suplementos alimenticios

Consumir dos piezas de salmón semanales beneficia la salud de las embarazadas

15/03/2012 14:38

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.

[0]

- Share
-
- 0

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.

GRANADA, 15 (EUROPA PRESS)

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, según informa en un comunicado la Universidad de Granada.

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.

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 AND 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 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 lípidios, 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.

()

Temas relacionados

- **salud**

  investigación médica tratamiento de salud suplementos alimenticios dieta

- **economía, negocios y finanzas**

  agricultura industria pesquera

Información relacionada

- Consumir dos piezas de salmón semanales beneficia la salud de las embarazadas

Curso Preparador Físico
Trabajar en gimnasios, centros de Fitness, clubs deportivos o preparación de deportistas.
» Pincha aquí

Apadrina un niño
Con Ayuda en acción y conseguirás que niños como Carlitos reciban una intervención quirúrgica.
» Pincha aquí

Seguro moto desde 114€
Calcula en solo 3 min. tu Seguro con Fénix Directo. Incluye Asistencia Viaje y Gestión Multas.
» Pincha aquí

Hazte trader profesional
Abre tu cuenta de Forex con ForexYard y recibirás formación de expertos y un ebook de regalo.
» Pincha aquí

Publicidad Ligatus

Share

0