

Esagerare col latte vaccino può ridurre il ferro e causare anemia nel bambino

Un eccesso di latte vaccino (ovvero latte di mucca) può causare carenza di ferro e anemia nei bambini, con spiacevoli conseguenze in termini di decadimento fisico e psichico: scarsa attenzione, basso rendimento scolastico, ridotta autostima, stanchezza, perdita di capelli, pallore, tachicardia... sintomi apparentemente banali ma che possono condizionare in modo significativo la vita di un bimbo!

In che modo il latte causa carenza di ferro?

Due i meccanismi principali:

1. Causa micro-sanguinamento intestinale occulto in circa il 40% di bambini di età inferiore a 1 anno. Tale ipersensibilità dell'intestino alle proteine del latte vaccino in genere termina dopo i 12 mesi di vita, ma talora può protrarsi causando una perdita di ferro costante e cronica
2. La caseina e il calcio presenti nel latte inibiscono l'assorbimento di una parte del ferro presente negli alimenti (la quota *non-eme* per essere precisi)

"Il bimbo era lì con la bocca incollata alla sua fidata amica "bottiglietta di latte" che mordeva e sorseggiava, mordeva e sorseggiava... e fece così per tutti i 30 minuti della visita mentre io parlavo con la madre e lui gironzolava allegramente per l'ambulatorio, dove era stato inviato per approfondire un'anemia da carenza di ferro resistente alle terapie e un sospetto di celiachia (una patologia che tra le altre cose, compromette l'assorbimento intestinale del ferro). Viaggiava da mesi su valori di emoglobina tra 9-10 mg/dl con ferritina, sideremia ed MCV bassi. La classica anemia sideropenica insomma. Eppure la madre mi assicurava che da oltre 5 mesi assumeva regolarmente terapia con ferro. Intanto il bimbo, incurante di tutto ciò, continuava a sorseggiare e mordere di tanto in tanto la sua bottiglietta.

Io, all'epoca ancora specializzando: "Signora, ma non ha fame il bimbo? Come mai ci mette tanto a finire il biberon?" chiesi pensando che, non avendo il bimbo fatto ancora colazione per i prelievi, avrebbe dovuto essere affamato.

La madre: "No dottore, ma questa è il secondo biberon che beve" - mi rispose la madre- "già ne ha bevuto la prima fuori. A lui piace assai il latte e gli piace di stare sempre col biberon in mano. Piange se glielo tolgo".

Io: "Signora, mi scusi, ma quanto latte beve al giorno?"

Madre: "Mmmh... più o meno tra i 3 biberon del mattino e i 2-3 del pomeriggio... diciamo 1 litro - 1 litro e 200 al giorno. Ma perché, mica gli fa male?"

Io: "Signora facciamo così: in attesa degli esami normalizziamo subito l'assunzione di latte: non più di 2 biberon al giorno. Continuiamo poi il ferro per bocca e rivalutiamolo tra 2-3 mesi" Dopo 3 mesi ferro e ferritina si erano normalizzati e l'emoglobina era salita 11,5 g/dl. Niente più anemia. Gli esami per celiachia erano tra l'altro negativi. Il problema era l'eccesso di latte!"

Cari bimbi golosi di latte dite dunque alle vostre mamme che non si può, dopo l'anno di vita, continuare con le stesse quantità di latte dei primi mesi! Già dallo svezzamento in poi bisogna iniziare gradualmente a ridurre (sotto la guida del proprio pediatra) fino a giungere ai 12 mesi di vita su un'assunzione giornaliera che non superi i 400-500 ml!

Per i bimbi che invece assumono oltre 500 ml di latte vaccino al giorno e magari hanno anche ricevuto scarse riserve di ferro dalla madre durante la gravidanza (per parto prematuro, basso peso alla nascita da disfunzione placentare, diabete gestazionale, anemia della madre... etc), vi è un significativo rischio di anemia ferrocarenziale in particolare all'età di 9-12 mesi. A quest'età infatti le eventuali riserve di ferro ricevute dalla placenta materna cominciano a scarseggiare: se il piccolo non ha iniziato un adeguato svezzamento a 6 mesi (o anche a 4 mesi qualora il pediatra ritenga opportuno anticiparlo), rischia di anemizzarsi (leggi anche [Ferro ai bambini: quando va dato?](#))



CERCHI UN
**PEDIATRA
A CASA?**

11:29
Elenco Medici
Seleziona uno o più medici e attendi il primo che risponderà
SELEZIONA TUTTI

<input type="radio"/>		Dott. Iva Trevisano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Domenico Arcuri Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Maria Pia Panicucci Non Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Gaetano Padovano Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Marzio Calabresi Disponibile	
<input type="radio"/>		Dott. Sebastiano Cremonesi Non Disponibile	

SCARICA L'APP



Autore: [dott. Raffaele Troiano](#)

[Nutr Rev. 2011 Nov;69 Suppl 1:S37-42. doi: 10.1111/j.1753-4887.2011.00431.x., Consumption of cow's milk as a cause of iron deficiency in infants and toddlers., Ziegler EE1.](#)