

La ingesta de frutos secos durante el embarazo se relaciona con un mejor desarrollo neuropsicológico de niñas y niños

Un estudio relaciona por primera vez una dieta rica en frutos secos durante el primer trimestre de embarazo con mejor función cognitiva, capacidad de atención y memoria de trabajo a largo plazo

Barcelona, 7 de mayo de 2019.- Los frutos secos ayudan a reducir el riesgo de hipertensión, de estrés oxidativo y de diabetes y podrían tener un efecto protector contra el declive cognitivo propio de la edad. A esa lista de efectos beneficiosos sobre la salud se añade ahora la evidencia generada por un estudio liderado por el [Instituto de Salud Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centro impulsado por "la Caixa": una **dieta rica en frutos secos durante el primer trimestre de embarazo** se asocia con **mejor desarrollo neuropsicológico de los niños y niñas a largo plazo**.

La investigación, publicada en *European Journal of Epidemiology*, se ha realizado **en España** con más de **2.200 parejas madre e hijo** inscritas en las cohortes de Asturias, Guipúzcoa, Sabadell y Valencia del [Proyecto INMA](#). La información sobre la ingesta de frutos secos se extrajo de cuestionarios sobre hábitos alimentarios que las madres respondieron en el **primer y último trimestre del embarazo**. El desarrollo neuropsicológico de los niños y niñas se evaluó por medio de diversos tests estándar validados internacionalmente y realizados **año y medio, 5 años y 8 años después del nacimiento**.

Los resultados mostraron que los niños y niñas pertenecientes al grupo con un **mayor consumo materno de frutos secos durante el primer trimestre de embarazo** obtuvieron **mejores resultados** en todos los exámenes practicados para medir **función cognitiva, capacidad de atención y memoria de trabajo**.

“Este es el **primer estudio** que se ocupa de los posibles beneficios de la ingesta de frutos secos durante el embarazo sobre el neurodesarrollo a largo plazo. Puesto que el cerebro experimenta una serie de procesos complejos durante la fase de gestación, la nutrición materna es un factor determinante para un neurodesarrollo adecuado del feto con efectos a largo plazo”, explica Florence Gignac, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio. “Los frutos que hemos tenido en cuenta son **nueces, almendras, cacahuetes, piñones y avellanas**. Pensamos que los efectos beneficiosos hallados podrían deberse a su alto contenido en **ácido fólico** y, sobre todo, en **ácidos grasos esenciales**, como por ejemplo el omega-3 o el omega-6. Estos componentes tienden a acumularse en los tejidos nerviosos, principalmente en las áreas frontales del cerebro, que influyen en la memoria y en las funciones ejecutivas”, añade.

Los beneficios que describe este estudio se observaron en el grupo que declaró un mayor consumo de frutos secos, con una **media semanal de algo menos de tres raciones de 30 gramos** cada una, una cantidad ligeramente inferior a la recomendada por la [Guía de la alimentación saludable](#) de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que es de entre tres y siete raciones por semana. “Esto nos hace pensar que si se adecuase el consumo medio a las recomendaciones **los beneficios podrían ser mucho más amplios**”, afirma Florence Gignac.

Pese a ello, se estima que el consumo de frutos secos en España es de más del doble que la media europea (4,8 g frente a 2,2 g).

La investigación también analizó la ingesta de frutos secos **durante el tercer trimestre del embarazo**, aunque en este caso **no se observaron asociaciones** con el desarrollo neuropsicológico o las asociaciones halladas fueron más débiles. “No es la primera vez que observamos que los efectos de una determinada exposición son más pronunciados cuando esta se da en una etapa concreta del embarazo. Aunque nuestro estudio no permite explicar las causas de esta diferencia entre el primer y el tercer trimestre, en la literatura científica se especula con la idea de que **el ritmo de desarrollo no es igual a lo largo de toda la gestación, existiendo periodos de especial sensibilidad hacia la dieta materna**”, detalla Jordi Júlvez, investigador de ISGlobal y último autor del estudio.

“En cualquier caso, se trata de un primer estudio sobre el tema, por lo que conviene tomar los resultados con cautela y tratar de reproducirlos en el futuro mediante más estudios de cohorte y ensayos controlados aleatorizados”, subraya Júlvez.

Referencia

Gignac F, Romaguera D, Fernández-Barrés S, Phillipat C, Garcia-Esteban R, López-Vicente M, Vioque J, Fernández-Somoano A, Tardón A, Iñiguez C, Lopez-Espinosa MJ, García de la Hera M, Amiano P, Ibarluzea J, Guxens M, Sunyer J, Julvez J. Maternal nut intake in pregnancy and child neuropsychological development up to 8 years old: A population-based cohort study in Spain. *European Journal of Epidemiology (EJEP)*. May 2019.

Sobre ISGlobal

El Instituto de Salud Global de Barcelona (ISGlobal) es el fruto de una innovadora alianza entre “la Caixa” e instituciones académicas y gubernamentales para contribuir al esfuerzo de la comunidad internacional con el objetivo de afrontar los retos de la salud en un mundo globalizado. ISGlobal consolida un nodo de excelencia basado en la investigación y la asistencia médica que tiene su origen en los ámbitos hospitalario (Hospital Clínic y Parc de Salut MAR) y académico (Universidad de Barcelona y Universitat Pompeu Fabra). Su modelo de trabajo apuesta por la traslación del conocimiento generado por la ciencia a través de las áreas de Formación y Análisis y Desarrollo Global. ISGlobal es miembro del Programa CERCA de la Generalitat de Catalunya.

Prensa ISGlobal

Pau Rubio

pau.rubio@isglobal.org

0034 93 214 73 33 / 0034 696 91 28 41

Marta Solano

marta.solano@isglobal.org

0034 93 214 73 33 / 0034 661 45 16 00

Área de Comunicación de “la Caixa”

Irene Roch

iroch@fundaciolacaixa.org

93 404 60 27/ 669 457 094

Una iniciativa de:

