

# DireDonna

Mi piace < 17mila

[Iscriviti alla Newsletter](#)

Cerca: Cerca nel sito

Cerca

[Moda](#) [Bellezza](#) [Benessere](#) [Coppia](#) [Mamma](#) [Famiglia](#) [Lavoro](#) [Cucina](#) [Tempo libero](#) [Sport](#)  
[Home](#) » [Mamma](#) » [Gravidanza](#) » I benefici del salmone in gravidanz...

## I benefici del salmone in gravidanza

22 marzo 2012

[Vania Russo](#)

0

4,20%

[Conto Arancio al 4,20% soldi sempre disponibili, zero spese. Aprilo subito!](#)



[Microsoft Office 365 Lavora dove e quando vuoi Provalo gratis](#)



### Alimentazione in gravidanza

Durante la **gravidanza** è molto importante porre attenzione all'**alimentazione**, per garantire alla futura mamma e al nascituro tutte le sostanze fondamentali per la salute dell'organismo. Secondo una ricerca condotta dall'Università di Granada, **due porzioni di salmone a settimana** sarebbero un toccasana sia per la donna incinta che per il feto.

[Condividi](#)

Il motivo risiederebbe negli **omega-3** ovvero degli acidi grassi essenziali di cui il salmone è molto ricco. Queste sostanze aiuterebbero la donna in **gravidanza** nel migliorare le **difese antiossidanti**. Inoltre il salmone contiene elementi preziosi come il selenio e il retinolo.

Lo studio è stato condotto analizzando un campione di **donne in gravidanza** selezionate in base alla loro scarsa assunzione di **pesce nella dieta**. Successivamente sono state divise in due gruppi: le prime sono state invitate a mangiare due porzioni di **salmone** a settimana dalla ventesima settimana di gravidanza e fino al termine. Le donne del secondo gruppo hanno continuato a seguire il regime alimentare consueto senza apportare modifiche e senza introdurre il consumo bisettimanale di pesce.

I **ricercatori** hanno prelevato campioni di sangue e urina alle donne gravide all'inizio del test, poi alla ventesima settimana, alla trentaquattresima e infine alla trentottesima settimana e al **parto**. Grazie a queste analisi si è scoperto che l'introduzione di salmone nella dieta faceva aumentare la concentrazione di **acidi grassi omega-3** sia nella donna che nel bambino, fino a raggiungere la dose minima consigliata.

Inoltre si sono rilevati anche **effetti benefici** nel tenere sotto controllo lo stress ossidativo sia nella futura mamma che nel nascituro, grazie alla quantità consigliata di 2 porzioni di salmone a settimana. Nello studio però è stato utilizzato del **pesce di allevamento** che era stato sottoposto a un regime alimentare controllato e arricchito proprio di acidi grassi omega-3. Normalmente invece nel pesce non di allevamento e proveniente da acque non analizzate si potrebbe andare incontro alla presenza di mercurio che è una sostanza dannosa sia per la donna che per il [feto](#).

In conclusione durante la gravidanza i nutrizionisti consigliano di **alimentarsi in modo sano e variato** introducendo comunque almeno due porzioni di pesce a settimana, meglio se salmone o anche ariinghe e acciughe perché ricchi di omega-3. Da **evitare il cibo crudo**, quello **fritto** e quello in scatola e porre sempre attenzione nella scelta tenendo conto della sua origine e anche della stagione in cui è opportuno comprarlo; preferire sempre i pesci delle nostre coste e non quei prodotti che hanno fatto un lungo viaggio per arrivare sui banchi dei nostri mercati.

Se vuoi aggiornamenti su **I benefici del salmone in gravidanza** inserisci la tua e-mail nel box qui sotto:

Inserisci la tua mail

Sì  No Ho letto e acconsento l' [informativa sulla privacy](#)

Sì  No Acconsento al trattamento di cui al punto 3 dell' [informativa sulla privacy](#)

ISCRIVITI

[Iscriviti e ricevi i nostri articoli](#)

[Condividi](#)

0

Tag: [gravidanza](#)

Aggiungi un nuovo commento!

Posta come ...

Visualizzo 0 commenti

Ordina per **Più vecchi**

 [Sottoscrivi via email](#)  [Sottoscrivi via RSS](#)