

Boletín 

Diario El Viajero Magazine Tienda Diseño Grupo S. XXI

Viernes, 16 de marzo de 2012. Actualizado 11:13 h.

Diario SIGLO XXI.com

Diario digital independiente, plural y abierto

Buscar

Portada | Opinión | España | Mundo | Economía | Televisión | Cine | Música | Tecnología | Libros | Medios | Moda | Salud | Sexo | Ciencia | Gastronomía | Deportes | Fútbol | Baloncesto | Motor | Última Hora | Videos | Entrevistas | Infográficos | Videojuegos | El Tiempo • Concurso fotográfico

Sanidad

PUBLICIDAD ►

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

Agencias

@DiarioSIGLOXXI

Jueves, 15 de marzo de 2012, 15:22

Me gusta

65

Comentar

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.



» Ampliar la imagen

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.

PUBLICIDAD ►



Noticias relacionadas

PUB

» Las autoridades de Países Bajos amplían la advertencia sobre los implantes mamarios PIP

» El PSOE pide a Sanidad que culmine la adecuación de los envases de los medicamentos a la duración de los tratamientos

» Relacionan los bajos niveles de alfabetización a un aumento de la mortalidad entre las personas mayores

» Denuncian a un hospital y a un CAP de Barcelona por diagnosticar un embarazo a una mujer con cáncer

» PP aboga por que se exima a parados de pagar medicamentos y que los pensionistas de renta máxima paguen algo

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 ADN 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 lípidos, así como tampoco a la concentración de adipocinas, 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.

PUBLICIDAD ►

Comentarios

PUBLICIDAD ►

Escriba su opinión

Nombre y apellidos*

Email (no se mostrará)*

Su blog o sitio web

Comentario (máx. 1.000 caracteres)*

PUBLICIDAD ►

(*) Obligatorio

NORMAS DE USO

- » El botón 'Publicar' se activa tras rellenar los campos obligatorios.
- » Puede opinar con libertad utilizando un lenguaje respetuoso.
- » Escriba con corrección ortográfica y gramatical.
- » El editor se reserva el derecho a borrar comentarios inadecuados.
- » El medio almacenará la IP del usuario para proteger a los autores de abusos.

PUBLICIDAD ►



Factura de averías GF
El RACE paga las factu
averías. Y AHORA 30€
GRATIS
Antes del 15 de Abril



eDarling- relación for
Página 100% seria de
de relaciones formal
Internet.
Haga el Test de Comj



Descuentos perfume
Perfumería, maquillaj
bronceadores y gafas
al mejor precio del m
Tu tienda de perfume