per i quali, per fortuna, [si sta effettivamente lavorando](#)<sup>20</sup>.

### Rifiuti e ambiente

Quando si parla di impronta ecologica, un altro dei fattori da considerare sono i rifiuti. Nutrire [un milione di bambini con la formula](#)<sup>21</sup> per due anni richiede mediamente l'utilizzo di 150 milioni di contenitori: quelli di metallo, se non riciclati, in genere finiscono in discarica, mentre quelli di plastica, alluminio e carta vanno spesso in mare.

### Impronta idrica dei sostituti del latte materno

Con l'espressione "[impronta idrica](#)" si fa riferimento al volume complessivo di acqua dolce impiegato per produrre i beni e i servizi utilizzati da un individuo, una comunità o un'impresa<sup>22</sup>. La produzione e preparazione dei SLM richiede acqua, ma l'acqua è una risorsa naturale e un bene primario che scarseggia, per questa ragione va protetta. Calcolare l'impronta idrica dei prodotti caseari non è semplice, poiché questa dipende dalla [zona geografica](#), dal sistema di produzione e da altri fattori<sup>23</sup>. Ad ogni modo, qualsiasi azione volta a preservare, riciclare e rifornire le risorse idriche è fondamentale.



## L'impronta ecologica dell'allattamento

Allattare per sei mesi richiede, per una donna, in media [500 kcal di energia in più al giorno](#)<sup>24</sup>. Sebbene per allattare possa servire assumere più acqua, a seconda di fattori quali condizioni climatiche e livelli di attività, non ci sono studi che attestino quanta ne serva effettivamente in più oltre a quella necessaria per soddisfare le [esigenze fisiologiche](#)<sup>25</sup>. L'impronta di carbonio varia in base ai prodotti alimentari: generalmente l'alimentazione è considerata tanto [più salutare](#) per il pianeta quanto più predilige cibi di origine vegetale<sup>26</sup>. Tutti i genitori dovrebbero essere sostenuti ad adottare scelte nutritive sane e attente alla salute del pianeta, specie durante il continuum riproduttivo che comprende l'allattamento. L'impronta di carbonio varia in base all'alimentazione: l'allattamento diretto o con latte spremuto manualmente consente di ridurre gli scarti e risparmiare energia e altre risorse; e anche usare il tiralatte, per quanto comporti l'impiego di ulteriori apparecchiature, peraltro in genere riutilizzabili, rappresenta un'alternativa migliore rispetto ai SLM dal punto di vista ecologico.



## Impronte di carbonio a confronto

Calcolare e confrontare in maniera dettagliata l'impronta di carbonio dell'allattamento con quella dell'alimentazione con i SLM si rivela un compito particolarmente complesso, tanto che, ad oggi, sono stati condotti soltanto pochi studi in proposito. La metodologia più comunemente utilizzata è stata l'[analisi del ciclo di vita](#) (LCA), la quale tiene conto delle emissioni equivalenti di anidride carbonica dell'intero processo di produzione alimentare, prendendo in considerazione diverse variabili e supposizioni. Di seguito due studi incentrati sull'impronta di carbonio dell'allattamento e dell'alimentazione con i SLM:

- In un [modello comparativo](#)<sup>27</sup> basato su dati provenienti da Brasile, Cina, Regno Unito e Vietnam si è visto che l'impronta di carbonio associata all'allattamento (tenendo conto anche dell'aumento del fabbisogno energetico delle donne che allattano) è inferiore rispettivamente del 43%, 53%, 40% e 46% a quella associata alla produzione e all'uso dei SLM. Le differenze sono legate principalmente ai metodi di produzione dei SLM e alla dieta materna nei diversi paesi, nonché all'evenienza che i metodi di calcolo dell'impronta prendano o meno in considerazione la sterilizzazione del biberon.
- Una relazione basata su [casi studio](#)<sup>28</sup> provenienti da sei paesi dell'Asia Pacifico mostra la quantità di emissioni di gas serra derivanti dalla vendita della formula, rivelando che la sua produzione sta gradualmente diventando una fonte di emissioni notevole. L'uso superfluo di formula di proseguimento e di crescita, ormai in costante aumento, rappresenta motivo di grande preoccupazione per tutti i paesi interessati dallo studio.