

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## GRAVIDANZA E CONSUMO DI PESCE

Secondo due agenzie governative degli Stati Uniti, la Food and Drug Administration e l'Environmental Protection Agency, le donne in gravidanza non dovrebbero consumare il pesce più di tre volte la settimana. Questo consiglio è esteso alle donne che intendono avere figli e a quelle che stanno allattando. Il motivo è la contaminazione del pesce. I prodotti ittici degli Stati Uniti e di altre aree del pianeta, infatti, potrebbero contenere metilmercurio, un composto chimico che può danneggiare il feto.

In realtà ci potrebbe anche essere un'altra ragione per limitare la frequenza del consumo di pesce in gravidanza. Uno studio ha infatti trovato un'associazione tra il consumo di pesce della madre e un rischio di peso eccessivo del figlio.

Sono stati considerati i dati relativi a Belgio, Francia, Grecia, Irlanda, Italia, Paesi Bassi, Norvegia, Polonia, Portogallo, Spagna e Massachusetts, raccolti tra il 1996 e il 2011, per un totale di 26.184 donne. I bambini sono stati seguiti fino all'età di sei anni e sono state considerate le curve di crescita e la condizione di sovrappeso e obesità.

Il consumo di pesce era molto variabile, da 0,5 volte la settimana in Belgio a 4,45 volte la settimana in Spagna. I figli delle donne che consumavano il pesce più di tre volte la settimana durante la gravidanza avevano un Bmi più alto, una crescita più veloce, un maggiore rischio di essere in sovrappeso oppure obesi a quattro e sei anni, rispetto ai figli delle donne che avevano consumato il pesce una volta la settimana o anche meno. L'effetto era più marcato nelle bambine.

Gli autori ipotizzano un possibile ruolo dei contaminanti nel pesce e confermano che è bene non eccedere il limite proposto dalla Fda e dall'Epa di tre porzioni di pesce la settimana per le donne in gravidanza.

*Fonte:*

*Stratakis, Nikos, et al. "Fish Intake in Pregnancy and Child Growth: A Pooled Analysis of 15 European and US Birth Cohorts." JAMA pediatrics 170.4 (2016): 381-390.*