



14/1/2009

*El estudio ha sido publicado on-line este mes de diciembre por la revista Public Health Nutrition*

## **Una dieta rica en pescado durante el embarazo favorece el desarrollo neurológico del niño**

*Un estudio realizado por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) y por el Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM-Hospital del Mar), sugiere que durante el embarazo, una dieta moderadamente rica en pescado (2 o 3 veces por semana) está asociada con un posterior incremento en las capacidades intelectuales de los niños.*



Según Michelle Méndez, primera autora del artículo: "Los ácidos grasos poliinsaturados del tipo DHA (ácido docosahexaenoico), un tipo de ácido graso que pertenece al grupo de los omega-3, capaces de pasar la barrera placentaria, podrían ser los responsables de este efecto positivo sobre las capacidades cognitivas de los niños (inteligencia, expresión verbal, capacidad motora y memoria). 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".

Para llegar a las conclusiones nombradas anteriormente, los investigadores estudiaron una cohorte de 392 mujeres y sus hijos, procedentes de la isla de Menorca, una área geográfica donde habitualmente se consume pescado en la dieta habitual. Se les pidió que rellenaran un cuestionario sobre sus hábitos alimenticios durante el embarazo poco después del nacimiento. Cuando los bebés cumplieron los 4 años de edad, psicólogos entrenados midieron el grado de desarrollo neurológico de los niños mediante la Escala de Habilidades Infantiles de McCarthy (MCSA), además de recoger datos sobre su dieta y su actividad física.

El consumo de pescado y marisco durante el embarazo ya había sido estudiado por el peligro de toxicidad neurológica que comporta para los niños, 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 ha podido estudiar diferenciadamente los efectos del consumo de pescado y de marisco, y que se ha realizado en una población donde el elevado consumo de pescado y marisco no está asociado a factores socioeconómicos, como pasa en Estados Unidos o Reino Unido.

Se debe destacar que en este estudio no se ha encontrado ninguna asociación positiva entre el consumo de marisco y el desarrollo neurológico posterior, hecho que parece estar motivado por los bajos niveles de ácidos grasos poliinsaturados del tipo DHA (ácido docosahexaenoico) en estos alimentos.

En resumen, los resultados del estudio sugieren que una ingesta moderada de pescado, pero no de marisco, durante el embarazo se asocia con una mejora del desarrollo intelectual de la descendencia. A partir de este trabajo los autores recomiendan extender el estudio a otras poblaciones con elevado consumo de pescado en su dieta para confirmar los resultados obtenidos.

### *Referencia bibliográfica:*

*"Maternal fish and other seafood intakes during pregnancy and child neurodevelopment at age 4 years". Public Health Nutrition , doi:10.1017/s1368980008003947*

*Fuente: IMIM*

[Más información sobre alimentación](#)

---

Con la excepción de las disposiciones legales, está expresamente prohibida la reproducción y redifusión sin nuestro permiso expreso de todo o parte del material contenido en esta web, incluyendo como tal la hipervinculación en páginas de marcos.