

Somos lo que comemos desde antes de nacer

El proyecto Nutrimenthe investiga el efecto de la dieta en el desarrollo mental de los niños desde el embarazo

R. Castro granada | Actualizado 14.09.2013 - 01:00

- [1 voto](#)

La frase "somos lo que comemos" cobra especial interés cuando nos referimos al rendimiento académico en los niños, tal y como se está demostrando en estudios científicos sobre nutrición prenatal y programas de salud en etapas tempranas de la vida y a largo plazo. Asimismo, son fundamentales ciertos nutrientes para el bienestar, el desarrollo cerebral y el rendimiento mental, según informaron ayer desde la Universidad de Granada a través de un comunicado. Existen evidencias de que la nutrición en la etapa temprana puede influir en el posterior rendimiento mental de los menores, en el desarrollo cognitivo o incluso en el comportamiento. La idea de que la dieta de la madre durante la gestación, además de en los lactantes y niños podría afectar a la actividad mental a largo plazo tiene importantes implicaciones no sólo en la práctica de la salud pública, sino también en el desarrollo de políticas, el progreso económico. El proyecto europeo Nutrimenthe, que se dio a conocer ayer en el Palacio de Congresos, incorpora una amplia gama de disciplinas científicas y reúne a organizaciones internacionales, con el objetivo de investigar el efecto de la dieta sobre el rendimiento mental de los niños. Más de 17.000 madres y 18.000 niños están participando en diferentes estudios de población, de intervención y nutricionales, llevados a cabo por distintos centros de investigación a nivel europeo en la iniciativa. El Proyecto Nutrimenthe se está llevando a cabo desde el año 2008 y ha involucrado a miles de familias europeas y a sus hijos. A lo largo de este tiempo, los investigadores han analizado el efecto que ejercen a largo plazo tanto la ingesta de proteínas, como la de ácidos grasos omega-3, vitaminas como la B o el ácido fólico, además de micronutrientes como el hierro o el yodo y la leche materna sobre el desarrollo cognitivo, emocional y conductual de los niños desde antes de su nacimiento y hasta los 9 años y medio. Por su parte, los estudios llevados a cabo en este proyecto han demostrado que la ingesta de ácido fólico, recomendada en Europa por los profesionales médicos durante los tres primeros meses de embarazo, puede reducir la probabilidad de desarrollar problemas de comportamiento durante la niñez. Como explicó la profesora de la UGR Cristina Campoy, quien ha dirigido el proyecto, "los estudios a corto plazo parecen incapaces de detectar la influencia real de la nutrición en los primeros años de vida", por lo que es necesario un mayor número de estudios a largo plazo. Nutrimenthe basa su éxito en el seguimiento de los niños involucrados en los diferentes estudios durante muchos años, ya que el cerebro necesita tiempo para madurar, y las deficiencias tempranas puede tener efectos de largo alcance. "La nutrición temprana se destaca como la más importante".