



**Metti la tua FIRMA
sul futuro della RICERCA**

mercoledì, marzo 21st, 2012

Gravidanza, Il salmone fa bene alla mamma e al bambino



Due porzioni di salmone a settimana fanno bene sia alla mamma in gravidanza che al bebè che porta in grembo. Il salmone è un pesce ricco di acidi grassi essenziali come gli omega-3 ed è proprio questo il motivo principale per cui si ritiene che faccia bene. A dirlo sono i ricercatori spagnoli dell'Università di Granada che hanno condotto uno studio promosso nell'ambito di un progetto finanziato dal VI Programma quadro dell'UE e chiamato "The Salmon in Pregnancy Study (SiPS)". Gli scienziati hanno coinvolto un campione di donne in gravidanza, poi suddivise in due

gruppi. Tutte quante erano state selezionate grazie alla loro scarsa assunzione di pesce con la dieta. Le appartenenti al primo gruppo sono state invitate a mangiare due porzioni di salmone a settimana, a partire dalla ventesima settimana di gravidanza e fino al termine. Le donne incinte del secondo gruppo, quello di controllo, hanno continuato a seguire la propria abituale dieta per lo stesso periodo di tempo delle prime. Per verificare gli effetti della dieta integrata del salmone i ricercatori hanno prelevato a tutte le partecipanti dei campioni di sangue e urina. L'ultimo prelievo è stato eseguito alla trentottesima settimana e al parto. Le analisi hanno permesso di scoprire che la concentrazione di acidi grassi omega-3 migliorava quando le donne incinte che assumevano poco pesce passavano a una dieta che includeva le due porzioni settimanali. Non solo i livelli di omega-3 aumentavano nella donna ma anche nel bambino che raggiungeva la soglia minima consigliata. Insomma una dieta ricca di adeguati livelli di omega-3 migliora le difese antiossidanti sia nella madre che nel bambino. Apporta inoltre elementi come selenio e retinolo e non altera i livelli di stress ossidativo, la risposta infiammatoria e l'omeostasi vascolare.