

Menjar peix durant l'embaràs millora l'atenció dels fills

JOSEP CORBELLA Barcelona

Una dieta rica en peix durant el primer trimestre d'embaràs afavoreix que els fills tinguin una bona capacitat d'atenció als 8 anys, segons una investigació de l'Institut de Salut Global de Barcelona (ISGlobal) basat en dades de 1.641 famílies. L'efecte s'atribueix al fet que el peix és la principal font alimentària de greixos omega-3, imprescindibles per al desenvolupament del cervell humà.

La relació entre la dieta de la mare durant l'embaràs i la capa-

citat d'atenció dels fills s'ha observat tant per als peixos blaus com per als blancs, malgrat que aquests últims aporten menys greixos. Però no s'ha observat per a la tonyina en conserva ni per al marisc, que tenen menys omega-3.

"La tonyina fresca o congelada té una quantitat elevada d'omega-3. Però aquest tipus de greixos es perd durant el tractament per conservar-la", informa Jordi Julvez, primer autor de l'estudi, que es presenta a la *International Journal of Epidemiology*.

Malgrat que investigacions

anteriors ja havien apuntat que el consum de peix afavoreix el desenvolupament del sistema nerviós al fetus, aquesta és la primera que distingeix els efectes de diferents tipus de peix.

A l'estudi hi han participat 1.641 nens i nenes nascuts entre el 2003 i el 2008 en quatre províncies d'Espanya: Astúries, Barcelona (a Sabadell), Gipuzkoa i València. La dieta de les mares durant l'embaràs es va analitzar mitjançant qüestionaris detallats.

Els nens van ser avaluats quan tenien 1, 5 i 8 anys. La seva capacitat de concentració es va mesurar mitjançant el test de xarxes atencionals (ANT, per les inicials en anglès), una prova utilitzada en psicologia per avaluar déficits d'atenció i hiperactivitat.

Els resultats mostren que, com més peix consumeix la mare durant el primer trimestre d'embaràs,

més bons són els resultats que obtenen els nens i les nenes en les proves d'atenció als 8 anys.

En canvi, sembla que menjar peix durant el tercer trimestre d'embaràs, o els primers anys de vida dels nens i les nenes, no té una influència significativa.

L'efecte s'explica pels greixos omega-3, imprescindibles per al desenvolupament del cervell

"Els fills de les dones que van menjar més peix durant el primer trimestre van cometre un 24% menys d'errors en les proves d'atenció que els fills de les dones que en van menjar menys", explica Jordi Julvez.

La investigació no està dis-

senyada per determinar si aquests errors en els ANT es corresponen amb un trastorn per déficit d'atenció i hiperactivitat (TDAH). Per tant, no permet concloure que el consum de peix durant l'embaràs previngui el TDAH.

Però "el desenvolupament de l'atenció en la infantesa té conseqüències per a l'aprenentatge, el rendiment acadèmic i el funcionament social", escriuen a la *International Journal of Epidemiology* els investigadors de l'ISGlobal, institut impulsat per la Fundació La Caixa.

Els resultats sustenten les recomanacions nutricionals actuals, afirma l'investigador. A Catalunya el Departament de Salut defensa el consum de peix dues vegades per setmana durant l'embaràs, i evitar els peixos de mida gran, ja que tenen un contingut més elevat de metilmercuri.●