



El Aceite
de Pescado
para
Mujeres
Embarazadas
y Lactantes



¿Ha estado usted pasando por alto un elemento básico del cuidado prenatal?

Una encuesta reciente realizada a nivel nacional en los Estados Unidos reveló que dos terceras partes de las mujeres embarazadas y las madres nunca habían sido informadas por sus doctores sobre la importancia del DHA¹⁰.



¿SABIA USTED?



- ◆ Que los ácidos grasos esenciales omega-3 contribuyen al desarrollo saludable del cerebro, los ojos, el sistema nervioso y el sistema inmunitario del feto¹⁻³
- ◆ Que los ácidos grasos esenciales omega-3 reducen substancialmente el riesgo de padecer alergias en los niños⁴
- ◆ Que los ácidos grasos esenciales omega-3 mejoran la atención y la concentración en infantes y niños pequeños⁵⁻⁷
- ◆ Que los ácidos grasos esenciales omega-3 pueden disminuir el riesgo de la depresión post-parto cuando se ingieren durante el embarazo^{8,9}

Durante el importante periodo del embarazo y la lactancia los suplementos de aceite de pescado purificado son la más saludable y segura fuente de ácidos grasos esenciales omega-3, EPA y DHA.



DHA

¿Qué es el DHA?

El DHA o ácido docosahexanoico es un ácido graso esencial de la familia omega-3 que compone aproximadamente el 20% del cerebro humano y el sistema nervioso, y aunque es muy importante para el funcionamiento adecuado de nuestro cuerpo, el organismo no es capaz de sintetizarlo por lo que debe obtenerse a través de la dieta o la suplementación.

El DHA es particularmente importante para el desarrollo infantil y para las mujeres embarazadas y lactantes:

- ◆ El DHA juega un papel significativo en el normal desarrollo físico y mental del feto¹¹. El DHA es transferido de la madre al feto en el primer trimestre de gestación y su función es iniciar el crecimiento y desarrollo del sistema nervioso.
- ◆ El DHA modula los estados de ánimo y la función nerviosa en las mujeres embarazadas y lactantes. Un estudio clínico demostró que las mujeres que consumen grandes cantidades de pescado durante el embarazo tienen un 50% menos de posibilidades de sufrir de depresión post-parto que aquellas que consumieron poco o ningún pescado¹².
- ◆ Los niveles de DHA impactan a largo plazo la salud física y mental de los niños. Niveles altos de DHA son asociados con una menor incidencia de alergias y de diabetes^{3,13}. Las investigaciones han demostrado incluso que los hijos de mujeres que consumieron aceite de hígado de bacalao durante el embarazo tienen un coeficiente de inteligencia a la edad de cuatro años mucho mayor que aquellos cuyas madres tomaron placebo¹⁴.

Los requerimientos de DHA de la mujer se incrementan substancialmente durante el embarazo por lo que su nivel permanecerá bajo entre los nueve y doce meses después del parto a menos que su dieta sea reforzada con suplementos. Para mantener una salud óptima en madres, infantes y niños los expertos recomiendan un consumo mínimo diario de 300 mg de DHA por día¹⁵.

Para obtener información sobre los niveles de mercurio en las distintas variedades de pescado visite: gotmercury.com

La mejor fuente de DHA

Las investigaciones han demostrado que durante el embarazo, la lactancia y la infancia la mejor y más confiable fuente de DHA son los suplementos de aceite de pescado de alta calidad^{16,17}. Esto significa que el suplemento debe ser:

- ◆ **Puro:** libre de mercurio, plomo, PCBs, dioxinas y otros contaminantes
- ◆ **Fresco:** procesado inmediatamente después de la captura de los peces en un ambiente libre de oxígeno, evitando así su descomposición y oxidación y asegurando niveles excepcionales de frescura
- ◆ **De sabor agradable:** sin rancidez y sin que se repita su sabor
- ◆ **En forma de triglicérido natural:** que optimiza su biodisponibilidad asegurando su mejor absorción y su máxima utilización
- ◆ **Analizado por laboratorios independientes:** para garantizar su pureza y demostrar que supera todos los parámetros internacionales de calidad

Los expertos internacionales recomiendan: 300 mg de DHA para satisfacer los requerimientos mínimos en un embarazo saludable.

En Nordic Naturals las opciones de aceite de pescado para alcanzar estos niveles son:

Cantidad recomendada	Dosis de aceite de pescado	Tipo de producto
300 mg de DHA (mínimo)	2 capsulas blandas	High-DHA Fish Oil 450 mg de DHA/ 90 mg de EPA por cada dosis
300 mg de DHA (mínimo)	1 cucharada	Cod Liver Oil 625 mg de DHA/ 410 mg de EPA por cada dosis

Para mas información sobre los beneficios de los ácidos grasos esenciales omega-3 visite el sitio: omega-research.com

BIBLIOGRAFIA

1. Innis SM. Dietary (n-3) fatty acids and brain development. *J Nutr* 2007;137:855–859.
2. Dunstan JA, Simmer K, *et al.* Cognitive assessment at 2 1/2 years following fish oil supplementation in pregnancy: a randomized controlled trial. *Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed* 2006 Dec 21.
3. Korotkova M, Telemo E, *et al.* The ratio of n-6 to n-3 fatty acids in maternal diet influences the induction of neonatal immunological tolerance to ovalbumin. *Clin Exp Immunol* 2004;137:237–244.
4. Blumer N, Renz H. Consumption of omega3-fatty acids during perinatal life: role in immuno-modulation and allergy prevention. *J Perinat Med* 2007;35:S12–18.
5. Stevens L, Zentall S, Deck J *et al.* Essential fatty acid metabolism in boys with attention-deficit hyperactivity disorder. *Am J Clin Nut* 1995; 62:761–768.
6. Krabbendam L, Bakkerb E, *et al.* Relationship between DHA status at birth and child problem behaviour at 7 years of age. *Prostaglandins Leukot Essential Fatty Acids* 2007;76:29–34.
7. Stevens L, Zhang W, Peck L, *et al.* EPA supplementation in children with inattention, hyperactivity, and other disruptive behaviors. *Lipids* 2002;38:1007–1021.
8. Freeman MP. Omega-3 fatty acids and perinatal depression: a review of the literature and recommendations for future research. *Prostaglandins Leukot Essential Fatty Acids* 2006;75:291–297.
9. Freeman MP, Hibbeln JR, *et al.* Randomized dose-ranging pilot trial of omega-3 fatty acids for postpartum depression. *Acta Psychiatr Scand* 2006;113:31–35.
10. *The Big "3" for Baby and Me.* Public opinion survey on nutrients women need before, during and after pregnancy. Society for Women's Health Research; Conducted by Kelton Research: Los Angeles, California. Aug 2006.
11. Innis SM. Perinatal biochemistry and physiology of long-chain polyunsaturated fatty acids. *J Pediatr* 2003;143:S1–8.
12. Hibbeln JR. Seafood consumption, the DHA content of mothers' milk and prevalence rates of postpartum depression: a cross-national, ecological analysis. *J Affect Disord* 2002;69:15–29.
13. Stene LC, Ulriksen J, *et al.* Use of cod liver oil during pregnancy associated with lower risk of Type I diabetes in the offspring. *Diabetologia* 2000;43:1093–1098.
14. Helland IB, Smith L, *et al.* Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics* 2003;111:e39–44.
15. Simopoulos AP, *et al.* Workshop Statement on the Essentiality of and Recommended Dietary Intakes for Omega-6 and Omega-3 Fatty Acids. *Prostaglandins Leuko and Essential Fatty Acids* 2000;63:119–121.
16. Melanson SF, *et al.* Measurement of organochlorines in commercial over-the-counter fish oil preparations: implications for dietary and therapeutic recommendations for omega-3 fatty acids and a review of the literature. *Arch Pathol Lab Med* 2005;129:74–77.
17. Foran SE, *et al.* Measurement of mercury levels in concentrated over-the-counter fish oil preparations: is fish oil healthier than fish? *Arch Pathol Lab Med* 2003;127:1603–1605.