



centre de recerca
en epidemiologia
ambiental



L'estudi ha estat publicat on-line aquest mes de desembre per la revista Public Health Nutrition

Una dieta rica en peix durant l'embaràs afavoreix el desenvolupament neurològic del nen

Barcelona, a 13 de gener de 2009.- Un estudi realitzat pel Centre de Recerca en Epidemiologia Ambiental (CREAL) i per l'Institut Municipal d'Investigació Mèdica (IMIM-Hospital del Mar), suggereix que durant la gestació **una dieta moderadament rica en peix (2 o 3 cops per setmana) està associada amb un posterior increment en les capacitats intel·lectuals dels infants.**

Segons **Michelle Méndez**, primera autora de l'article: *"Els àcids grassos poliinsaturats del tipus DHA (àcid docosahexaenoic), un tipus d'àcid gras que pertany al grup dels omega-3, capaços de passar la barrera placentària, podrien ser els responsables d'aquest efecte positiu sobre les capacitats cognitives dels infants (intel·ligència, expressió verbal, capacitat motora i memòria). Encara que es desconeixen els mecanismes pels quals això succeeix, els nivells de DHA semblen ser crucials en el primerenc desenvolupament del cervell en el fetus"*.

Per arribar a les conclusions esmentades anteriorment, els investigadors van estudiar una cohort de **392 dones i els seus fills**, provinents de l'illa de Menorca, una àrea geogràfica on habitualment es consumeix freqüentment peix en la dieta. Se'ls va demanar que emplenessin un qüestionari sobre els seus hàbits alimentaris durant la gestació poc després del naixement. Quan els infants van complir els quatre anys d'edat, psicòlegs entrenats van mesurar el grau de desenvolupament neurològic dels nens mitjançant l'Escala d'Habilitats Infantils McCarthy (MCSA), a més de recollir dades sobre la seva dieta i la seva activitat física.

El consum de peix i marisc durant l'embaràs ja havia estat estudiat pel perill de toxicitat neurològica que comporta per als nens, risc atribuïble principalment a les elevades concentracions de mercuri que hi poden haver presents en aquests aliments. No obstant això, estudis previs havien aportat indicis que algunes substàncies presents en el peix i el marisc podrien ser beneficioses per a l'incipient creixement del cervell del nen. Aquest **és el primer treball que ha pogut estudiar diferenciadament els efectes del consum de peix i de marisc i que s'ha realitzat en una població on l'elevat consum de peix i de marisc no està associat a factors socioeconòmics**, com passa a Estats Units i Regne Unit.

Cal destacar que en aquest estudi no s'ha trobat cap associació positiva entre el consum de marisc i el desenvolupament neurològic posterior, fet que es creu que està motivat pels baixos nivells d'àcids grassos poliinsaturats del tipus DHA (àcid docosahexaenoic) en aquest aliment.

En resum, els resultats de l'estudi suggereixen que una ingesta moderada de peix, però no de marisc, durant la gestació s'associa amb una millora dels desenvolupament intel·lectual de la descendència. A partir d'aquest treball els autors recomanen estendre l'estudi a d'altres poblacions amb elevats consums de peix en la seva dieta per tal de confirmar els resultats obtinguts.

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

Per més informació contactar amb:

Marta Calsina, Servei de Comunicació CREAL-IMIM, Telf: 933160680 o 638720000