

La ingesta de fruits secs durant l'embaràs es relaciona amb un millor desenvolupament neuropsicològic de nenes i nens

Un estudi relaciona per primera vegada una dieta rica en fruits secs durant el primer trimestre d'embaràs amb millor funció cognitiva, capacitat d'atenció i memòria de treball a llarg termini

Barcelona, 7 de maig de 2019- Els fruits secs ajuden a reduir el risc d'hipertensió, d'estrès oxidatiu i de diabetis i podrien tenir un efecte protector contra el declivi cognitiu propi de l'edat. A aquesta llista d'efectes beneficiosos sobre la salut s'afegeix ara l'evidència generada per un estudi liderat per l'[Institut de Salut Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centre impulsat per "la Caixa": una **dieta rica en fruits secs durant el primer trimestre de embaràs** s'associa amb **millor desenvolupament neuropsicològic dels nens i nenes a llarg termini**.

La recerca, publicada a *European Journal of Epidemiology*, s'ha realitzat a **Espanya** amb **més de 2.200 parelles mare i fill** inscrites a les cohorts d'Astúries, Guipúscoa, Sabadell i València del [Projecte INMA-Infància i Medi Ambient](#). La informació sobre la ingesta de fruits secs es va extreure de qüestionaris sobre hàbits alimentaris que les mares van respondre en el **primer i últim trimestre de l'embaràs**. El desenvolupament neuropsicològic dels nens i nenes es va avaluar per mitjà de diversos tests estàndard validats internacionalment i realitzats **any i mig, 5 anys i 8 anys després del naixement**.

Els resultats van mostrar que els nens i nenes pertanyents al grup amb un **major consum matern de fruits secs durant el primer trimestre d'embaràs** van obtenir **millors resultats** en tots els exàmens practicats per mesurar **funció cognitiva, capacitat d'atenció i memòria de treball**.

“Aquest és el **primer estudi** que s'ocupa dels possibles beneficis de la ingesta de fruits secs durant l'embaràs sobre el neurodesenvolupament a llarg termini. Donat que el cervell experimenta una sèrie de processos complexos durant la fase de gestació, la nutrició materna és un factor determinant per a un neurodesenvolupament adequat del fetus amb efectes a llarg termini”, explica **Florence Gignac**, investigadora d'ISGlobal i primera autora de l'estudi. “Les fruites seques que hem tingut en compte són **nous, ametlles, cacauets, pinyons i avellanes**. Pensem que els efectes beneficiosos trobats podrien deure al seu alt contingut en **àcid fòlic** i, sobretot, en **àcids grassos essencials**, com ara l'omega-3 o l'omega-6. Aquests components tendeixen a acumular-se en els teixits nerviosos, principalment en les àrees frontals del cervell, que influeixen en la memòria i en les funcions executives”, afegeix.

Els beneficis que descriu aquest estudi es van observar en el grup que va declarar més consum de fruits secs, amb una **mitjana setmanal d'una mica menys de tres racions de 30 grams** cadascuna, una quantitat lleugerament inferior a la recomanada per la [Guia de l'alimentació saludable](#) de la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària (SENC), que és d'entre tres i set racions per setmana. “Això ens fa pensar que si s'adequés el consum mitjà a les recomanacions, **els beneficis podrien ser molt més amplis**”, afirma Florence Gignac. Malgrat això, s'estima que el consum de fruits secs a Espanya és de més del doble que la mitjana europea (4,8 g enfront de 2,2 g).

La recerca també va analitzar la ingesta de fruits secs **durant el tercer trimestre de l'embaràs**, encara que en aquest cas **no es van observar associacions** amb el desenvolupament neuropsicològic o les associacions trobades van ser més febles. “No és la primera vegada que observem que els efectes d'una determinada exposició són més pronunciats quan aquesta es dona en una etapa concreta de l'embaràs. Encara que el nostre estudi no permet explicar les causes d'aquesta diferència entre el primer i el tercer trimestre, en la literatura científica s'especula amb la idea que **el ritme de desenvolupament no és igual al llarg de tota la gestació, i hi ha períodes d'especial sensibilitat cap a la dieta materna**”, detalla Jordi Júlvez, investigador d'ISGlobal i darrer autor de l'estudi.

“En qualsevol cas, es tracta d'un primer estudi sobre el tema, pel que convé prendre els resultats amb cautela i tractar de reproduir-los en el futur mitjançant més estudis de cohort i assaigs controlats aleatoritzats”, subratlla Júlvez.

Referència

Gignac F, Romaguera D, Fernández-Barrés S, Phillipat C, Garcia-Esteban R, López-Vicente M, Vioque J, Fernández-Somoano A, Tardón A, Iñiguez C, Lopez-Espinosa MJ, García de la Hera M, Amiano P, Ibarluzea J, Guxens M, Sunyer J, Julvez J. Maternal nut intake in pregnancy and child neuropsychological development up to 8 years old: A population-based cohort study in Spain. *European Journal of Epidemiology (EJEP)*. May 2019.

Sobre ISGlobal

L'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) és el fruit d'una aliança innovadora entre "la Caixa" i institucions acadèmiques i governamentals per contribuir a l'esforç de la comunitat internacional amb l'objectiu de fer front als reptes de la salut en un món globalitzat. ISGlobal consolida un node d'excel·lència basat en la recerca i l'assistència mèdica que té el seu origen en els àmbits hospitalari (Hospital Clínic i Parc de Salut MAR) i acadèmic (Universitat de Barcelona i Universitat Pompeu Fabra). El seu model de treball aposta per la translació del coneixement generat per la ciència a través de las àrees de Formació i Anàlisi i Desenvolupament Global. ISGlobal és membre del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Premsa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

93 214 73 33 / 696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

93 214 73 33 / 661 45 16 00

Àrea de Comunicació de "la Caixa"

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27 / 669 457 094

Una iniciativa de:

