

Nutrición

Los ácidos grasos Omega 3 y 6 son vitales durante los procesos de gestación y la lactancia, tanto para la madre como para el feto y el bebé. Un 60% del cerebro está compuesto por grasas, y de estas, un 40% derivan directamente de los Omegas ingeridos por la madre durante la gestación y/o lactancia.

Durante el último trimestre de la gestación y los dos primeros años de vida del niño se dan una serie de procesos muy concretos en las células nerviosas que necesitan un extraordinario aporte de Omegas, dado que, estos ácidos grasos, intervienen en la creación del tejido nervioso y en la generación y transmisión de la información a través de las neuronas.

Actualmente parece que se ha alcanzado el consenso científico respecto a que los fetos y lactantes con mayores niveles de estos ácidos grasos en su organismo tienen una mayor capacidad futura de aprendizaje y concentración. De hecho, un aporte adecuado de Omegas 3 y 6 durante estos períodos, pueden tener repercusiones positivas en la inteligencia del niño y en su agudeza visual, así como en su salud general.

Además, la ingesta adecuada de ácidos grasos esenciales Omega 3 y 6, parece tener también beneficios para la salud materna, ya que se están relacionando con la prevención de patologías obstétricas, como son:

- La preeclampsia.
- Amenaza de parto prematuro.
- Depresión postparto.

Sin embargo, las mujeres embarazadas reciben mensajes contradictorios. Por un lado, el consejo de ingerir pescado azul por su riqueza en Omega 3, sin los cuales el desarrollo neurológico del feto no sería el potencialmente deseable. Pero, por otro lado, las mujeres también reciben la advertencia de que no se excedan en el consumo de ese mismo pescado, a fin de evitar una ingesta excesiva de metil-mercurio. De hecho, en



Los ácidos Omega 3 y 6 son vitales durante la gestación y la lactancia, tanto para la madre como para el bebé

Embarazo, omegas y mercurio

Antonio Penalva Lozano

Matrón, antropólogo. Director de la Clínica Maternum

una nota informativa de la Comisión Europea, a través de su Dirección General de Salud Pública y Consumo, publicada en Bruselas el 12 de Mayo de 2004, se alerta de los riesgos que puede tener el consumo de metil-mercurio ingerido a través de pescado en grupos vulnerables como mujeres que podrían quedarse embarazadas, las mujeres que están embarazadas o las mujeres que están lactando, así como niños de corta edad. En concreto en el punto 4 de la nota informativa se dice literalmente (traducido del Inglés):

«El Metil mercurio (orgánico) es

la forma química preocupante y puede constituir más del 90% del mercurio total en pescados y mariscos. El pescado y el marisco contienen mercurio como resultado de su presencia natural en el medioambiente y de la contaminación. Los peces depredadores de gran tamaño acumulan niveles más elevados de mercurio a través de la ingesta a lo largo de toda su vida. Las especies depredadoras de gran tamaño son a menudo migratorias y, por lo tanto, no es posible descartar pescado de aguas donde el historial de los niveles

de contaminación por mercurio pudieran ser elevados».

Como norma general a los grupos vulnerables, la comisión recomienda en el punto 11 de la nota informativa comentada:

«Las mujeres que podrían quedarse embarazadas, las mujeres que están embarazadas o las mujeres que son lactantes no deberían comer más de una pequeña porción (menor de 100 gramos) a la semana de pescados depredadores grandes tales como pez espada, tiburón, "marlin" [denominación en inglés] o lucio. Si ingieren esta porción, no deberían comer ningún otro pescado durante ese periodo. Tampoco deberían comer aún más que dos veces

por semana. Los padres deberían ser conscientes que esta recomendación también se aplica a los niños de corta edad. Los consumidores deberían también prestar atención a cualquier información más específica de las autoridades nacionales a la luz de las especificidades locales».

Otras entidades oficiales, de terceros países, también han lanzado recomendaciones para limitar el consumo de este tipo pescados en los grupos denominados vulnerables, así son por ejemplo:

- La Agencia Alimentaria (Food Standards Agency) de Australia y Nueva Zelanda
- El Departamento de Salud y Servicios Sociales de Estados Unidos
- La Agencia de Protección Medioambiental de Estados Unidos

En un estudio publicado recientemente en la revista «Environmental Health Perspectives» por la Universidad de Harvard en colaboración con la Universidad del estado de Michigan, se asocia los niveles altos de metil-mercurio, en el organismo materno, con un riesgo incrementado de parto prematuro. También se ha asociado la ingesta alta de metil-mercurio con deterioro neurológico del niño.

Ante esta disyuntiva, la necesidad de ingerir ácidos grasos Omega 3 para un correcto desarrollo neurológico fetal y del niño, pero al tiempo, los riesgos derivados de la ingesta de metil-mercurio a través del pescado, podríamos acabar haciendo nuestra la recomendación implícita lanzada en el proyecto llamado Viva, publicado también por la Universidad de Harvard en 2004: «Las mujeres deberían continuar consumiendo pescado durante su embarazo pero escogiendo variedades con menos contenido en mercurio», es decir, evitando los predadores de gran tamaño como son, por ejemplo el atún o el emperador.



Lo importante es vernos así de bien

Oftálica lo sabe, y por ello, todos los profesionales que trabajamos en ella nos esforzamos por conseguir que nada estropee tu forma de ver la vida.

Oftálica, el ciudadano de la visión al alcance de todos.

Avda. Padre Esplá, 58
03013 Alicante
902 92 92 06
www.oftalica.com

oftálica
CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
Dr. ENRIQUE CHIPONT