

Omega 3 – za razvoj intelekta

CaliNews Rujan 2007. • #4.

Nova studija je otkrila da su jednogodišnjaci, čije su majke uzimale dodatke prehrani s ribljim uljem za vrijeme trudnoće, pokazivali bolju koordinaciju ruka - oko od djece čije majke nisu uzimale dodatke prehrani. Rezultati australskih znanstvenika objavljeni su u 21. izdanju Archives of disease in Childhood.

Omega 3 masne kiseline, poznate kao "riblje ulje", su esencijalni nutrijenti za ljudsko zdravlje. Zajedno s Omega 6 masnim kiselinama, ovi spojevi utječu na sve, od hormonske ravnoteže do imuno sustava. U fazi razvoja očiju i mozga fetusa Omega 3 se troše u većoj količini i smatraju se važnim čimbenikom koji pridonosi zdravom razvoju u ranom djetinjstvu.

U studiji je 98 trudnica svakog dana dobivale ili 4 g dodatka prehrani s ribljim uljem ili 4 g dodatka prehrani s maslinovim uljem, i to od 20. tjedna do rođenja djeteta. Kada su djeca napunila dvije i pol godine, testirali su njihov rast i razvoj. Testovi su uključivali govor, ponašanje, zaključivanje i koordinaciju ruka-oko. Između 72 testirane djece znanstvenici nisu pronašli značajne razlike u govornim vještinama i rastu između djece čije su majke uzimale dodatke s ribljim uljem i djece čije majke nisu uzimale dodatke s ribljim uljem.

Ipak, djeca čije su majke uzimale dodatke s ribljim uljem pokazala su značajno bolju koordinaciju ruka-oko, u usporedbi s djecom čije majke nisu uzimale dodatke. Bez obzira na dob majke i dužinu dojenja.

K tomu, znanstvenici su otkrili da je visoki nivo Omega 3 masnih kiselina u krvi pupčane vrpce u značajnoj mjeri povezan s dobrom koordinacijom ruka -oko, dok niski nivo Omega 6 masnih kiselina iz biljnih ulja nije imao nikakav utjecaj na koordinaciju.

Ovi preliminarni podaci upućuju da je nadopuna prehrane relativno visokim dozama ribljeg ulja tijekom 20 tjedana trudnoće ne samo sigurna, već izgleda da ima i potencijalno blagotvorne učinke, koji se moraju dalje istražiti. S obzirom na nedostatak podataka koji podupiru djelotvornost dodatka prehrani s ribljim uljem tijekom trudnoće, naši podaci imaju važnu ulogu u informiranju o učincima nadopune prehrane ribljim uljem na rani razvoj djeteta.

Ova studija je potvrdila da uzimanje dodatka prehrani s ribljim uljem u trudnoći može utjecati na koordinaciju ruka-oko kod djece. Da li će se to dugoročno odraziti u poboljšanju vida, koordinacije ili kognitivnih funkcija još nije poznato. Ali ovi rezultati svakako upućuju na važnost Omega 3 za zdravlje male djece. Potrebna su dodatna istraživanja da bi se razjasnila optimalna doza Omega 3 masnih kiselina i dugoročne posljedice nadopune prehrane na zdravlje tijekom trudnoće. Preporuča se uzimati 2 kapsule s ribljim uljem na dan za trudnica, kao i za sve ostale.

Literatura:

Health Day News, December 21, 2006

Wainwright PE. Dietary essential fatty acids and brain function: a developmental perspective on mechanisms. Proc Nutr Soc 2002; 61: 61-69

Hibbeln JR, Davis JM, Steer C, et al. Association between maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): an observational cohort study. Lancet 2007; 369: 578-585

**Informacije, ućlanjenje i narudžbe na br. mob.
091/47-44-777, Mihael Kovaćević**

www.calivita-hr.com