

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## OMEGA 3, DUBBI SUI BENEFICI PER I BAMBINI

Non ci sono prove chiare che gli acidi grassi omega 3, assunti dalla madre durante la gravidanza, aiutino lo sviluppo cerebrale dei figli. In passato alcuni studi hanno indicato che il consumo di pesce da parte delle madri risultava associato a un miglior sviluppo cognitivo e delle capacità visive nei figli. Tuttavia, questa nuova meta-analisi non rende possibile trarre una conclusione definitiva.

Lo studio, pubblicato sul Journal of Clinical Nutrition, ha analizzato i risultati raccolti da 11 studi clinici, per un totale di 5.272 donne partecipanti. La meta-analisi ha analizzato i risultati di studi randomizzati controllati con l'utilizzo di supplementi nell'alimentazione della madre di omega-3 durante la gravidanza e l'allattamento, misurando anche lo sviluppo visivo dei bambini. Seppur con i limiti metodologici, non sono emerse differenze chiare, se non in due sperimentazioni, riguardo ai punteggi delle abilità cognitive nei bambini tra i 2 e i 5 anni. Tuttavia, questi due studi presentavano un alto rischio di errore sistematico. Non si può quindi confermare né escludere un'azione degli omega 3 sullo sviluppo del cervello nei bambini.

*Fonte: The effect of maternal omega-3 (n-3) LCPUFA supplementation during pregnancy on early childhood cognitive and visual development: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Gould JF, Smithers LG, Makrides M. Am J Clin Nutr. 2013 Mar;97(3):531-44. doi: 10.3945/ajcn.112.045781. Epub 2013 Jan 30.*