

Comer pescado y la lactancia materna mejoran el desarrollo infantil

Un estudio señala que la elección cuidadosa de alimentos de la madre ofrece ventajas físicas y mentales

Traducido del inglés: *lunes*, 29 de septiembre, 2008

Kevin McKeever



LUNES, 29 de septiembre (HealthDay News/Dr. Tango) -- Un mayor consumo de pescado por parte de la madre así como periodos más largos de lactancia materna están relacionados con un mejor desarrollo cognitivo y físico en los niños, de acuerdo con un nuevo estudio.

El informe, que estudió a madres y bebés de Dinamarca, ofrece más evidencia de que los ácidos grasos omega-3 encontrados en el pescado y los compuestos de la leche materna ayudan al desarrollo del bebé.

"Estos resultados, junto con los hallazgos de otros estudios de mujeres de EE. UU. y del Reino Unido, ofrecen evidencia adicional de que el consumo moderado de pescado por parte de la madre durante el embarazo no afecta el desarrollo del niño y de que en realidad podría ser beneficioso", señaló la autora principal del estudio Emily Oken, profesora asistente de la Universidad de Harvard, en un comunicado de prensa de la universidad.

Investigadores del Grupo de nutrición materna del departamento de epidemiología del Statens Serum Institut en Copenhague, Dinamarca, también colaboraron en el estudio, que aparece en la edición de septiembre de la *American Journal of Clinical Nutrition*.

La investigación, que analizó a 25,446 niños nacidos de madres que participaron en un estudio danés entre 1997 y 2002, halló que los niños de las madres que consumieron la mayor cantidad de pescado durante el embarazo (cerca de 2 onzas al día en promedio) eran más propensos a tener mejores destrezas motoras y cognitivas. En tanto que los niños de las madres que consumieron la menor cantidad de pescado obtuvieron las puntuaciones de desarrollo más bajas a los 18 meses de edad.

Los niños que fueron amamantados por periodos más largos también lograron mejores puntuaciones, sobre todo a los 18 meses. La leche materna contiene ácidos grasos omega-3. El beneficio de consumir pescado era similar entre los bebés alimentados con leche materna por duraciones más largas o cortas.

Se recomienda a las mujeres de EE. UU. que limiten el consumo de pescado a dos raciones por semana porque algunos pescados contienen rastros de mercurio, una toxina conocida. La mayoría de las mujeres del estudio, sin embargo, consumieron bacalao, platija, arenque y macarela, pescados que suelen tener bajos niveles de mercurio.

"En un trabajo anterior en una población de EE. UU., encontramos resultados similares de que un mayor consumo de pescado prenatal estaba asociado con un beneficio total para el desarrollo cognitivo, pero los niveles elevados de mercurio atenuaron este beneficio", apuntó Oken. "Por tanto, las mujeres deberían seguir comiendo pescado, sobre todo durante el embarazo, pero deben elegir los pescados que tengan menores niveles de mercurio".

Artículo por HealthDay, traducido por Hispanicare

HealthDay

(c) Derechos de autor 2008, ScoutNews, LLC