



Durante el embarazo

Omega-3

Aumentar la ingesta de estos ácidos grasos reduce el riesgo de partos prematuros.

Los bebés que nacen antes de las 37 semanas tienen mayor riesgo de muerte o de tener una salud deficiente. El nacimiento prematuro es la principal causa de muerte entre los niños menores de cinco años. Representa cerca de un millón de muertes cada año en todo el mundo. Además, los bebés prematuros tienen un mayor riesgo de sufrir afecciones a largo plazo que incluyen discapacidad visual, retraso en el desarrollo y dificultades de aprendizaje.

Una revisión Cochrane ha encontrado que es posible reducir el riesgo de nacimientos prematuros aumentando la ingesta durante el embarazo de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga omega-3 (AGPICL), especialmente el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA) que se encuentran en pescados grasos y suplementos de aceite de pescado.

Este hallazgo es una gran contribución para evitar los partos prematuros puesto que hasta el momento los investigadores no han tenido muchas opciones para impedirlos.

¿Dónde encontrar el EPA y el DHA? En pescados azules que proceden de aguas frías: salmón, atún, trucha, sardina... También pueden tomarse en forma de suplementos, aunque estos pescados tienen además la ventaja de aportar otros nutrientes, minerales y vitaminas.



Información extraída de Cochrane (es.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.