

Breast milk

EN - A1-C1 - <https://italianoconmartin.com/en/readings/breast-milk.html>



Il latte materno - livello A1

Present

Il latte materno è il primo alimento di molti neonati. Il corpo della madre lo produce per il bambino.

Il latte può cambiare durante una poppata. All'inizio contiene più acqua; alla fine contiene più grassi. I grassi aiutano il bambino a sentirsi sazio.

Nei primi giorni dopo il parto c'è il colostro. È un latte giallo, facile da digerire e ricco di sostanze utili.

Useful words

neonato = newborn poppata = feeding grassi = fats sazio = sated colostro = colostrum

Questions

1. What is the first food of many newborns?
2. When does milk contain more fat?
3. What is colostrum like?

Il latte materno - livello A2

Describe changes

Il latte materno non è sempre uguale. Durante la poppata cambia: all'inizio offre più acqua e proteine, mentre verso la fine offre più grassi.

Cambia anche con l'età del bambino e con la stagione. Alcuni ormoni sono più presenti di notte e altri durante il giorno. Questi cambiamenti possono aiutare il bambino a regolare il sonno e la veglia.

Il colostro compare nei primi giorni. Anche una piccola quantità può essere importante, perché è nutriente e contiene anticorpi.

Useful words

proteine = proteins ormoni = hormones notte = night veglia = wake up anticorpi = antibodies

Questions

1. How does milk change during feeding?
2. What can some hormones promote?
3. Why is colostrum important?

Il latte materno - livello B1

Explain functions

Il latte materno è un alimento dinamico: la sua composizione risponde a diversi momenti della vita del bambino. La quantità relativa di acqua, proteine e grassi non rimane fissa nemmeno durante la stessa poppata.

Anche il tempo della giornata conta. La presenza variabile di ormoni, tra cui la melatonina, è collegata ai momenti di sonno e di veglia. In questo modo il latte accompagna lo sviluppo del ciclo circadiano.

Il colostro è prodotto dopo il parto. È digeribile, concentrato e ricco di anticorpi. Inoltre aiuta l'apparato digerente del neonato a liberarsi delle prime scorie.

Useful words

composizione = composition melatonina = melatonin ciclo circadiano = circadian cycle digeribile = digestible apparato digerente = digestive system

Questions

1. Why can milk be defined as dynamic?
2. What relationship exists between hormones and the circadian cycle?
3. What two functions of colostrum are described?

Il latte materno - livello B2

Read data and reports

Considerare il latte materno come un liquido sempre identico semplifica troppo il fenomeno. La sua composizione si modifica secondo la fase della poppata, l'età del bambino, la stagione e il momento della giornata.

Questa variabilità ha una conseguenza pratica: il neonato riceve prima un liquido più ricco di acqua e, progressivamente, un latte con più grassi. La sensazione di sazietà arriva quindi in una fase diversa della poppata.

Il colostro svolge un ruolo particolare all'inizio della vita. La concentrazione di nutrienti e anticorpi è elevata, mentre la sua digeribilità è adatta a uno stomaco ancora piccolo.

Useful words

variabilità = variability progressivamente = progressively sazietà = satiety concentrazione = concentration digeribilità = digestibility

Questions

1. What variables change the composition of milk?
2. How does the feeding sequence relate to satiety?
3. Why is the composition of colostrum suitable for a small stomach?

Il latte materno - livello C1

Scientific analysis

Il latte materno può essere descritto come un sistema biologico adattivo. Non si limita a fornire energia: la sua composizione varia nel tempo e integra nutrizione, segnali ormonali e protezione immunitaria.

La variazione intra-poppata, insieme a quella legata allo sviluppo del bambino e al ritmo circadiano, mostra che il nutrimento è inserito in una relazione dinamica. La maggiore presenza di grassi nella parte finale contribuisce alla sazietà; la variazione di alcuni ormoni accompagna invece l'alternanza tra sonno e veglia.

Il colostro rappresenta una fase iniziale distinta: è concentrato, facilmente digeribile e ricco di anticorpi. In un neonato con difese ancora immature, questa combinazione ha un significato funzionale preciso. Queste informazioni descrivono processi fisiologici; non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

Useful words

adattivo = adaptive immunitario = immune nutrimento = nourishment fisiologico = physiological
alternanza = alternation

Questions

1. In what sense is breast milk an adaptive biological system?
2. Relate variation, satiety and circadian rhythm.
3. What is the functional significance of colostrum for the newborn?

References

For further information

Testo originale elaborato per Italiano con Martin a partire da informazioni divulgative sull'articolo Il latte materno | Frutto di un progetto? di JW.ORG. Per la versione di riferimento e i collegamenti scientifici indicati dalla fonte, consulta l'articolo originale .

La pagina di riferimento cita inoltre un libro per ostetriche e presenta informazioni su composizione del latte, ormoni, colostro e anticorpi. Questa lettura non riproduce il testo originale e non offre consigli medici.



Italiano con Martin

italianoconmartin.com