



- Corsarios.
- Naufragios.
- Funcionarios.
- Clasificados
- Astilleros
- Actualidad
- Caladeros
- Deportes
- Lonjas
- Marisqueo
- Pesca
- Litoral
- Cofradías
- Reportajes
- Entrevistas
- Buscadores
- Otros países
- Galicia
- Gente
- Flota.Libertad
- [Predicción]
- Mediterraneo
- Jurídico
- Conservas
- Playas
- Más+vistas
- Pescadores
- Islas
- Barcos
- Denuncias
- Formación
- Puertos
- [Tecnologías]
- Acuicultura
- Despilfarro
- Noticias Hoy
- Solo Texto
- En el Mundo.+ »
- Enlaces. +
- Base datos.+
- Más+vistas
- Caión
- Pladesemapesga
- Ocio.
- Gente
- Serv.Sociales
- Farándula
- Salud
- Diversidad
- Jurídico
- Mundo Celta
- América
- África-Asia
- Eurocultura
- Lenguas
- Energías
- Chiringuitos
- Corrupción
- Aula-Exper.



Invasión pirata sen pillaxe nin violencia, nunha pequena localidade costeira..
Novo desembarco pirata neste núcleo costeiro revive, o seu pasado como territorio asediado por incursións piratas e faio cun arecreación dun desembarco de corsarios, e que, no canto de pillaxe e violencia, chegará cargado de alegría para celebrar as festas patronais da localidade costeira...[+]

Top Secret Informes no publicados..

Hemeroteca de Noticias

Anterior		Marzo, 2012		Siguiete	
		1	2	3	4
5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28
29	30	31			

Noticias de este mes »

XG Todas las Noticias Hoy [+] »



Actualidad Maritima

Consumir dos piezas de salmón a la semana es beneficioso para la salud de las embarazadas y del niño

XG Xornal del Mar y la Pesca | Jueves, 15 Marzo, 2012 - 02:35

Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que el consumo de este pescado aumenta el nivel de ácidos grasos omega 3 y mejora las defensas antioxidantes de ambos El salmón empleado fue tratado previamente en piscifactoría, enriquecido en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal y mínimamente contaminado 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.

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 zooplankton), 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.

Muestras de 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 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/o 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



Opciones



- Imprimir
- Enviar
- Última Hora
- Titulares de Hoy
- Traductor Galego
- Diccionario Galego
- Buscador Xornal Galicia
- Traductor Google
- Bitácoras del Mar
- Estadísticas Xornal Galicia
- Xornal Galicia RSS/XML

Enlaces relacionados:

- Más sobre Actualidad Maí
- Otras noticias del Mar y la

La noticia más vi en:

Actualidad Maítima

EEUU y Japón susper maniobras militares p presencia de aviones antisubmarinos rusos

Más vistas en otras seccion

- En profundidad:
- Salud [+] »
- Diversidad y Convivencia [-
- Celtic World - Mundo Celta
- América Latina - Iberoamér
- »
- África y Asia [+] »

- Eurocultura [+] »
- Lenguas Minoritarias y Coc
- [+] »

Busca

Psiquiatras en Granada

Isep Clinic Granad
Centro multidisciplin
www.isepclinic.es

Anuncios G

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.

Referencia bibliográfica:

Miles EA, Noakes P, Kremmyda L-S, Vlachava M, Diaper ND, Rosenlund G, Urwin H, Yaqoob P, Rossary A, Farges M-C, Vasson M-P, Liaset B, Frøyland L, Helmersson J, Basu S, García E, Olza J, Mesa MD, Aguilera CM, Gil A, Calder PC. The salmon in pregnancy study-study design, subject characteristics, maternal fish and marine n-3 fatty acid intake, and marine n-3 fatty acid status in maternal and umbilical cord blood. Am J Clin Nutr 2011; 94(6): 1986S-1992S.

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.

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.

Me gusta

A 480
personas
les gusta

Suscríbete a las noticias del Mar y la Pesca en tu entorno:



Suscríbete a las noticias de Galicia en tu entorno:



Buscar más temas relacionados en el buscador de Xornal Galicia

Xornal Galicia | Diario Dixital de Galicia | Toda la Información noticias y Actualidad las 24 horas

Grupo Índice de Comunicación con presencia en más de 40 países y 24 idiomas, Noticias, actualidad, directorios, buscadores, entretenimiento todo lo que necesitas de la red

Recordar este sitio · Galicia Hoy · Última Hora · Concellos de Galicia

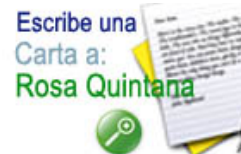
Enviar esta noticia a:



¿ Que e esto ?

¿ Titulares ? Del Mundo

Noticias directas en tu Web o en tu Móvil



Sra. Rosa Quint Conselleira do M

Me dirijo a Usted para reclamar cambio urgente y profundo de política de ocultación, censura, manipulación y ante el despilfa dinero público que no les perte

Puede hacer sus comentar enviarnos una noticia a trav la: [Sala de Prensa](#)

