

FARMACIA SILIPRANDI
 DOTT.SSA PATRIZIA - VIA VERGA, 1 - TREVIGLIO
 T.0363.30.17.22 - patriziasiliprandi@yahoo.it

- [Segnala una notizia](#)
- [Lettere al Direttore](#)
- [Scrivi alla Redazione](#)
- [Iscriviti alla Newsletter](#)
- [RSS](#)

Cerca nel giornale...

Aruba PEC
 A partire da:
€38,00
La Firma Digitale
 che ti viene incontro!
RICHIEDILA SUBITO!

Bergamo Sera.com

Mamme e Bimbi

Aruba PEC
 A partire da:
€38,00
La Firma Digitale
 che ti viene incontro!
RICHIEDILA SUBITO!

HOME BERGAMO ECONOMIA FOTO I GRANDI FATTI OPINIONI POLITICA PROVINCIA SALUTE SPORT
 TEMPO LIBERO TERZA PAGINA

Gravidanza: il salmone fa bene a mamma e beb 

 **Redazione**  22 marzo 2012  [Mamme e Bimbi](#)



I benefici del salmone in gravidanz

Due porzioni a settimana di salmone per ridurre i sintomi di stress ossidativo nella futura mamma e nel beb  che porta in grembo. La conferma sulle doti inimitabili di questo tipo di pesce arriva da una ricerca dell'Universit  di Granada, diretta dal dottor Garcia-Rodriguez ed inserito nel programma europeo detto "The Salmon in Pregnancy Study (SiPS)".

I ricercatori hanno monitorato le gestanti rilevando, attraverso l'analisi finale di sangue ed urine, come le donne che assumevano salmone avessero livelli maggiori di omega-3 nel sangue, con conseguente riduzione dell'ossidazione e del danno ossidativo nel DNA.

Tuttavia,   fondamentale precisare che il pesce consumato dalle future mamme monitorate nello studio spagnolo provenisse da un allevamento ittico sottoposto a regime alimentare controllato, avente come risultato finale alti livelli di acidi grassi omega-3, mentre il salmone acquistato comunemente potrebbe essere inquinato da alti livelli di mercurio, pericolosi tanto per la gestante quanto per il feto.