

Comer pescado en el embarazo aumenta habilidades verbales y motoras del bebé

2012-02-15 23:45:05



DESARROLLO. LOS NIÑOS TAMBIÉN MEJORAN EN PRUEBAS DE CONDUCTA PROSOCIAL. FOTO: ARCHIVO

Los hijos de mujeres que consumieron gran cantidad de pescado durante su embarazo desarrollaron más rápidamente habilidades para hablar, tienen más seguridad al interactuar socialmente y resolvieron mejor exámenes de destreza y movimiento, en estudios que se les han hecho hasta llegar a los 8 años de edad. Así lo reportó la Universidad de Granada, España, al concluir un proyecto en el que estudiaron a 2 mil mujeres embarazadas y a sus hijos hasta los ocho años.

El estudio fue financiado por la Unión Europea, con casi 6 millones de euros para conocer el efecto de comer pescado en la salud cerebral.

Según las primeras conclusiones de ese estudio, presentado en la revista estadounidense *American Journal of Clinical Nutrition*, los aceites omega 3 y omega 6

que están presentes en la carne de pescado intervienen de una manera muy poderosa en el proceso de formación del cerebro durante la vida fetal.

El mismo estudio indica que en la carne de pescado hay también enzimas especializadas que le permiten al cuerpo construir otras cadenas de lípidos saludables para el cerebro del futuro recién nacido.

La investigación coordinada por la profesora Cristina Campoy Folgado se planteó una pregunta genérica: ¿pueden las mujeres embarazadas mejorar la capacidad intelectual de sus hijos comiendo pescado?

“Los resultados de la investigación muestran cómo los niños nacidos de mujeres que consumieron más pescado durante el embarazo logran mejores resultados en las pruebas de inteligencia verbal, habilidades de motricidad fina y una mejor conducta prosocial. Estos resultados han sido obtenidos en el marco del proyecto NUTRIMENTHE (“Efecto de la dieta sobre el rendimiento mental de los niños”), que ha sido financiado con 5.9 millones de euros a través del 7º Programa Marco de la Unión Europea”, informó la Universidad de Granada en el comunicado oficial en el que reportó la publicación de resultados.

El aceite de pescado es la principal fuente de ácidos grasos omega 3 de cadena larga, como por ejemplo el ácido docosahexaenoico (DHA), que es un componente estructural clave de las membranas celulares del cerebro. En Europa, autoridades sanitarias de la Comisión Europea han argumentado a favor de las propiedades saludables del DHA pues: “Contribuye al desarrollo normal del cerebro fetal y de los bebés alimentados con leche materna y también favorece el desarrollo normal de la visión en el feto y en el lactante”.

INGESTA DE PESCADO. En el estudio NUTRIMENTHE, los científicos investigaron el efecto de la ingesta de pescado durante la gestación junto a la variabilidad genética sobre la capacidad intelectual. Los investigadores del proyecto se centraron principalmente en un grupo de genes que codifican las enzimas delta-5 y delta-6, las cuales intervienen en la síntesis de los ácidos grasos de cadena larga de las series omega-3 y omega-6.

Usando muestras de sangre de más de 2 mil mujeres, a las 20 semanas del embarazo, y del cordón umbilical de sus hijos al nacimiento, los investigadores han analizado el efecto de la ingesta materna de pescado durante la gestación, como fuente de ácidos grasos omega 3 y omega 6, y su efecto tras la transferencia placentaria sobre el desarrollo fetal.

Los investigadores complementaron sus estudios químicos con otros estudios que demostraron que el consumo

Los investigadores complementaron sus estudios químicos con otros estudios que demostraron que el consumo de pescado durante el embarazo se asocia con un mayor Coeficiente de Inteligencia (CI) en los niños a los 8 años; sin embargo, los investigadores se preguntan ¿qué hay en el pescado que determine ese efecto?

El estudio español identificó cómo el consumo de pescado está asociado con los niveles maternos de DHA, pero aún no hay datos respecto a si los niveles de DHA maternos están directamente relacionados con los resultados en los niños. En el proyecto NUTRIMENTHE, que tiene previsto finalizar en 2013, se trabaja para resolver esta cuestión.

Todos los derechos reservados® La Crónica de Hoy
Sitio desarrollado por GYL SYSTEMS