

- [Turismo e Vacanze](#)
- [Lavoro](#)
- [Legislazione alimentare](#)
- [VINITALY 2012](#)



» [RSS](#) » [Newsletter](#) » [TagCloud](#) » [Mappa del sito](#)

Cerca

- [Homepage](#)
- [International](#)
- [Italia](#)
- [Regioni](#)
- [Speciali](#)
- [Eventi](#)
- [In Vetrina](#)
- [Video](#)
- [NFW TV](#)
- [Le Fiere](#)
- [EXPO 2015](#)
- [OTA](#)
- [Speciale Sicilia](#)

Salmone

Me gusta 18

0

Una ricerca dell'Università di Granada, diretta dal dottor Garcia-Rodriguez ed inserito nel programma europeo detto "The Salmon in Pregnancy Study (SiPS)"

## Salmone: due porzioni a settimana per la madre e per il feto

Gli omega-3 proteggono il DNA dall'ossidazione

*Pubblicato il 21/03/2012 alle 18:17*



Il salmone, ricco di nutrienti, buoni aiuta la madre ed il feto che essa porta in grembo. La dose ottimale è di due porzioni a settimana.

Questo il messaggio di una ricerca dell'Università di Granada, diretta dal dottor Garcia-Rodriguez ed inserito nel programma europeo detto "The Salmon in Pregnancy Study (SiPS)".

Gli scienziati iberici hanno selezionato alcune donne in gravidanza, tutte scarse consumatrici di pesce, dividendole in due gruppi. Il primo gruppo ha consumato due porzioni di salmone a settimana, dalle ventesime settimane di gravidanza fino al parto. Le donne del secondo gruppo hanno continuato con la loro dieta povera di pesce, con gli stessi tempi delle prime.

L'analisi finale di sangue ed urine ha mostrato come le donne del primo gruppo ed i loro figli avessero livelli maggiori di omega-3 nel sangue, con conseguente riduzione dell'ossidazione e del danno ossidativo nel DNA. Secondo il team di Granada, perciò, due porzioni di salmone aiutano sia la madre che il futuro bambino riducendo i danni dello stress ossidativo.

Tuttavia, è bene chiarire come il pesce dello studio provenisse da un allevamento ittico sottoposto a regime alimentare controllato, avente come risultato finale alti livelli di acidi grassi omega-3. Invece, il pesce acquistato comunemente può essere inquinato da alti livelli di mercurio, pericoloso sia per la donna che per il figlio.

#### **FONTE:**

García-Rodríguez CE, Mesa MD, Olza J, Vlachava M, Kremmyda LS, Diaper ND, Noakes PS, Miles EA, Ramirez-Tortosa MC, Liaset B, Frøyland L, Rossary A, Farges MC, Vasson MP, Aguilera CM, Helmersson-Karlqvist J, Godfrey KM, Calder PC, Basu S, Gil A. Does consumption of two portions of salmon per week enhance the antioxidant defense system in pregnant women? *Antioxid Redox Signal* 2012, in press.

García-Rodríguez CE, Helmersson-Karlqvist J, Mesa MD, Miles EA, Noakes PS, Vlachava M, Kremmyda LS, Diaper ND, Godfrey KM, Calder PC, Gil A, Basu S. Does increased intake of salmon increase markers of oxidative stress in pregnant women? *The Salmon in Pregnancy Study. Antioxid Redox Signal* 2011; 15(11): 2819-2923.