

# La ingesta de pescado durante el embarazo mejora el desarrollo cerebral de los niños

Madrid (23 /11/ 2011) - E.P.

## **La cantidad de pescado consumido está relacionado con el cociente intelectual afectando sobre todo a la inteligencia verbal del niño a los ocho años**

El consumo de pescado durante el embarazo mejora el funcionamiento del cerebro de los niños, según han demostrado los resultados de un estudio realizado por investigadores del Helmholtz Zentrum München, German Research Centre for Environmental Health, en Alemania, en el marco del Proyecto Nutrimenthe.

La afirmación de que 'el pescado es bueno' está cada vez más respaldada por evidencias científicas. En concreto, el pescado azul es la mayor fuente de ácidos grasos de cadena larga omega-3, que incluye el ácido docosahexaenoico (DHA), un importante componente estructural de las células, sobre todo las del cerebro, y que se acumula durante el desarrollo.

Sin embargo, aún no se había constatado que estos beneficios se tradujeran en términos de actividad mental. El Estudio ALSPAC, iniciado en 1991 para entender los factores genéticos y medioambientales implicados en el desarrollo de enfermedades, ya demostró que la ingesta de pescado durante el embarazo está relacionada con el cociente intelectual, sobre todo la inteligencia verbal del niño a los ocho años.

Los resultados del 'Proyecto Nutrimenthe', presentados por la doctora Eva Lattka, del Helmholtz Zentrum München, German Research Centre for Environmental Health, han confirmado que los niños nacidos de las mujeres que realizaron los mayores consumos de pescado durante el embarazo lograban los mejores resultados en los test de inteligencia verbal, habilidades motoras y sociabilidad.