

Consumir peix durant l'embaràs podria millorar la capacitat d'atenció de nens i nenes

Un estudi assenyala la importància de seguir una dieta rica en peix blanc i blau durant els primers mesos d'embaràs

Barcelona, 3 d'octubre de 2019-. Un equip científic de l'[Institut de Salut Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centre impulsat per "la Caixa", ha estudiat la relació existent entre el consum de diferents tipus de peix durant l'embaràs i la capacitat d'atenció dels nens i les nenes als vuit anys. Els resultats, publicats a la revista *International Journal of Epidemiology*, mostren que **una dieta rica en peix durant les etapes més primerenques de l'embaràs està relacionada amb efectes beneficiosos per a la capacitat d'atenció de nens i nenes.**

La recerca s'ha realitzat sobre 1.641 parelles de mares i fills pertanyents al [Projecte INMA \(Infància i Medi Ambient\)](#), una xarxa d'investigació espanyola dirigida a estudiar el paper dels contaminants durant l'embaràs i els seus efectes a la infància. Al llarg de l'embaràs, les mares van completar nombrosos qüestionaris que contemplaven diverses freqüències de consum per a més de cent aliments, entre els quals es trobaven els diferents tipus de peix. Les dades de l'alimentació de nens i nenes també es van recopilar utilitzant el mateix qüestionari a les edats d'un, cinc i vuit anys. Als vuit anys, aquests van realitzar a més una prova neuropsicològica a ordinador (*Attentional Network Task*) dirigida a avaluar la seva funció d'atenció. Entre els resultats de la prova, els experts es van centrar en dues respostes, les anomenades **omissions**, és a dir, el nombre d'errors que l'examinat passa per alt en relació a l'estímul clau, i la **rapidesa en la resposta** davant dels estímuls que eren detectats. Les dues respostes són indicadors habituals de l'atenció selectiva i sostinguda.

D'acord amb les conclusions de l'estudi, que segueix la línia d'una [recerca publicada anteriorment](#) sobre nens i nenes de 5 anys, "amb el consum de peix **durant el primer trimestre d'embaràs** s'observa un efecte sobre la capacitat d'atenció dels nens més gran que amb la ingesta durant l'embaràs tardà o la ingesta per part dels nens als cinc anys, quan alguns dels processos de neurodesenvolupament ja han finalitzat," comenta **Jordi Júlvez**, primer autor de l'article i investigador del [programa d'Infància i medi ambient](#) d'ISGlobal.

La formació del cervell té lloc principalment durant l'embaràs, mitjançant processos biològics complexos com la generació de les neurones, la creació de les sinapsis i la mielinització neuronal. Els nutrients essencials, com els àcids grassos poliinsaturats (PUFAs, per les sigles en anglès), són fonamentals per a aquests processos. "Els **àcids docosahexaenoic (DHA) i eicosapentaenoic (EPA)** són els principals PUFAs omega-3 involucrats en el desenvolupament neurològic i **la font principal de tots dos és el peix**", afegeix Júlvez.

Aquests nutrients essencials participen en la definició de l'estructura i de la funció del cervell del fetus, exercint així un gran impacte sobre el desenvolupament neuropsicològic posterior.

L'atenció és un comportament complex que tot infant necessita per aprendre, ja que precedeix a l'acompliment d'altres funcions primordials, com la memòria. “Ens vam centrar en la funció d'atenció perquè els trastorns de dèficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH) són patologies comuns durant l'edat escolar”, comenta **Jordi Sunyer**, director del programa d'Infància i medi ambient d'ISGlobal.

L'estudi contempla també les diferències entre els diferents tipus de peix i marisc: peix blau, peix blanc, tonyina de llauna i crustacis i mol·luscs. Tant els fills i les filles d'aquelles dones amb una dieta rica en diversos peixos com els de dones amb dietes riques només en peix blau o només en peix blanc van mostrar uns resultats molt positius a les proves d'atenció. Tot i això, quan l'aportació de peix a la dieta de les mares es basava en la **tonyina de llauna o el marisc, els resultats van ser inferiors**.

D'altra banda, l'equip científic va analitzar els possibles efectes del metilmercuri, una substància present en peixos i mariscs que provoca efectes nocius sobre el sistema nerviós. “Esperàvem uns resultats inferiors per als peixos blaus de grans dimensions, com la tonyina o el peix espasa, ja que tendeixen a acumular més nivells de metilmercuri”, assegura Júlvez. Els resultats, però, **no mostren vinculació entre la presència de metilmercuri i la capacitat d'atenció**. “Una explicació per a aquesta troballa poden ser els nivells més alts d'EPA i DHA en el peix blau, que compensen els possibles efectes del metilmercuri”.

Referència

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: A Cohort Study with Gene Effect Modification by PUFA-related Genes. *International Journal of Epidemiology*, September 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

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

Àrea de Comunicació de "la Caixa"

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27 / 669 457 094

Una iniciativa de:

