

EMBARGADA HASTA EL 3 DE OCTUBRE DE 2019 A LAS 00.01 H CEST

Consumir pescado durante el embarazo podría mejorar la capacidad de atención de niños y niñas

Un estudio señala la importancia de seguir una dieta rica en pescado blanco y azul durante los primeros meses de embarazo

Barcelona, 3 de octubre de 2019.- Un equipo científico del [Instituto de Salud Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centro impulsado por "la Caixa", ha estudiado la relación existente entre el consumo de diferentes tipos de pescado durante el embarazo y la capacidad de atención de los niños y las niñas a los ocho años. Los resultados, publicados en la revista *International Journal of Epidemiology*, muestran que una **dieta rica en pescado durante las etapas más tempranas del embarazo está relacionada con efectos beneficiosos para la capacidad de atención de niños y niñas**.

La investigación se ha realizado sobre 1.641 parejas de madres e hijos pertenecientes al [Proyecto INMA \(Infancia y Medio Ambiente\)](#), una red de investigación española dirigida a estudiar el papel de los contaminantes durante el embarazo y sus efectos en la infancia. A lo largo del embarazo, las madres completaron numerosos cuestionarios que contemplaban varias frecuencias de consumo para más de cien alimentos, entre los que se encontraban los distintos pescados. Los datos de la alimentación de niños y niñas también fueron recopilados utilizando el mismo cuestionario a las edades de uno, cinco y ocho años. A los ocho años, estos realizaron además una prueba neuropsicológica a ordenador (*Attentional Network Task*) dirigida a evaluar su función de atención. Entre los resultados de la prueba, los expertos se centraron en dos respuestas, las llamadas **omisiones**, es decir, el número de errores que el examinado pasa por alto en relación al estímulo clave, y la **rapidez en la respuesta** ante aquellos estímulos que eran detectados. Ambas respuestas son indicadores habituales de la atención selectiva y sostenida.

De acuerdo con las conclusiones del estudio, que sigue la línea de una [investigación publicada anteriormente](#) sobre niños y niñas de 5 años, "con el consumo de pescado **durante el primer trimestre de embarazo** se observa un efecto sobre la capacidad de atención de los niños mayor que con la ingesta durante el embarazo tardío o la ingesta por parte de los niños a los cinco años, cuando algunos de los procesos de neurodesarrollo ya han finalizado," comenta **Jordi Júlvez**, primer autor del artículo e investigador del [programa de Infancia y medio ambiente](#) de ISGlobal.

La formación del cerebro tiene lugar principalmente durante el embarazo, mediante procesos biológicos complejos como la generación de las neuronas, la creación de las sinapsis y la mielinización neuronal. Los nutrientes esenciales, como los ácidos grasos poliinsaturados (PUFAs, por sus siglas en inglés), son fundamentales para estos procesos. "Los **ácidos docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA)** son los

principales PUFAs omega-3 involucrados en el desarrollo neurológico y la **fente principal de ambos es el pescado**", añade Júlvez.

Estos nutrientes esenciales participan en la definición de la estructura y de la función del cerebro del feto, ejerciendo así un gran impacto sobre el desarrollo neuropsicológico posterior. La atención es un comportamiento complejo que todo infante necesita para aprender, puesto que precede al desempeño de otras funciones primordiales, como la memoria. "Nos centramos en la función de atención porque los trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) son patologías comunes durante la edad escolar", comenta **Jordi Sunyer**, director del programa de Infancia y medio ambiente de ISGlobal.

El estudio contempla también las diferencias entre los distintos tipos de pescados y mariscos: pescado azul, pescado blanco, atún en lata y crustáceos y moluscos. Tanto los hijos y las hijas de aquellas mujeres con una dieta rica en varios pescados como los de mujeres con dietas ricas solo en pescado azul o solo en pescado blanco mostraron unos resultados muy positivos en las pruebas de atención. Sin embargo, cuando el aporte de pescado a la dieta de las madres se basaba en el **atún en lata o el marisco, los resultados fueron inferiores.**

El papel que juega la genética en el metabolismo de los PUFAs ha sido uno de los elementos analizados en la investigación. "Hemos observado diferencias en el efecto del pescado sobre la capacidad de atención de cada niño según unas variantes genéticas conocidas como polimorfismos de un solo nucleótido (SNPs)", comenta Júlvez. De acuerdo con los resultados, existen SNPs que facilitan el metabolismo de los PUFAs, propiciando así la mejora de la atención, mientras que otros lo merman. El consumo de pescado ha demostrado tener un efecto de contrapeso para aquellos niños que poseen SNPs que dificultan el metabolismo de los PUFAs. Así, por ejemplo, "los niños con el genotipo CC rs1260326, que se ha asociado con niveles más bajos de PUFAs, obtuvieron peores puntuaciones de atención si las madres habían consumido poco pescado. Sin embargo, si el consumo de pescado era elevado, los resultados mejoraban."

Pese a los prometedores resultados de este estudio, existen investigaciones anteriores que vinculan el [consumo de pescado durante el embarazo con la obesidad infantil](#), así como con el [aumento de la presión arterial](#). Por ello, los expertos insisten en la necesidad de realizar más investigaciones en torno esta temática, con el objetivo de determinar con exactitud qué especies y en qué cantidades de pescado son beneficiosas para el desarrollo fetal.

Referencia

J. Julvez, S. Fernández-Barrés, F. Gignac, M. López-Vicente, M. Bustamante, R. Garcia-Esteban, J. Vioque, S. Llop, F. Ballester, A. Fernández-Somoano, A. Tardón, M. Vrijheid, C. Tonne, J. Ibarluzea, A. Irazabal, N. Sebastian-Galles, M. Burgaleta, D. Romaguera, J. Sunyer. Maternal Seafood Consumption during Pregnancy and Child Attention Outcomes:

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre "la Caixa" e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Carol Pozo

carolina.pozo@isglobal.org

93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

93 214 73 33 / 661 45 16 00

Una iniciativa de:

