Bimbo intelligente se la madre mangia pesce

Data 25 gennaio 2006
Categoria ostetricia

Il consumo di basse dosi di omega 3 da parte delle madri si associa a figli con bassi quozienti di intelligenza, meno socevoli e coordinati.

Una ricerca su 9000 bambini del distretto britannico di AVON ha posto in relazione il consumo di omega 3 materno con le caratteristiche psichiche, fisiche e di socializzazione del figlio. La ricerca è stata presentata ad un meeting dell'Institute of Brain Chemistry and Human Nutrition tenutosi a Londra il 17 gennaio 2006.
I risultati sono stati estrapolati da un più ampio studio l'Avon Longitudinal Study of Parents and Children, iniziato 15 anni fa, sotto la guida dell' Università di Bristol, allo scopo di svelare i fattori genetici ed ambientali che predispongono i bambini alle malattie che contiene dati di 14000 gestanti e dei loro figli.
Il dato più significativo è che i figli delle gestanti che avevano assunto la minor quantità di acidi omega 3 presentavano il più basso qi, di 6 punti sotto la media. Questa scoperta è cruciale in quanto sovverte alle basi la raccomandazione, spesso fatta oggi in USA alle gestanti, di non mangiare troppo spesso pesce durante la gravidanza, per evitare i danni dovuti all'azione del metilmercurio sul feto. I dati indicano invece che proprio le donne che hanno fatto un basso uso di pesce hanno dato alla luce bambini con basso quoziente intellettivo. Inoltre i bambini di 3 anni e mezzo con le migliori capacità di coordinazione motoria fine erano quelli nati da gestanti che avevano assunto elevate quantità di omega 3. A 7 anni il 14% dei bambini con problemi di socializzazione era nato da madri che avevano assunto pochi omega 3 contro l'8% dei nati da madri che avevano assunto elevate quantità di omega 3.

Fonte: Economist 19 gennaio 2006

Commento di Luca Puccetti

Questi studi vanno sempre presi con le molle, sono basati su evidenze associative e dunque è sempre possibile che entrino in gioco cofattori confondenti non ben pesati o ignoti. Tuttavia esiste una plausibilità biologica in quanto alcuni esprimenti animali hanno mostrato che la somministrazione di omega 3 aumenta i livelli intracorticali di serotonina e dopamina. Inoltre il fatto che esista una relazione dose-risposta rinforza la forza dell'evidenza. I dati dello studio mostrano che i vantaggi degli omega 3 oltrepassano i rischi legati al mercurio e pertanto le raccomandazioni alle gravide circa l'assunzione di pesce durante la gestazione dovrebbe essere rivista. Queste raccomandazioni devono tener conto anche del fattore temporale. Se l'inquinamento da mercurio continuasse ad aumentare non è detto che in futuro si possano ottenere risultati analoghi a quelli dello studio di Avon. Occorre inoltre tener presente che non è solo il livello di razione di omega 3 assunta che conta, ma il rapporto tra omega 3 ed omega 6 che sono in competizione. Un'elevata assunzione di omega 6 (contenuti ad esempio negli oli di mais e di soia) conduce ad una ripartizione tra lipidi a base di omega 3 e lipidi basati su omega 6 in un rapporto di 1:4 a livello delle membrane cellulari. Nei giapponesi questo rapporto è invece di 2:3. L'alternativa all'assunzione di pesce grasso, quale salmone e sardine, sarebbe l'assunzione quotidiana di almeno due cucchiai di semi di zucca.

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/7/2025 alle ore 23:50 | Pagina 1 di 1