

# *Consumir abundante pescado durante embarazo beneficia el desarrollo cerebral de los niños*

---



La Habana, 19 ene (RHC) Una investigación española liderada por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) asegura que el alto consumo de pescado durante el embarazo, en especial durante el primer trimestre de gestación, beneficia el desarrollo neuropsicológico de los niños.

Publicado en *American Journal of Epidemiology*, el artículo precisa que siguió la evolución de 1.600 mujeres españolas y sus hijos, evaluando entre otros parámetros, su ingesta de pescado y realizando pruebas cognitivas a los niños de 14 meses y cinco años, así como test de rasgos de síndrome de Asperger a los cinco años.

“El vínculo entre un mayor consumo materno de pescado y el mejor desarrollo del cerebro en los niños era especialmente evidente cuando los niños tenían cinco años, y también observamos que los hijos cuyas madres comieron más pescado durante el embarazo presentaron menos síntomas en la escala del espectro autista”, explica Jordi Júlvez, investigador del CREAL y coordinador del estudio.

La investigación, realizada por primera vez en una población con un consumo frecuente y variado de pescado, permitió valorar también el impacto en función de las especies ingeridas.

Al respecto, los investigadores distinguieron entre pescado azul grande (como el bonito y el atún), azul pequeño (la caballa, las sardinas o el salmón), blanco (como la merluza o el lenguado) y marisco y constataron que el mayor beneficio para el desarrollo cognitivo de los niños a los cinco años se daba con el consumo de pescado azul grande, seguido del pescado blanco y el azul pequeño, en ese orden.

Otra de las aportaciones de la investigación presentada por el CREAL es haber medido la frecuencia alimentaria de las embarazadas en la semana 12 y en la semana 32, “y hemos observado que el patrón es parecido pero la relación entre ingesta de pescado y el desarrollo cognitivo es más potente cuando el consumo se produce en el primer trimestre del embarazo, que coincide con el momento en que se desarrolla el tubo neuronal y el sistema nervioso básico”, detalla Júlvez.

Los investigadores quieren comprobar ahora si esos efectos positivos de la dieta de su madre perduran en el tiempo, para lo que valorarán a los niños a la edad de 9 años. Jordi Júlvez espera presentar los resultados en un par de años pero considera que las evidencias conseguidas hasta ahora son suficientes para tenerlas en cuenta en la dieta de las embarazadas y no hacer recomendaciones restrictivas respecto al consumo de pescado azul grande como las que incluyen las guías americanas de embarazo.

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/81665-consumir-abundante-pescado-durante-embarazo-beneficia-el-desarrollo-cerebral-de-los-ninos>



**Radio Habana Cuba**