

ACEITE DE PESCADO EN EL EMBARAZO



SERIE OMEGA-3 PARA SU SALUD

¿Sabía usted?

El aceite de pescado omega-3...

- Es la fuente más segura del ácido graso esencial DHA^{1, 2}
- Puede aumentar el peso del bebe en el nacimiento, así como la duración de la gestación^{3, 4}
- Favorece el buen estado de ánimo de la madre^{5, 6}
- Mejora la atención y la concentración de los niños⁷⁻⁹
- Ayuda a los niños a mantener un buen sistema inmunológico¹⁰
- Mejora los marcadores de inteligencia en los niños¹¹
- Promueve el desarrollo saludable del cerebro, los ojos, el sistema nervioso y el sistema inmunológico del feto¹²⁻¹⁴





¿Hemos estado pasando por alto un elemento básico en el cuidado prenatal?

Un estudio nacional sobre la nutrición concluye que más de dos tercios de mujeres embarazadas y madres confesaron que su médico nunca les hizo ningún comentario acerca del DHA.¹⁵

¿Qué es el DHA?

El DHA (ácido docosahexaenoico) es un ácido graso esencial omega-3 que constituye aproximadamente el 20% de los ácidos grasos de la corteza cerebral. Si bien es muy importante para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano, el DHA no es producido por el cuerpo y se debe obtener a través de la dieta o de suplementos.

El DHA es particularmente importante tanto para los bebés y para las mujeres embarazadas como en proceso de lactancia:

- El DHA juega un papel significativo en el normal desarrollo físico y mental del feto.¹⁶ DHA se transfiere de la madre al bebé durante el último trimestre del embarazo, impulsando el crecimiento del sistema nervioso fetal.
- El DHA suministra un apoyo anímico y nervioso a las madres durante el embarazo y la lactancia. Un estudio reveló que la tasa de depresión posparto en las madres que consumieron mayores cantidades de pescado fue la mitad de la registrada en el caso de las mujeres que consumieron poco pescado o no lo consumieron en absoluto.¹⁷
- La investigación incluso ha demostrado que los hijos de mujeres que tomaron aceite de hígado de bacalao durante el embarazo y la lactancia, a la edad de 4 años, tenían un coeficiente de inteligencia mayor que los hijos de mujeres que habían tomado placebo.¹⁸

Los niveles de DHA de una mujer aumentan considerablemente durante el embarazo y se mantienen bajos durante los 9–12 meses posteriores al parto, a menos que se administre un suplemento en su dieta. Para preservar la óptima salud de las madres, los bebés y los niños pequeños, los expertos internacionales recomiendan un mínimo de 300 mg de DHA por día.¹⁹



¿Cómo elijo un suplemento de aceite de pescado?

Existe una amplia variedad de calidad entre los suplementos de aceite de pescado. Use las siguientes pautas para estar seguro de que se trata un producto de alta calidad:

- **Pureza:** purificado de mercurio, plomo y otras toxinas perjudiciales
- **Frescura:** una oxidación minimizada para asegurar la ausencia de sabor a pescado
- **Sabor:** el olor o sabor a pescado significa que es un aceite elaborado de manera inadecuada
- **En forma de triglicérido:** asegura absorción óptima y resultados óptimos
- **Pruebas realizadas por terceros:** garantizan calidad, frescura y pureza
- **Sostenibilidad:** la pesca responsable protege nuestros océanos

¿Cuánto es suficiente?

Los expertos internacionales recomiendan:

500 mg de EPA+DHA	para una ayuda preventiva
1 g de EPA+DHA	para una ayuda proactiva
2–4 g de EPA+DHA	para una ayuda de alta intensidad

A menudo, las etiquetas de los productos con omega-3 pueden ser confusas. Asegúrese de leer los datos referidos al suplemento para saber qué cantidad de EPA+DHA está consumiendo. Una cápsula blanda de 1000 mg solo se refiere al tamaño de la cápsula blanda, no a los niveles de EPA+DHA.

Total Omega-3s	1280 mg	†
EPA (Eicosapentaenoic Acid)	650 mg	†
DHA (Docosahexaenoic Acid)	450 mg	†
Other Omega-3s	180 mg	†

REFERENCIAS

1. 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.
2. 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.
3. Allen KG, Harris MA. The role of n-3 fatty acids in gestation and partuition. *Exp Biol Med* 2001;226(6):498–506.
4. Olafsdottir AS, Magnusardottir AR, *et al.* Relationship between dietary intake of cod liver oil in early pregnancy and birth weight. *BJOG* 2005;112(4):424–429.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Stevens L, Zhang W, Peck L, *et al.* EFA supplementation in children with inattention, hyperactivity, and other disruptive behaviors. *Lipids* 2002;38:1007–1021.
10. 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.
11. 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.
12. Innis SM. Dietary (n-3) fatty acids and brain development. *J Nutr* 2007;137:855–859.
13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. Innis SM. Perinatal biochemistry and physiology of long-chain polyunsaturated fatty acids. *J Pediatr* 2003;143:S1–8.
17. 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.
18. Helland, *et al.* 2003, *Ibid*
19. 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.