

## ENTORNO

### Ácidos DHA y AA, claves para el desarrollo infantil

Durante el embarazo y la lactancia, los niños deben recibir un aporte suficiente de ácidos grasos Omega 3 DHA y Omega 6 AA, imprescindibles para su desarrollo neurológico y ocular.

Isabel Gallardo Ponce 05/03/2008

La leche materna es la primera opción para alimentar a un recién nacido, y en los casos en que deba utilizarse leche maternizada, ésta debería incluir ácidos grasos esenciales Omega 3 DHA (ácido docosahexaenoico) y Omega 6 AA (ácido araquidónico). Esta es una de las recomendaciones realizadas por un grupo de profesionales sanitarios infantiles de once países, entre los que figura un equipo español de la [Universidad de Granada](#), que se publican en el último número de Journal of Perinatal Medicine.

Para realizar las Recomendaciones y Directrices en Medicina Perinatal se han revisado los estudios realizados hasta el momento sobre el efecto del DHA y AA en el desarrollo infantil, y las recomendaciones actuales. La literatura muestra que ambos ácidos grasos tienen un papel esencial en el desarrollo del sistema nervioso y ocular del recién nacido. Cristina Campoy, del Departamento de Pediatría de la [Universidad de Granada](#), ha explicado a DM que "las fórmulas infantiles deberían ser suplementadas con estos ácidos grasos.

Esto quiere decir que aquellas fórmulas que no lo están, no están cumpliendo los requisitos mínimos que garanticen que un niño alcance su potencial desarrollo neurológico, y de la retina, como un niño que sí lo esté recibiendo". Suplementar la leche, a la vista de los resultados, y puesto que no se está realizando, "lógicamente puede plantear un problema ético. Hemos podido demostrar con los estudios que hay la necesidad de incluir los ácidos.

Por eso hemos establecido estas recomendaciones: el mínimo de DHA debe ser entre el 0,2 y el 0,5 por ciento de ácido graso", mientras que de AA las cantidades suplementadas deben al menos ser iguales a las de DHA.

Es necesario, además, que durante el embarazo las mujeres realicen una dieta equilibrada que incluya un aporte regular de ácido docosahexaenoico, para que no afecte negativamente al niño en un momento crítico de su desarrollo cerebral. Las recomendaciones cifran la cantidad de DHA "en un mínimo de 200 miligramos en la ingesta diaria. Si se cubre con la dieta, perfecto. Sin embargo, en algunas encuestas nutricionales a embarazadas hemos observado que, incluso en nuestra zona de dieta mediterránea, el 33 por ciento de las mujeres no cubren esas necesidades siquiera; están muy deficitarias". Pese a todo, se trata de hacer una dieta variada y equilibrada que aumente el consumo de pescado, sobre todo azul.

#### Reservas poliinsaturadas

Campoy explica, además, que hay que tener en cuenta que tras el primer embarazo las mujeres pasan todas sus reservas de DHA al feto, por lo que deberían aumentar las cantidades antes de tener otro embarazo. "Embarazos múltiples muy seguidos van a producir deficiencias de DHA y AA en la madre, determinando que esos niños pueden ser deficitarios".

Asimismo se recomienda añadir EPA, otro ácido Omega 3, en cantidades inferiores a las de DHA, así como que el aporte dietético de DHA y AA continúe en los siguientes seis meses de vida, aunque aún no se dispone de los datos suficientes como para recomendar las cantidades exactas.

"Dadas las circunstancias, y viendo los resultados de los trabajos, se sugiere la necesidad de que uno de los abordajes clave en el seguimiento del embarazo sea el estudio de la ingesta dietética de las madres, sobre todo con el problema de obesidad en mujeres jóvenes, que hay en nuestro medio, y las dietas tan transgresoras que hace la mayoría". Para Campoy, se produce otro dilema ético, al conocer la evidencia y no controlar los riesgos, ya que los hábitos alimenticios de las mujeres jóvenes están perjudicando su salud y pueden repercutir en el desarrollo de sus hijos.

#### Evidencia científica

El equipo de Campoy ha participado en una iniciativa de la Comisión Europea dentro del V Programa Marco, en la que se dio suplementos de DHA y ácido fólico a embarazadas para comprobar si repercutían en el desarrollo mental y neurológico de sus hijos a largo plazo.

El trabajo se realizó en Hungría, Alemania y España. Se observó que las mujeres aumentaban sus concentraciones plasmáticas, lo que influía en el aporte de la madre hacia el feto y a través de la leche. "Los niños ahora tienen 5 años y medio y se les han pasado test neurológicos. En ellos hemos observado que los que nacieron con mayores niveles de DHA alcanzaron un desarrollo psicomotor y neurológico mejor que los que tenían menos". El proyecto sigue en marcha en el VII Programa Marco y realizará un seguimiento hasta que los niños cumplan 9 años para determinar cómo adquieren las funciones ejecutivas.

Escriba un comentario | [Ver todos los comentarios](#)

### servicios

**Estudio:** *¿Sirve de algo la carrera?*

#### Formación

#### Encuentros digitales



**Santiago Moreno**

Lea el encuentro digital con el jefe del Servicio de Infecciosas del Hospital Ramón y Cajal.



11/01/2008

Encuentro digital con Nolasac Acarín, presidente de Mutual Médica

[Más encuentros digitales](#)

#### Blogs

#### Multimedia

#### Especiales

#### Entrevistas

#### Las más leídas

#### Opinión

¿Cree que los acuerdos laborales han reducido la precariedad en primaria?

Sí.  No.

[Ver resultados](#) [Acceda al artículo](#) [Opine en el foro](#)

Los partidos políticos están presentando sus programas electorales ante los comicios de marzo. ¿Qué opina de las propuestas sanitarias? Exprese su visión en nuestro foro.

[Conozca los programas](#) [Opine en el foro](#)

### servicios

#### Información para pacientes

#### Guía de Internet 2007

#### Documentos PDF

#### Buscar Congresos

#### Archivo

#### Más servicios

- **Agenda**  
Consulte todos los simposios, jornadas, reuniones, cursos y otras actividades.
- **Asesor legal**  
Haga su consulta legal, un equipo de asesores se ocupará de seleccionar y responder las cuestiones más interesantes
- **Eureka**  
Ahora puede publicar en Diario Médico su propia Investigación  
[Publique su investigación](#)
- **Medline**  
Servicio de búsqueda de la Biblioteca Nacional de Medicina permite el acceso a más de 9.000.000 de documentos.
- **Newsletter**  
Obtenga el resumen de titulares o newsletter de Diariomedico.com en su correo electrónico
- **Quién es quién**  
Acceda a toda la información de contacto de las instituciones médicas y científicas relacionadas con la sanidad española.

