



Editorial



¿QUE ES MÁS I...
CARRERA POLÍ...
ELECTORAL, AL...
O DEFENDER L...
ES JUSTO?



Otras Noticias en

- **Salobreña - 15/03/2012**
El candidato del PSOE la Junta afirma que los cuando gobiernan "lo que dicen"
- **Almuñécar - 15/03/2012**
El PSOE mantendrá m... con empresarios y ag... la Costa en el Hotel F...
- **Motril - 15/03/2012 - Rec**
Griñán advierte que A... imponer el copago er... gobernar la Junta
- **Motril - 15/03/2012 - Rec**
EL PSOE espera que e... municipal del PP facilit... proveedores con "ob... racionalidad y sin ten... colores políticos"
- **Turismo - 15/03/2012 - R**
Las reservas online s... mitad en Europa
- **Almuñécar - 15/03/2012**
El Pleno de designaci... representantes en la... tendrá que repetirse
- **Almuñécar - 15/03/2012**
Rechazan la decisio... municipal de destinar... de los fondos del Pla... Obras y Servicios a ac... ciudad.
- **Almuñécar - 15/03/2012**
"Pregón Virgen de los... domingo 18 a las 12,4... Cultura



Pie de Foto: de izquierda a derecha, los investigadores de la Universidad de Granada María Dolores Mesa García, Cruz Erika García Rodríguez, Josune Olza Meneses, Ángel Gil Hernández y Concepción M. Aguilera García.

15/03/2012 Redacción **Consumir dos piezas de salmón a la semana es beneficioso para la salud de las embarazadas y del niño**

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que el consumo de este pescado aumenta el nivel de ácidos grasos omega 3 y mejora las defensas antioxidantes de ambos

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que 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.

Su investigación, enmarcada dentro de un proyecto financiado por el VI Programa Marco de la Unión Europea denominado "The Salmon in Pregnancy Study" (SiPS), revela que el consumo de salmón aumenta, tanto en ellas 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.

Para llevar a cabo este trabajo, sus autores 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. Este salmón se caracteriza por haber sido criado en piscifactoría pero con una dieta controlada, usando ingredientes selectos (aceites y alimentos de origen vegetal como algas y zooplancton), de tal forma que es rico en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal. Además, contiene vitaminas antioxidantes como las vitaminas A y E, selenio y muy bajos niveles de contaminantes.

Muestras de sangre y de orina

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 (que 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.

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.

Por último, el consumo de salmón de piscifactoría a la semana, por parte de las mujeres embarazadas del estudio, no afecta negativamente al sistema de defensa antioxidante, al metabolismo de los hidratos de carbono o de lípidos, así como tampoco a la concentración de adipoquinas, citoquinas o de los biomarcadores de homeostasis vascular, de sus recién nacidos.

Los autores de este trabajo son los profesores de la Universidad de Granada Cruz Erika García Rodríguez, Ángel Gil Hernández, María Dolores Mesa García y Concepción María Aguilera García.

Foto Ciudad



Los jueves al sol

Agenda Cult



Hemeroteca

Enviar Imprimir PDF Compartir Facebook Twitter



Provincia

Otros titulares

15/03/2012 **La Asociación Unificada de Guardias Civiles alertan sobre la Fiesta del Dragón.**



15/03/2012 **El Circuito de Artes Escénicas acercará el teatro a 16 municipios granadinos durante el próximo trimestre**

El programa cuenta con un presupuesto anual de 180.000 €, que asume la institución provincial al 60%

Redacción



15/03/2012 **Diputación de Granada promueve el deporte en la naturaleza para recibir la primavera**

Las actividades de orientación, senderismo y ciclismo de montaña movilizan a centenares de niños y deportistas cada fin de semana en todas las comarcas de la provincia, según ha destacado hoy el diputado delegado de Deportes, Francisco Rodríguez

Redacción



14/03/2012 **Las familias normalizadas que necesitaron recurrir a ayudas de emergencia social se duplicaron el año pasado**

El vicepresidente segundo y diputado delegado de Familia y Bienestar Social, José Robles, ha expuesto hoy que durante 2011 la Diputación concedió 228 de estas aportaciones de las cuales casi un 60 por ciento se dieron después del 15 de julio, con el actual equipo de Gobierno provincial