1812 2012 CONSORCIO PARA LA CONMEMORACIÓN DEL II CENTENARIO DE LA CONSTITUCIÓN DE 1812
CANAL LA PEPA 2012
CHANCE | LATAM | EPSOCIAL | MOTOR | TURISMO | PORTALTIC | .CAT | ABONADOS

europapress.es
Viernes, 16 de marzo 2012
últimas noticias

Buscar...

NACIONAL INTERNACIONAL ECONOMÍA DEPORTES TV CULTURA SOCIEDAD SALUD COMUNICADOS INNOVA VÍDEOS FOTOS

SALUD Política Sanitaria Salud y Bienestar Farmacia Investigación Asistencia Blogs twitter @ep_salud

Estrenos de Cine

Las Malas Hierbas

Los Idus De Marzo

Tan Fuerte, Tan Cerca

Contraband

DESTACADAS

La deuda de las CCAA creció un 17,2% en 2011

La Policía detiene a 'El Rafita', en búsqueda desde verano de 2011

Bélgica celebra un día de luto nacional en recuerdo de las víctimas

Los pa del G e

TAMBIÉN PARA EL BEBÉ

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

Directorio Universidad Granada Programa Marco Unión Europea Pregnancy Study Científicos

... Deja tu comentario

Imprimir Enviar
COMPARTE ESTA NOTICIA
19 enviar
menear tuenti
0

Foto: UGR/Oscar Rangel

GRANADA, 15 Mar. (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.

CHANCE FAMOSOS Y MOD

'DUELO DE DAMAS' EN LA CA

DEPORTES

Anuncios Google

**Solo Omega3, DHA y EPA**
Perlas Naturales, Concentrado, ... Apúntate y ahorra 15%
www.mitiendaome...

**Restaurante Espectáculo**
En Ogíjares - Granada- Restaurante Creperie Con Espectáculo Flamenco
3999.restaurante-...

**Acido Linoleico Conjugado**
CLA. El lípido Antigrasa ¡Excelente relación calidad/precio!
www.Super-Smart....

**Alimentos Antioxidantes**
Retrasa el Envejecimiento, CoQ10 Resveratrol, Acai, Entrega 24 H.
www.hsnsuplemen...

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.

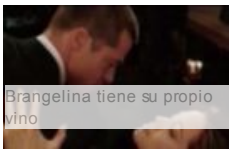
Por último, el consumo de salmón de piscifactoría a la semana, por parte de las mujeres embarazadas del estudio, no afecta negativamente al sistema de defensa antioxidante, al metabolismo de los hidratos de carbono o de lípidios, así como tampoco a la concentración de adipoquinas, citoquinas o de los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

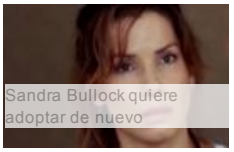
Los autores de este trabajo son los profesores de la Universidad de Granada Cruz Erika García Rodríguez, Ángel Gil Hernández, María Dolores Mesa García y Concepción María Aguilera García.

**Remedios naturales para**
todos. Infórmate con las 36 fichas de Terapias naturales ¡por 0,95€!
www.planetadeagostini.es
Anuncios Google

**VÍDEOS DESTACADOS**

Carla Bruni defiende el anonimato de su hija



Más Leídas | Más Noticias

1. Bélgica.- Comienza la repa supervivientes del accident en Valais
2. 'Palidejo' será juzgado en ( la muerte de Facundo Cab
3. El Ibex sube un 0,21 en la
4. Morales pide debatir la des del consumo de droga en l
5. El Gobierno suprime este Sociedad Pública de Alqui
6. El nuevo iPad de Apple lle Alemania, Francia y Reino
7. Tres militares muertos en sur de Francia
8. Lazer Bird, el primer pájar Birds Space
9. Fallece el actor y empresa Rubio
10. Toxo y Méndez presentan

COMENTARIOS DE LOS LECTORES