



ASSOITTICA ITALIA

PESCE E SVILUPPO DEL BAMBINO

COME ASSICURARE UN SANO SVILUPPO ED UNA OTTIMALE VIVACITÀ COGNITIVA



La letteratura scientifica, sempre più, evidenzia l'effetto benefico di un'alimentazione ricca in prodotti ittici sulla gestione e prevenzione di numerose patologie.

Molti studi, inoltre, evidenziano l'importanza del pesce nello sviluppo del bambino, sia durante la gravidanza che nei primi anni di vita.

Ormai numerosi gli studi sull'effetto benefico dei nutrienti contenuti nell'olio di pesce, durante la gravidanza, si susseguono, sempre più, studi e ricerche in merito all'effetto positivo, per lo sviluppo dei bambini, dovuto al consumo di prodotti ittici.

Uno studio pubblicato sulla rivista "Lancet", nel 2012, condotto dal National Institutes of Health di Bethesda, in America, ha evidenziato, su un campione di 11.875 donne in gravidanza, che il consumo al di sotto di 340 g di pesce alla settimana potrebbe ingenerare problemi sullo sviluppo cognitivo del bambino con ripercussioni sulla socializzazione e comunicazione.



Uno studio, poi, del 2015, della Scuola di Medicina dell'Università di Wollongong, Australia, ha riportato le considerazioni delle "Linee guida provenienti da Australia, Europa e Stati Uniti" che incoraggiano il consumo di pesce durante la gravidanza. La ricerca, pur evidenziando l'attenzione da prestare al consumo di determinati pesci per la presenza di alcuni contaminanti, indica i numerosi effetti positivi per lo sviluppo del bambino.

In quest'ottica l'EFSA (Agenzia Europea per la Sicurezza Alimentare) con ben due rapporti, nel 2014 e 2015, ha evidenziato gli innumerevoli effetti positivi di una dieta ricca in prodotti ittici. Gli studi evidenziano la necessità di effettuare una scelta tra i numerosi prodotti ittici presenti in commercio rapportandoli agli eventuali pericoli connessi alla presenza di contaminanti, ma che "il consumo di 1-2 porzioni di pesce alla settimana e fino a 3-4 porzioni di pesce alla settimana di pesce durante la gravidanza è stato associato ad effetti benefici sullo sviluppo neuronale del bambino".