

Consumo de peixe pelas mães previne doenças e aumenta inteligência de bebês



Das águas frias vem uma substância que pode ser fundamental para o **desenvolvimento cognitivo e visual dos bebês**. Trata-se do **ácido docosahexaenoico (DHA)**, um lipídio da série ômega-3 encontrado em **peixes**. Segundo pesquisas, as mulheres que inserem esse ácido graxo na dieta começam a fazer bem aos filhos já no começo da gestação, no início da formação do feto. E os benefícios seguem depois do parto, durante o aleitamento materno.

“O DHA é um nutriente importante para o desenvolvimento do sistema nervoso e da retina. Já nas primeiras semanas de formação do feto, ele participa da construção dessas estruturas, que continuarão a se desenvolver durante os primeiros anos de vida”, explica Mário Cícero Falcão, pediatra, nutrólogo e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (USP).

A suplementação de DHA também é importante para o desenvolvimento cerebral. Todas as células do organismo humano apresentam uma estrutura que as isola do meio exterior, a **membrana plasmática**. Ela é formada por fosfolipídios, colesterol e proteínas, ou seja, tem constituição lipoproteica.

O DHA faz parte da composição dos fosfolipídios, assim como o fósforo, a colina, o ácido araquidônico (ARA). Como o DHA é demandado nas membranas das células cerebrais, ele é essencial na formação e na manutenção da grande máquina do corpo humano.

Fonte: Correio Braziliense