

Consumir dos piezas de salmón a la semana beneficia la salud de las embarazadas y sus hijos

Aumenta el nivel de ácidos grasos omega 3 y mejora las defensas antioxidantes

16 de marzo de 2012

El consumo de dos piezas de **salmón** de piscifactoría (rico en ácidos grasos omega 3 y mínimamente contaminado) a la semana durante el embarazo resulta beneficioso tanto para la salud de la mujer como para la del niño. Es la conclusión de una investigación realizada por científicos de la Universidad de Granada (UGR) dentro del proyecto "The Salmon in Pregnancy Study" (SiPS), financiado por el VI Programa Marco de la Unión Europea.

El estudio revela que el consumo de salmón aumenta, tanto en las embarazadas como en sus recién nacidos, el nivel de ácidos grasos **omega 3**, y mejora las defensas antioxidantes de ambos, debido a los niveles de selenio y retinol, contenidos en el pescado. Además, no afecta al nivel de estrés oxidativo en el organismo ni a la respuesta inflamatoria y la homeostasis vascular, explica la UGR.

Para llevar a cabo su investigación, los científicos de la UGR seleccionaron una muestra aleatoria de mujeres embarazadas con un bajo consumo de pescado. Estas mujeres se dividieron en dos grupos: el grupo Control, que continuó con su dieta habitual, y el grupo Salmón, que incorporó a su dieta dos porciones de salmón "hecho a medida", desde la semana 20 del embarazo hasta dar a luz.

El salmón suministrado a las embarazadas fue criado en piscifactoría, pero con una dieta controlada en la que se usó ingredientes selectos (aceites y alimentos de origen vegetal como algas y zooplancton), de manera que fuera rico en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal. Además, contenía vitaminas antioxidantes como las vitaminas A y E, **selenio** y muy bajos niveles de contaminantes.

Las mujeres participantes en el estudio proporcionaron muestras de sangre y de orina y completaron un cuestionario de frecuencia de alimentos en la semana 20 del embarazo (recopilaba la ingesta de alimentos en las 12 semanas previas), igual que en la semana 34. Posteriormente, en la semana 38 del periodo gestacional, también se tomaron muestras de sangre y de orina y, en el momento del nacimiento, se recogió la sangre de cordón de la vena umbilical después del pinzamiento del cordón, inmediatamente después del parto.

La UGR destaca que los científicos comprobaron que aquellas mujeres embarazadas que normalmente presentan una baja ingesta de pescado, cuando consumen dos porciones de salmón a la semana aumentan el contenido de ácidos grasos omega 3, tanto en ellas como en sus recién nacidos, y consiguen alcanzar la ingesta mínima recomendada para estos ácidos grasos. Además, el consumo de dos porciones de salmón a la semana durante el embarazo no aumenta el estrés oxidativo, a juzgar por los biomarcadores de oxidación de lípidos y de daño oxidativo al ADN determinados en este estudio. Incluso, aumentan las concentraciones de selenio y retinol en las mujeres embarazadas y de selenio en los recién nacidos. Esta mejora de las defensas antioxidantes "podría ser útil para prevenir y/o reducir el estrés oxidativo adicional asociado al embarazo normal", asegura la institución universitaria.

Etiquetas: lípidos, oxidativo, piscifactoría, selenio, ácidos grasos



Lo más...

LEÍDO RECOMENDADO COMENTADO

- 1 Patatas: verdades y mentiras
- 2 Café y enfermedades: principales contradicciones
- 3 Proteínas para ganar masa muscular
- 4 Alimentos laxantes, eficaces contra el estreñimiento
- 5 Qué comer cuando se tiene gastroenteritis
- 6 Los cuatro alimentos cotidianos con más sal
- 7 Receta de pulpo a la gallega con patatas
- 8 Colesterol infantil: los alimentos más problemáticos
- 9 Secretos alimentarios para llevar una vida saludable
- 10 Menú semanal: equilibrio nutricional para cada día



EROSKI CONSUM
eroskicons

eroskicons La gas
gasóleo marcan máxim
bit.ly/FP9CQ9

20 minutes ago · reply · retwe

eroskicons Antena
mejorar su cobertura b
#Tecnologia

14 hours ago · reply · retweet

[@bstp](https://twitter.com/eroskicons)