

# Salute: il salmone fa bene alla mamma e al bambino

13:07 21 APR 2012

(AGI) - Bruxelles, 21 apr. - Consumare due porzioni a settimana di salmone di allevamento (arricchito di acidi grassi omega-3) ha effetti positivi per le donne incinte e per il proprio bambino. Almeno questo e' quanto emerso da uno studio pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition e riportato dal notiziario europeo Cordis. I ricercatori dell'Universita' di Granada hanno osservato che il consumo di salmone aumenta i livelli di acidi grassi omega-3 sia nella madre sia nel bambino e ne stimola le difese antiossidanti, grazie alle concentrazioni di selenio e retinolo contenute in questa specie. E' stato inoltre evidenziato come il salmone non alteri i livelli di stress ossidativo, la risposta infiammatoria e l'omeostasi vascolare. Per arrivare a queste conclusioni i ricercatori hanno diviso le donne gravide in due gruppi: il gruppo sperimentale ha consumato 2 porzioni di salmone 'arricchito' dalla ventesima settimana di gestazione fino al parto, mentre il gruppo di controllo ha mantenuto la normale alimentazione. In particolare al gruppo perimentale e' stato somministrato salmone di allevamento alimentato in base a una dieta controllata consistente di ingredienti speciali come oli vegetali, alghe e zooplancton. Grazie a questa alimentazione, il salmone conteneva livelli superiori di acidi grassi omega-3 e concentrazioni piu' elevate di vitamine antiossidanti (come le vitamine A ed E) e selenio. Secondo i ricercatori, il pesce conteneva anche livelli estremamente ridotti di contaminanti. (AGI) Red/Pgi (Segue)

Condividi

## Notizie Flash

- 11:43 [Commercio estero: Istat, a marzo export +4%; import -1, 5%](#)
- 11:36 [Yemen: offensiva esercito, uccisi 16 miliziani al Qaeda](#)
- 11:17 [Crack Parmalat: 17 anni e 10 mesi a Tanzi in appello](#)
- 11:15 [Norvegia: Breivik si scusa con vittime "non politiche" Oslo](#)
- 11:12 [Birmania: sospesa la maggior parte delle sanzioni Ue](#)
- 10:51 [Domani violenti temporali a centronord, poi caldo africano](#)
- 10:31 [Spagna: Banca centrale, Pil -0, 4% in I trimestre; recessione](#)
- 10:25 [Confcommercio: 37% imprese chiede credito e non lo ottiene](#)
- 10:24 [Indonesia: Terzi, possibilita' per investimenti ambiziosi](#)
- 10:22 [Eurozona: scivola ndice pmi, Germania a minimi da 2009](#)
- 09:26 [Borse europee: aprono in calo, pesano Olanda e Francia](#)
- 09:19 [Borse europee: aprono in calo, pesano Olanda e Francia](#)
- 08:45 [Titoli stato: spread btp/bund sopra 400 punti](#)

## Accade anche questo

11:15

[Animali: pescato in Messico squalo bianco piu' grande di sempre](#)

## Foto del giorno

[GP BAHRAIN: ALONSO SU TWITTER](#)  
[F.1.: IL PILOTA FERRARI IN CONTINUO](#)  
[CONTATTO CON I SUOI FAN](#)

[Scollature in mostra su Instagram](#)  
 iniziativa per la lotta al tumore al seno