

- 
- 
- 



Articoli Correlati

- [Cancro al seno: contro la stanchezza gli omega 3 aiutano](#)
- [In Italia la cicogna arriva sempre più tardi Il primo figlio dopo i 31 anni](#)
- [Obesità: la causa è in una proteina difettosa](#)
- [Obesità infantile? Dipende dalla gravidanza della mamma](#)
- [Maschi contro femmine, è lo stress della mamma a decidere il sesso](#)
- [Infertilità e aborti spontanei: trovato l'interruttore biologico femminile](#)

Doppio salmone in gravidanza per mamma e bebè

Mangiare due volte a settimana salmone mentre si è in dolce attesa aumenta i livelli di omega 3, acidi grassi amici della salute, e moltiplica i benefici sia per mamma che bebè dal punto di vista cardiovascolare. La notizia emerge da uno studio dell'**Università di Granada** (Spagna) pubblicato su *Antioxidants & Redox Signaling* che rientra nel progetto finanziato dall'Unione Europea *The Salmon in Pregnancy Study* (SiPS). Curiosità: le carni del salmone di allevamento sono "arricchite" grazie a mangimi con un maggior tenore di omega 3, selenio e retinolo (vitamina A). Il menu prevedeva due porzioni di salmone a settimana dalla 20 settimana di gravidanza fino al parto. E i risultati sono stati più che positivi: **più omega 3, maggiori difese antiossidanti sia per la mamma che per il bambino, nessuna alterazione dello stress ossidativo e della risposta infiammatoria che solitamente sono associate alla gravidanza.**

I campioni di sangue e urina sono stati prelevati in tre fasi della gravidanza, alla 20esima, 34esima e 38esima settimana di gravidanza, e dopo il parto sono stati prelevati anche campioni di sangue del cordone ombelicale. "È un'ulteriore conferma dei benefici degli omega 3 che rappresentano ormai un punto fermo nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari", dice a **Salute24** **Roberto Volpe** del Servizio prevenzione e protezione del Cnr di Roma, uno dei maggiori esperti di nutraceutica in Italia. "Sappiamo che questi alimenti funzionali hanno un'azione anti-aggregante, antinfiammatoria e **risultano molto efficaci contro i trigliceridi**, tanto da essere considerati veri farmaci nel caso dell'iperlipidemia. Tra le altre azioni - continua l'esperto - c'è una modica riduzione della pressione arteriosa, ma è documentato che l'abbassamento di soli 2 millimetri di mercurio della pressione sanguigna, nei grandi numeri, **si traduce in una riduzione di eventi pari al 7% di infarti e 10% di ictus**".

Lo studio spagnolo ha evidenziato che i benefici si trasferiscono anche al nascituro, nel quale è stato notato un aumento di selenio, "tuttavia credo che i benefici più grandi siano per l'adulto, la mamma in questo caso - conclude Volpe -, e testimoniano ancora una volta, se ce ne fosse bisogno, che la nutraceutica è un campo dalle enormi prospettive che può rappresentare una notevole fonte di risparmio per la spesa sanitaria".

di Cosimo Colasanto (23/03/2012)