

INMA Valencia

Boletín nº 4

Estimad@s participantes en el **Proyecto INMA**,

Nos ponemos en contacto con vosotr@s con motivo del 4º boletín del Proyecto.

En esta ocasión, os queremos contar los beneficios que nos reporta comer pescado, aunque es mejor seguir ciertas recomendaciones, ya que también se pueden encontrar en ellos algunos contaminantes. También podréis encontrar una descripción del pescado que comáis durante el embarazo, así como algunos consejos nutricionales.

**Muchas gracias por vuestra participación
y pasad unas felices fiestas**

Feliz Navidad

Bon Nadal



ESTAS NAVIDADES.....

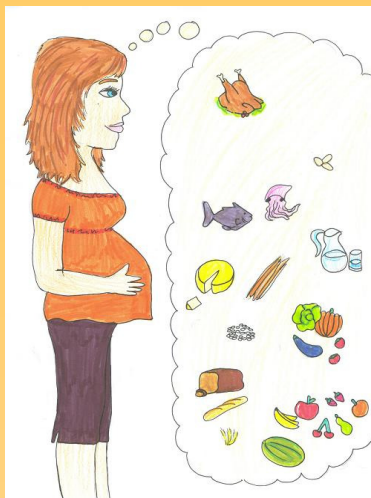
No os dejéis influenciar por los anuncios publicitarios y si compráis juguetes a vuestros hijos/as, procurad que sean educativos.



Recordad que el juguete idóneo puede potenciar la inteligencia, la creatividad, la habilidad y la afectividad de los niños/as.

Hay que tener en cuenta una gran cantidad de criterios psicopedagógicos para valorar la calidad del juguete según su valor educativo, como la edad, los intereses o las necesidades del niño/a.

Es bueno consumir **pescado** durante el embarazo

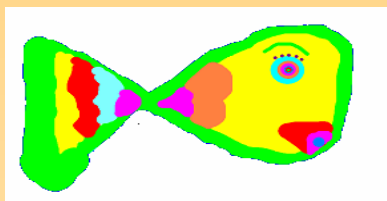


El pescado es una buena fuente de proteínas, de antioxidantes (como el selenio y la vitamina E), de yodo y de grasas poliinsaturadas ("las buenas"). De hecho el pescado es la principal fuente de **omega 3**.

El feto necesita el aporte de omega 3, por lo que es muy importante la dieta de la mamá durante el embarazo.

Hay estudios que muestran un mejor desarrollo neurológico y de la conducta en niños cuyas madres consumieron pescado durante el embarazo, por lo que se recomienda **CONSUMIR AL MENOS 2 RACIONES DE PESCADO A LA SEMANA**

Pero sobre el consumo de pescado también debéis saber que:

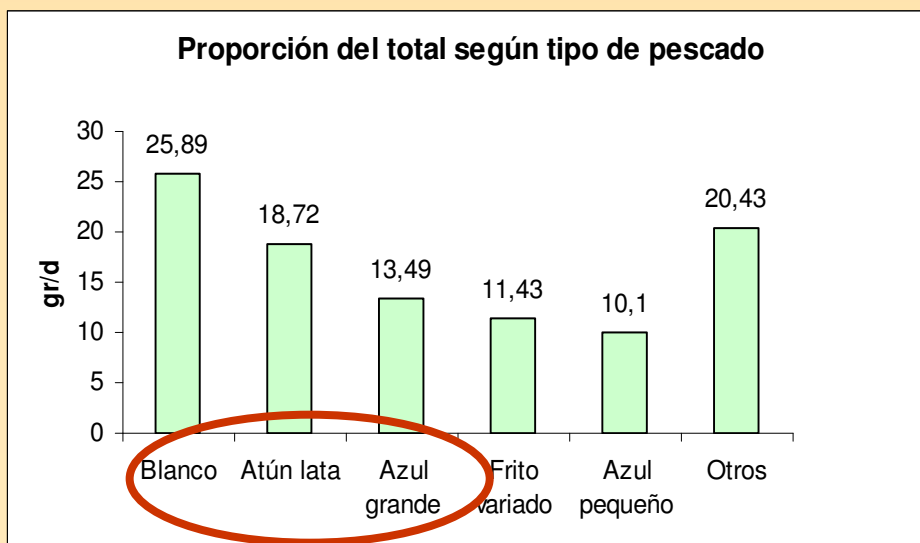


El pescado, parte importante de una dieta saludable, puede contener contaminantes como el **mercurio**. En España se conoce poco el nivel de exposición a mercurio ya que pocos estudios lo miden. El mercurio puede medirse en pelo o en sangre. Cuando se mide durante el embarazo o en sangre de cordón umbilical se dice que se ha medido la "Exposición Prenatal" del niño.

En la cohorte INMA hemos estimado el consumo de pescado en todas las mamás del estudio y hemos medido niveles de mercurio en sangre de cordón umbilical en algunas de vosotras de las que se disponía de sangre de cordón (en 253 mamás)

¿Qué tipo de pescado consumíais?

Cada día, como media, las mamás INMA consumíais 67 gramos, lo que equivale aproximadamente a **una ración mediana cada dos días** (ración mediana=100 gramos)



Niveles de mercurio

Nuestras cifras, con una media de 9,9 microgramos por litro (mcg/L), se sitúan en un **nivel intermedio** entre las que se encuentran en las Islas Faroe y las Islas Seychelles (unos 23 mcg/L) y las que se encuentran en Europa, por ejemplo en Suecia (1,3 mcg/L). Nuestras **cifras son parecidas** a las que se han encontrado en Japón (9,8 mcg/L) y en Taiwan (9.2 mcg/L). Lo que compartimos con éstas dos últimas poblaciones es un consumo elevado de pescado en nuestra dieta diaria.

- En nuestra población, los niveles de mercurio se relacionan con el consumo de pescado, principalmente el emperador y el atún fresco, y en menor grado, con el pescado blanco y frito variado.
- Los estudios que se han llevado a cabo para comprobar que niveles de mercurio en sangre son peligrosos para el niño todavía **no han dado resultados concluyentes**. Se ha visto que niveles de 58 mcg/L se asocian a pequeños trastornos del desarrollo neurológico y conductual en algunos niños estudiados en las Islas Faroe y en Nueva Zelanda. Sin embargo en Seychelles, con niveles de mercurio similares a las Islas Faroe, éstos trastornos no se han detectado.

Entonces, ¿qué pescado debo elegir?

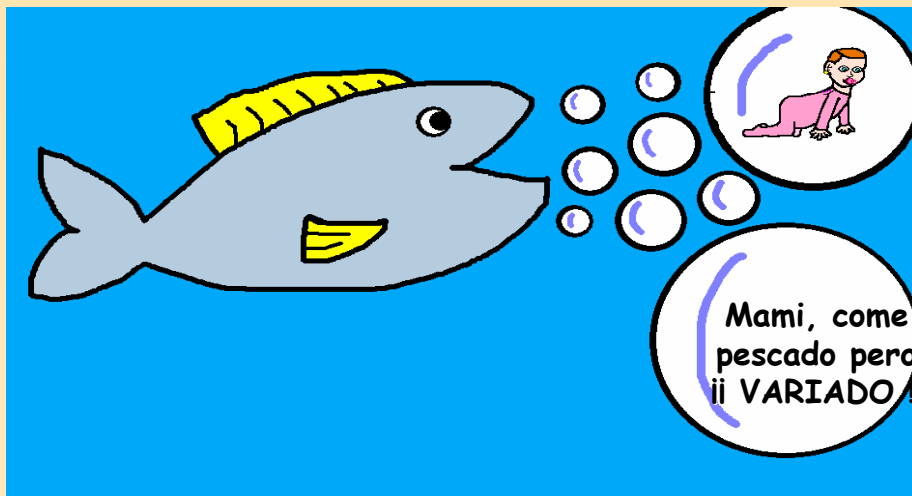
Agencias internacionales en USA y Europa han elaborado guías de consumo de pescado en grupos vulnerables (es decir con mayor riesgo) como son las embarazadas y los niños pequeños.

El **objetivo** es que se **siga comiendo pescado, al menos dos veces por semana**, pero que el contenido en mercurio del pescado que se consume sea el menor posible.

Peces con mayor nivel de mercurio: pez espada o emperador, la caballa real (un tipo de caballa grande que se pesca en el Golfo de Méjico) tiburón (éste último no se consume en nuestro medio).

Peces con nivel intermedio de mercurio: atún fresco.

Peces con menos niveles de mercurio: los azules pequeños como la sardina, la caballa de nuestro medio, el pescado blanco. ¡El calamar y la sepia aportan mucho omega 3 y son de los más bajos en mercurio!



Recomendaciones de la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)

La **EFSA** dice: *"Las mujeres que intentan quedarse embarazadas, las embarazadas, y las que dan de pecho no deberían de comer más de 1 ración pequeña (<100 gr) de pez espada (emperador) a la semana. En el caso de consumir 1 ración de emperador, no conviene comer esa semana ningún otro tipo de pescado. En el caso del atún, no conviene comer más de dos veces por semana. Las mismas recomendaciones sirven para niños"* (aunque no se especifica edad se refiere hasta unos 15 años).

Estas recomendaciones son en general para toda la comunidad europea, después cada país ha de adaptarlas en función de sus peculiaridades. En **España** aunque se ha debatido el tema, no se ha elaborado todavía ninguna guía ni para profesionales ni para el público en general por parte de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria.

En el caso de **Francia o de Gran Bretaña**, sus respectivas agencias recomiendan no comer emperador en los grupos mencionados y limitar el consumo de atún a 1 vez por semana como máximo, recordando siempre que es bueno comer una porción mediana de pescado al menos dos veces a la semana. Tened en cuenta que las recomendaciones del atún se refieren de momento al fresco pues el enlatado que se denomina en la lata "atún claro" contiene menos mercurio.

CONSUME PESCADO. CUANTO MAS VARIEDADES INCLUYAS MEJOR. MODERA EL CONSUMO DE EMPERADOR Y ATUN FRESCO DURANTE ESAS ETAPAS DE LA VIDA

Sabiendo que el emperador es uno de los pescados que más mercurio contiene en general y que es común su consumo en nuestro medio, sería conveniente seguir las recomendaciones de evitar el emperador en el caso de que sea un pescado consumido de forma frecuente en la alimentación de la mujer en los periodos mencionados o del niño. En caso de que sea un consumo esporádico, no más de una vez a la semana, la recomendación de no consumir otro tipo de pescado esa misma semana sería pertinente.

DÓNDE ESTAMOS

Hospital Universitario La Fe
Planta 11 Pabellón Materno-Infantil
Avda Campanar s/n

Teléfono: 963862700 ext 50915

E-mail: inma_lafe@gva.es

También en:

Escuela Valenciana de Estudios en Salud
C/ Juan de Garay 21
Teléfono: 963866205

FINANCIACIÓN:

Este proyecto está financiado por el Ministerio de Sanidad, Red de Investigación Temática "Infancia y Medio Ambiente" (03/176), por la Consellería de Sanidad de la Generalitat valenciana (PI017/2003), por el Fondo de Investigación Sanitaria 03_1615, 04_1509, 04_1112, 05_1079, 06_1213 y por el CIBER de epidemiología y Salud pública.