

ott 11 2019 | Frutti di mare in gravidanza migliorano la capacità di attenzione nei bambini

Un'alimentazione ricca di frutti di mare all'inizio della gravidanza si associa a un miglioramento dell'attenzione nei bambini. Sono questi, almeno, i risultati di uno studio sull'*International Journal of Epidemiology* firmato da un team di scienziati dell'Istituto per la salute globale di Barcellona (ISGlobal). «L'obiettivo era di studiare la relazione tra il consumo di vari tipi di frutti di mare in gestazione e la capacità di attenzione nei bambini di otto anni» scrivono gli autori, che hanno seguito 1.641 coppie madre-figlio del Progetto INMA Environment and Childhood, uno studio di coorte sul ruolo degli inquinanti durante la gravidanza e i loro effetti sui bambini. Nel corso delle gravidanze, le madri hanno completato numerosi questionari sulla frequenza alimentare, che hanno consentito di valutare la frequenza con cui venivano consumati più di un centinaio di cibi diversi, compresi vari tipi di frutti di mare.

Anche i dati sulle abitudini alimentari dei bambini sono stati raccolti utilizzando i medesimi questionari all'età di uno, cinque e otto anni. A otto anni, infine, i bambini hanno anche completato anche l'Attention Network Task (ANT), un test neuropsicologico computerizzato progettato per valutare la funzione di attenzione. «Il consumo di frutti di mare nel primo trimestre di gravidanza ha un effetto maggiore sulla capacità di attenzione dei bambini rispetto al consumo in tarda gravidanza o all'età di cinque anni, quando ormai diversi processi del neurosviluppo sono stati completati», commenta **Jordi Júlvez**, del programma Childhood & Environment presso ISGlobal, spiegando che lo sviluppo del cervello avviene principalmente durante la gravidanza attraverso la formazione di neuroni, la sinaptogenesi e la mielinizzazione. E i nutrienti essenziali come gli acidi grassi polinsaturi (PUFA) svolgono un ruolo fondamentale in questi processi. «L'acido docosaesaenoico (DHA) e l'acido eicosapentaenoico (EPA) sono i principali PUFA omega-3 coinvolti nello sviluppo neurologico e il pesce è la principale fonte di entrambi» aggiunge **Júlvez**. Tuttavia, nonostante i risultati promettenti di questo studio, sono necessarie ulteriori ricerche su questo argomento per determinare esattamente quali specie di pesci e quali quantità possono essere utili allo sviluppo del feto.

International Journal of Epidemiology, dyz197, Published: 02 October 2019
doi: 10.1093/ije/dyz197
<https://academic.oup.com/ije/advance-article-abstract/doi/10.1093/ije/dyz197/5579829>

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Non è presente ancora una discussione su questo articolo.
Vuoi inviare un commento?

Invia

