

## 'Pescado en el embarazo aumenta intelecto del niño'

sábado, 17 de enero de 2009

ÁCIDOS DEL TIPO DHA PARECEN SER CRUCIALES EN EL DESARROLLO TEMPRANO DEL CEREBRO DEL FETO. Comer dos o tres veces pescado por semana durante el embarazo, pero no marisco, favorece el desarrollo neurológico del niño y aumenta su capacidad intelectual, según un estudio español.

Por: EFEEL estudio señala que los ácidos grasos poliinsaturados del tipo DHA (ácido docosahexaenoico) son capaces de pasar la barrera placentaria y podrían ser los responsables de este efecto positivo sobre las capacidades cognitivas de los niños en cuanto a inteligencia, expresión verbal, capacidad motora y memoria. El estudio Según informó el Hospital del Mar de Barcelona, para este trabajo se estudiaron 392 mujeres y sus hijos con una dieta rica en pescado, a las que tras dar a luz se les pidió que rellenaran un cuestionario sobre sus hábitos alimenticios durante el embarazo. Cuando los bebés cumplieron 4 años, los psicólogos midieron su grado de desarrollo neurológico mediante la Escala de Habilidades Infantiles de McCarthy (MCSA), además de recoger datos sobre su dieta y su actividad física. Según los investigadores, aunque se desconocen los mecanismos por los cuales esto sucede, "los niveles de DHA parecen ser cruciales en el desarrollo temprano del cerebro del feto". El consumo de pescado y marisco durante el embarazo ya había sido estudiado por el peligro de toxicidad neurológica que comporta para los niños, un riesgo atribuible principalmente a las elevadas concentraciones de mercurio que pueden estar presentes en estos alimentos. No obstante, estudios anteriores ya habían aportado indicios de que algunas sustancias presentes en el pescado podrían ser beneficiosas para el incipiente crecimiento del cerebro del niño. Este es el primer trabajo que estudia de forma diferenciada los efectos del consumo de pescado y de marisco, realizado en una población en la que el elevado consumo de esos alimentos no está asociado a factores socio-económicos, como pasa en Estados Unidos o Reino Unido. Además, se comprobó que no hay ninguna asociación positiva entre el consumo de marisco y el desarrollo neurológico posterior, debido, al parecer, a los bajos niveles de ácidos grasos poliinsaturados del tipo DHA (ácido docosahexaenoico) en estos alimentos.