Consumo di pesce durante la gravidanza e sviluppo intellettivo del bambino

Data 17 novembre 2007
Categoria ginecologia

Un ridotto consumo di pesce durante la gravidanza sarebbe associato a peggiori outcomes intellettivi del bambino.

Questo studio osservazionale di coorte intendeva valutare i benefici e i rischi dell'assunzione di pesce durante la gravidanza sullo sviluppo del bambino. Sono state reclutate 11.875 donne gravide che hanno completato un questionario alla 32° settimana sul loro consumo di pesce. I dati ricavati sono stati corretti per 28 fattori confondenti e gli outcomes cognitivi dei bambini sono stati esaminati a 6 mesi e a 8 anni d'età. Il consumo di meno di 340 grammi di pesce alla settimana risultò associato ad un aumento del rischio, per il bambino, di avere un quoziente intellettivo più basso rispetto al consumo di più di 340 grammi/settimana. In particolare per i bambini le cui madri riferivano nessun consumo di pesce il rischio era di 1,48 (1,16-1,90), mentre per i bambini le cui madri avevano riferito un consumo compreso tra 1 e 340 grammi/settimana il rischio era 1,09 (0,92-1,29). il ridotto consumo di pesce risultò associato inoltre a peggiori esiti comportamentali, motori, comunicativi e di sviluppo sociale.
Gli autori concludono che il rischio di non introdurre importanti sostanze nutritive risulta superiore al rischio di ingerire sostanze contaminanti contenute nel pesce.

Fonte:

Hibbeln JR et al. Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): an observational cohort study. Lancet 2007 Feb 17; 369:578-585

Commento di Renato Rossi

I pesci sono ricchi di acidi grassi omega 3 che sono importanti per lo sviluppo neuronale. Tuttavia le linee guida americane consigliano di non consumare più di 340 grammi di pesce alla settimana alle donne gravide, soprattutto per il timore che con l'alimento marino vengano introdotte sostanze tossiche, come per esempio il mercurio, che potrebbero danneggiare il feto.
In effetti recentemente ci sono state alcune prese di posizione diverse: il consumo di pesce conduce a benefici per la salute o porta a rischi dovuti alla ingestione di tossici ambientali? .
Al di là comunque della querelle se i benefici superino o meno i pericoli bisogna sottolineare che lo studio recensito in questa pillola presenta le solite limitazioni: da una parte il consumo di pesce veniva valutato sulla base delle risposte fornite dalle donne ad un questionario, dall'altra, per quanti sforzi possano aver fatto i ricercatori, non si riesce mai ad avere la sicurezza di aver corretto tutti i possibili fattori confondenti. I risultati andrebbero quindi interpretati con cautela e alla luce del buon senso: la gravida adotti una dieta varia e sana, di cui il pesce faccia naturalmente parte come qualsiasi altro alimento. Mi pare che i medici, in certi settori, dovrebbero fare un passo indietro se siamo arrivati addirittura a quantificare quanti grammi di pesce alla settimana dovrebbe consumare una futura mamma in dolce attesa.

Referenze

1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2798