



DeAbyDay.tv

[Bar](#)
[A](#)

- [Home Guidone.it](#)
- [Benessere](#)
- [Casa](#)
- [Moda](#)
- [Bambini](#)
- [Ecologia](#)
- [Ricette](#)
- [Tecnologia](#)
- [Cinema e TV](#)
- [Viaggi](#)
- [Notizie](#)
- [Domande & Risposte](#)

[Bambini e Genitori – Guidone.it](#)



- [Home](#)
- [Alimentazione](#)
- [Crescita](#)
- [Salute](#)
- [Video](#)

Salmone, buono per mamma e bambino

Publicato il marzo 22nd, 2012 da [Valentina Carbato](#)



Consumare il salmone due volte a settimana fa bene sia alle donne in gravidanza che ai nascituri. A confermare la notizia è un recente studio spagnolo.

Secondo i ricercatori dell'Università di Granada essendo il salmone un pesce ricco di acidi grassi essenziali come gli omega-3 ha una serie di effetti benefici sia per la mamma che per il bambino. Il salmone infatti sarebbe in grado di migliorare le difese antiossidanti e apportare elementi come il selenio.

I ricercatori hanno preso in esame un campione di donne che normalmente osservavano una dieta povera di pesce. Le future mamme sono state divise in due gruppi, il primo includeva donne che sono state invitate a consumare due porzioni di salmone a partire dalla ventesima settimana di gravidanza e fino al termine e il secondo invece donne che hanno continuato ad osservare la dieta abituale.

Tramite analisi del sangue e delle urine i medici hanno rilevato la concentrazione di acidi grassi omega-3 nella donna ma anche nel bambino che raggiungeva la soglia minima consigliata.

Tag:[Alimentazione](#), [Gravidanza](#), [omega 3](#), [salmone](#)
[Informazione](#) [Delicious](#) [Stumble](#) [digg](#) [Google](#) [Bookmarks](#)

Articoli Correlati

- [Nutrimente, in gravidanza più pesce per lo sviluppo del bebè](#)
- [Salute, prevenire il diabete gestazionale](#)
- [Gravidanza, attenzione ai falsi miti](#)
- [Future mamme a lezione dal «Gambero rosso»](#)
- [Fertilità: il cibo spazzatura uccide gli spermatozoi](#)
- [Alimentazione: Capitan Kuk insegna ai bimbi a mangiare frutta e verdura](#)

Lascia un commento

Nome (richiesto)

Mail (non sarà pubblicata) (richiesta)

Sito

Commento

✍

Invia

- Tags

[Alimentazione](#) [Allattamento](#) [allattamento al seno](#) [asilo](#) [autismo](#) [bambini](#) [educazione](#) [fecondazione assistita](#) [genitori](#) [Gravidanza](#) [internet](#) [libri](#) [mamme vip](#)
[Milano](#) [obesità](#) [bambini](#) [obesità infantile](#) [pedofilia](#) [ricerca](#) [roma](#) [salute](#) [save the children](#) [scuola](#) [sicurezza](#) [unicef](#) [violenze](#)