

ESTUDIO PUBLICADO EN 'THE JOURNAL OF PEDIATRICS'

La dieta en el embarazo podría modular el riesgo de síntomas de TDAH en la infancia

El riesgo de desarrollar síntomas de trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) durante la infancia podría verse modulado por la dieta de la madre durante el embarazo. Así concluye un nuevo estudio, liderado por investigadores españoles, que revela que cuanto mayor es la proporción de omega-6 con respecto a la de omega-3, mayor es el riesgo de mostrar síntomas de TDAH a los 7 años.

SINC

28/3/2019 05:01 CEST



En este estudio se contó con muestras de plasma procedente del cordón umbilical y datos procedentes de diversos cuestionarios respondidos por las madres. / [Pixabay](#)

Un estudio liderado por un equipo del [Instituto de Salud Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#), centro impulsado por "la Caixa", sugiere que el riesgo de desarrollar síntomas de **trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)** durante la infancia podría verse modulado por la dieta de la madre durante el **embarazo**.

La investigación, publicada en *The Journal of Pediatrics*, analizó muestras de plasma procedente de cordones umbilicales para cuantificar los niveles de omega-6 y omega-3 que llegan al **feto**. El análisis estadístico mostró que cuanto mayor es la proporción de omega-6 con respecto a la de omega-3, mayor es el riesgo de mostrar síntomas de TDAH a los 7 años de edad.

Por cada incremento en la ratio omega-6:omega-3 hallada, el número de síntomas de TDAH a los siete años de edad aumentaba en un 13%

El **omega-6** y el **omega-3** son ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga que tienen un papel crucial en la función y la arquitectura del sistema nervioso central, concretamente durante las últimas fases de la gestación. Los dos tipos de omega compiten por incorporarse a las membranas celulares y se obtienen principalmente a través de la dieta.

Puesto que ambos tienen funciones fisiológicas opuestas –el omega-6 promueve los estados sistémicos proinflamatorios y el omega-3 los antiinflamatorios–, es importante que se adquieran de forma equilibrada. Investigaciones previas ya habían observado que **los niños y niñas con síntomas de TDAH muestran una mayor ratio omega-6:omega-3**.

El trabajo contó con la participación de cerca de **600 niños y niñas de cuatro regiones españolas del Proyecto INMA** (Asturias, País Vasco, Cataluña y Comunidad Valenciana). Además de muestras de plasma procedente del cordón umbilical, se contó con datos procedentes de diversos cuestionarios respondidos por las madres.

La evaluación de los síntomas de TDAH se realizó por medio de dos cuestionarios estándar distintos que fueron completados por el profesorado de los y las participantes cuando estos tenían cuatro años de edad y por sus padres y madres a los siete años.

Un 13% más de riesgo

Los resultados muestran que por cada incremento de un punto en la ratio de

omega-6:omega-3 hallada en las muestras del cordón umbilical, **el número de síntomas de TDAH a los siete años de edad aumentaba en un 13%**. Cabe precisar que el estudio evaluó tanto el diagnóstico clínico de TDAH (seis síntomas como mínimo), como el número de síntomas presentes aun en los casos que no alcanzaban para cumplir los criterios diagnósticos.

El suministro de nutrientes durante las primeras etapas de la vida resulta clave, ya que programa la estructura y la función de los órganos

La ratio de los dos omegas se asoció con el número de síntomas de TDAH, pero no con el diagnóstico del trastorno, y solo en el examen realizado a los siete años de edad. Los autores sugieren que puede haber un error de medida a los cuatro años, ya que los síntomas detectados en edades tempranas pueden ser originados por un retraso en el neurodesarrollo dentro de la normalidad.

“Nuestros datos están en línea con los de estudios previos que establecieron relación entre la ratio de omega-6:omega-3 que presentan las madres y **diversas consecuencias en el neurodesarrollo**”, señala Mónica López-Vicente, investigadora de ISGlobal y primera autora del estudio.

“A pesar de que no encontramos asociación a nivel clínico, nuestros resultados son importantes a nivel poblacional. Si una gran parte de la población está expuesta a ratios altas de omega-6:omega-3, la distribución de los síntomas de TDAH se desplazaría ligeramente a la derecha, incrementando la prevalencia de valores extremos, lo que tendría un impacto en los costes sanitarios y la productividad de la comunidad”, completa López-Vicente.

“Este estudio aporta una evidencia más sobre la importancia de la dieta materna durante el embarazo. El suministro de nutrientes durante las primeras etapas de la vida resulta clave, ya que programa la estructura y la función de los órganos, lo que tiene un impacto en la salud a lo largo de toda la vida. Debido al largo periodo que precisa para desarrollarse, el cerebro es un órgano particularmente vulnerable a una programación defectuosa, por lo

que este tipo de alteraciones podrían conducir a trastornos del neurodesarrollo”, explica Jordi Júlvez, investigador de ISGlobal y último autor del estudio.

Referencia bibliográfica:

Mónica López-Vicente, Núria Ribas Fitó, Natalia Vilor-Tejedor, Raquel García-Esteban, Sílvia Fernández-Barrés, Payam Dadvand, Mario Murcia, Marisa Rebagliato, Jesús Ibarluzea, Aitana Lertxundi, Ana Fernández-Somoano, Adonina Tardón, M. Carmen López-Sabater, Dora Romaguera, Martine Vrijheid, Jordi Sunyer, Jordi Julvez. Prenatal omega-6:omega-3 ratio and attention deficit and hyperactivity disorder symptoms, *The Journal of Pediatrics*, 2019.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

OMEGA-6 | TDAH | OMEGA-3 | EMBARAZO | DIETA | NUTRICIÓN |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)